

आई व छाळाची काळजी

डॉ. तृप्ती कामत
नीति भावे
मेधा पटवर्धन



राज्य साधन केंद्र, पुणे

१२८/२, जे. पी. नाईक पथ, कोथरूड, पुणे ४११ ०३८

srcpune.nic.in

आई व बाळाची काळजी

श्रेणी : III

प्रथम आवृत्ती : जानेवारी २००३

संपादक : डॉ. द. खं. पोखरापूरकर

प्रकाशक : राज्य साधन केंद्र, पुणे

© राज्य साधन केंद्र, पुणे

१२८/२, जे. पी. नाईक पथ,

कोथरूड, पुणे ४११ ०२९

आतील चित्रे व मुखपृष्ठ : गोपाळ नांदूरकर

सजावट व मांडणी : श्रीधर पाटील, नंदन खळे

मुद्रक : प्रिंट इंप्रेशन्स, हडपसर, पुणे ४११ ०१३

किंमत : रु. १०.००

प्रस्तावना

विकसनशील देशात कुटुंब नियोजन कार्यक्रम अमलात आणणारा भारत हा पहिला देश आहे. शहरी आणि ग्रामीण भागात आरोग्य विषयक बाबी शास्त्रीय स्वरूपात समजावून देण्याची गरज राज्य साधन केंद्र, पुणे यांनी ओळखली. आरोग्य चांगले राखण्यासाठी समतोल आहार आवश्यक आहे. गर्भारपणातील आहारात समाविष्ट करता येण्याजोगे पौष्टिक आणि चविष्ट पदार्थांची माहिती, गरोदरपणात आईने कोणता आवश्यक व्यायाम करावा, बाळाची तपासणी इत्यादी विषयांवर या पुस्तिकेत माहिती वाचायला मिळेल.

राज्य साधन केंद्र, पुणे यांनी तयार केलेली ही पुस्तिका नवसाक्षरांना आणि महिलांनाही वाचनीय आणि उपयुक्त ठरावी असा विश्वास आहे.

डॉ. द. खं. पोखरापूरकर
संचालक

राज्य साधन केंद्र, पुणे

आई व बाळाची काळजी

सखू ही वडगावच्या इनामदारांची सून होती. घरातील कामाच्या जबाबदारीमुळे तिला स्वतःकडे बघायला वेळच व्हायचा नाही.

सखूला रक्तक्षयाची लक्षणे दिसू लागली होती. डॉक्टर वर्षाताईनी सखूला शक्तीच्या गोळ्या दिल्या. सखू व तिच्या मैत्रिणींना समतोल आहाराची माहिती दिली.



त्या आरोग्य केंद्रावर येऊन वर्षाताईचा सल्ला

घेऊ लागल्या. वर्षाताईंनी सरखूला कुटुंबनियोजनाचा सल्ला दिला होता. तब्येत सुधारल्यानंतर वर्षाताईंनी तिला तपासले. तिची तब्येत गर्भधारणेस योग्य असल्याचा सल्ला दिला. आज वर्षाताईंनी तिला बाळाच्या चाहुलीची गोड बातमी दिली. सरखूला खूप आनंद झाला.

सरखूला उलट्या, मळमळणे, चक्कर येणे, असा त्रास होत होता. वर्षाताई म्हणाल्या, “काहीजणींना असा त्रास होतोच. त्यासाठी भीतीने खाणे कमी करायचे नाही. थोड्या प्रमाणात, थोड्या थोड्या वेळाने अन्न खाल्ले पाहिजे. गर्भाचे पोषण आईच्या शरीरात होत असते.

“आईच्या आहारात कॅल्शियम व लोह यांची कमतरता नसावी. नाहीतर आईच्या हाडांमधील कॅल्शियम, रक्तातील लोह, गर्भ शोषून घेतो. यामुळे आईला रक्तक्षय होतो.”

वर्षाताईंनी आहार पुरेसा आहे किंवा नाही, हे पडताळून पाहण्याचा एक मार्ग सांगितला. “सर्वसाधारण स्त्रीच्या वजनात नऊ महिन्यांत ८ ते १२ किलो वाढ व्हावयास हवी.

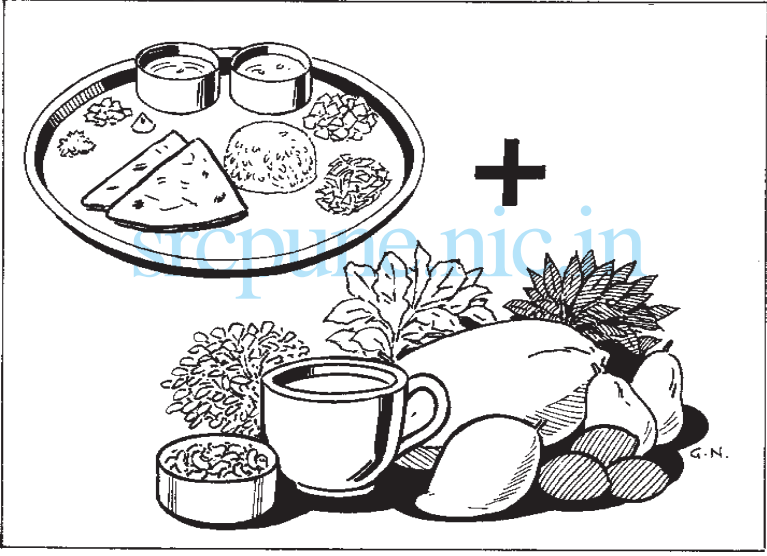
“गर्भारपणापूर्वी	आईचे	वजन	तिच्या
उंचीनुसार	योग्य	असल्यास	
पहिल्या	तिमाहीत	१	किलो
दुसऱ्या	तिमाहीत	३-४	किलो (१ ते १.२५
			किलो महिना)
तिसऱ्या	तिमाहीत	४-६	किलो (१.५ ते २
			किलो महिना)

अशा प्रमाणात वाढावे. सुरुवातीचे वजन कमी असल्यास वजनातील वाढ जास्त असावी.

“याप्रमाणे वजन वाढल्यास गर्भाचे पोषण नीट होत आहे असे मानायला हरकत नाही.

“पहिल्या सहा महिन्यांत वजनातील वाढ कमी असल्यास, कमी वजनाचे मूल होण्याची शक्यता असते. शेवटच्या तीन महिन्यात वजनातील वाढ कमी असल्यास अपुऱ्या दिवसांचे मूल होण्याची शक्यता असते. यासाठी आरोग्य केंद्रावर नियमितपणे आपले वजन करावे.

“आपल्या रोजच्या सकस आहाराखेरीज २ कप दूध, १ मोठी वाटी पालेभाजी, पपई, पेरू, यासारखी दोन फळे, १ वाटी मोड आलेली



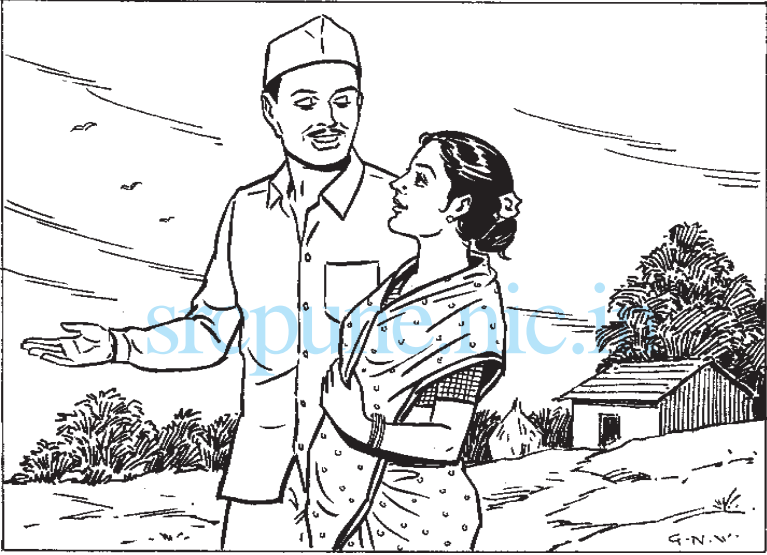
कडधान्ये जादा घेतली पाहिजे.

“ह्या दिवसांत शक्यतो कोणत्याही प्रकारची औषधे घेऊ नयेत. ही औषधे आईच्या रक्ताद्वारे इतर पोषकतत्वांप्रमाणेच गर्भापर्यंत पोहोचतात. त्याचा गर्भावर वाईट परिणाम होण्याची शक्यता असते.

“सातव्या महिन्यानंतर गर्भाशयाचा आकार वाढत जातो. त्याचा दाब आतड्यावर पडल्याने बद्धकोष्ठता होण्याची शक्यता असते. अशावेळी पालेभाज्या, फळांचा आहारात जास्त वापर करावा. भरपूर प्रमाणात पाणी प्यावे.

“शेवटच्या तीन महिन्यांमध्ये, गर्भाची हाडे मजबूत होत असतात. दुधाचे दात हिरड्यांमध्ये तयार होत असतात. लोहाचा साठा गर्भाच्या शरीरात होत असतो. त्यामुळे दूध, पालेभाज्या, नाचणी यांचा समावेश आहारात जरा जास्तच करावा.

“सखू तू आनंदी व समाधानी राहणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी कुटुंबातील सर्वांनी विशेषतः तुझ्या पतीने काळजी घ्यायला हवी. प्रसूती सुलभ व्हावी म्हणून नेहमीची सर्व कामे करावी. शिवाय रोज १-



२ किलोमीटर मोकळ्या, स्वच्छ हवेत फिरायला गेले पाहिजे.”

वर्षाताई म्हणाल्या, सखूची गर्भारपणाची बातमी समजल्यावर शेजारणी, मैत्रिणी, इतर सर्वजणी सखूला अनेक सल्ले देतील. कोंबडी, अंडी, मासे, मटण, पपई, फणस खाऊ नकोस. भरपूर तूप, गोड पदार्थ खा. आराम कर वगैरे. या सर्व चुकीच्या समजुती आहेत.

“सखू! दर महिन्याला आरोग्य केंद्रावर तपासणीला व वजन करायला यायचे.”

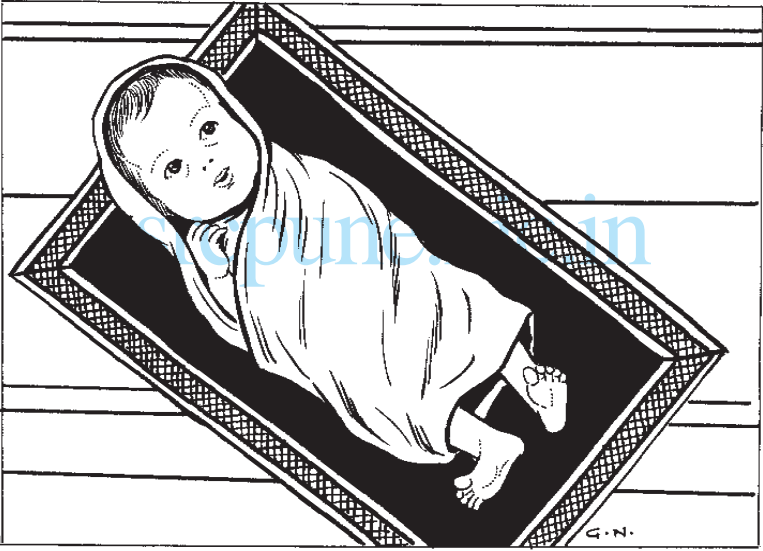
सातव्या महिन्यानंतर सखूला प्रसूतीची काळजी वाटायला लागली. आपली काळजी तिने डॉक्टर वर्षाताईंना बोलून दाखवली.

वर्षाताई म्हणाल्या, “पहिलटकरणीने शक्यतो दवाखान्यातच जावयास हवे. पहिले बाळंतपण नैसर्गिकरीत्या झाले तर दुसरे घरी करण्यास हरकत नसते. तरीसुद्धा योग्य प्रशिक्षण घेतलेली दाई किंवा सुईण हजर असणे आवश्यक असते.

बाळंतपण ही नैसर्गिक गोष्ट आहे. पण अस्वच्छतेमुळे, बाळंतिणीला ताप येणे, मुलास

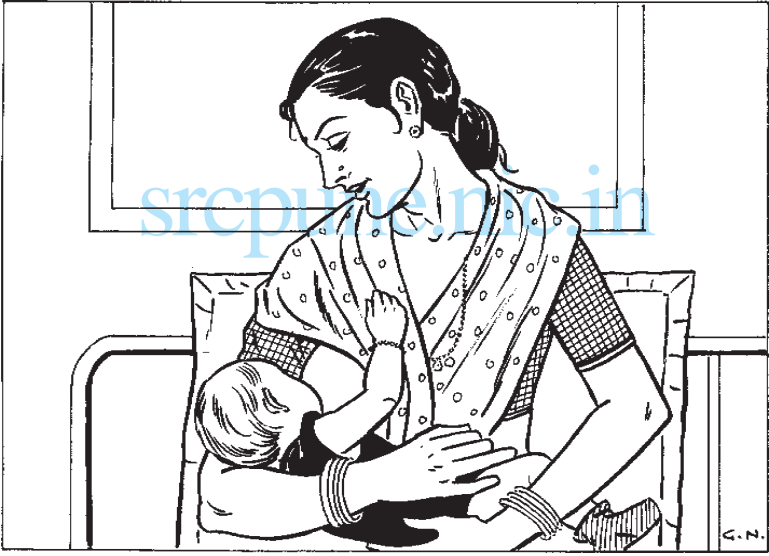
धनुर्वात होणे, यासारख्या अडचणी येण्याची शक्यता असते.”

डॉक्टर वर्षाताईंनी सखूला दवाखान्यातच नाव घालायचा सल्ला दिला. दिवस भरल्यावर सखूला छान गुटगुटीत मुलगी झाली. सखू थोडीशी



नाराजच झाली. वर्षाताई म्हणाल्या, “मुलगी व मुलगा यांत फरक करणे योग्य नाही. मुलांप्रमाणेच मुलींनाही शिकवले पाहिजे. स्वतःच्या पायावर उभे केले पाहिजे. मुलीदेखील आईवडिलांना आधार देतात.”

डॉक्टरांनी पहिल्याच दिवशी बाळाला अंगावर पाजायला सांगितले. सरखूला आश्चर्य वाटले. वर्षाताई म्हणाल्या, “प्रसूतीनंतर काही तासांतच बाळाला पाजायला घेतले पाहिजे. फक्त स्तन स्वच्छ पुसून घेऊन मग बाळाला घ्यावे. हळूहळू दूध येण्यास सुरुवात होते.



पहिला चिकीत्सक तर कधीच काढून टाकू नये. कारण ह्या चिकीत्सक बाळाला आवश्यक असलेली पोषकतत्वे योग्य प्रमाणात असतात. ती बाळाच्या पचनास मानवतात. याशिवाय रोगांपासून संरक्षण करणारे अनेक घटक चिकीत्सक असतात.”

सरखूच्या सासूबाईनी विचारले, “सूनबाईला भरपूर दूध येण्यासाठी काय खायला घालू तेही सांगा.”



वर्षाताई म्हणाल्या, “सरखू जोपर्यंत बाळाला पाजेल, तोपर्यंत तिच्या आहारात वाढ केली पाहिजे. तिने रोज अर्धा लिटर दूध, व दोन ते तीन फळे घेतली पाहिजे.

एक ते दीड वाटी पालेभाजी, एक वाटी मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, एक ते दीड नाचणीची किंवा ज्वारीची भाकरी एवढे पदार्थ

आपल्या नेहमीच्या आहारापेक्षा जास्त घेतले पाहिजेत. प्रत्येक वेळी दूध पाजण्यापूर्वी एक ग्लास दूध/लिंगू सरबत/खीर/पाणी यासारखे पातळ पदार्थ घेतल्यास दूध येणे सुलभ होते.”

“आम्ही तर बाई असे काही खाल्ले नव्हते.” सासूबाई म्हणाल्या.” “आईने सकस आहार घेतला नाही तरी तिला पुरेसे दूध येऊ शकते. पण त्यामुळे तिची तब्येत खराब होते.” वर्षाताईंनी समजावले.

“सखूची तब्येत ठणठणीत ठेवायची असेल तर सकस आहार दिला पाहिजे. ती चांगली राहिली तरच आपल्या मुलांचा सांभाळ करू शकेल. घरातील, शेतातील कामे जोमाने करू शकेल.”

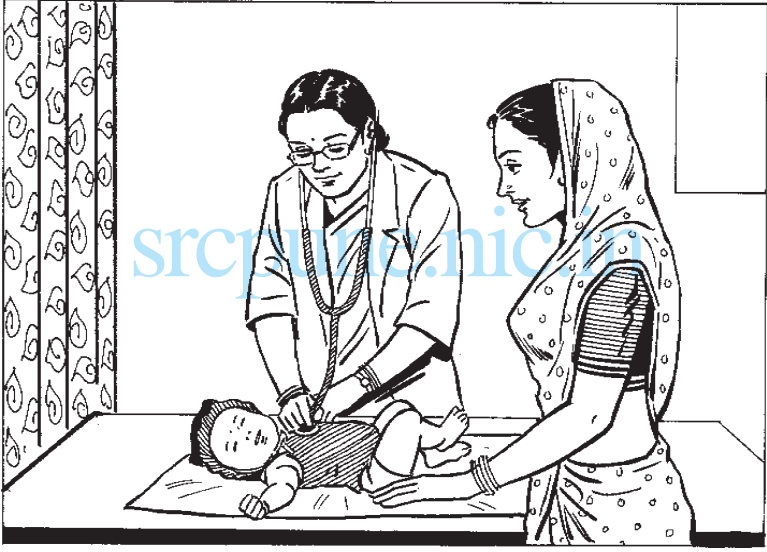
सासूबाईंना वर्षाताईंचे बोलणे पटले. वर्षाताई म्हणाल्या, “एक मात्र लक्षात ठेवा. हा वाढीव आहार फक्त ती अंगावर मुलाला पाजते आहे तोपर्यंतच द्यायचा. दूध येण्याचे प्रमाण कमी होईल तसा आहारसुद्धा हळूहळू कमी करायचा. नाहीतर उगाचच वजन वाढत राहिल.

“दूध येण्यासाठी आहाराबरोबरच पुरेशा विश्रांतीची गरज आहे. घरातल्या सर्वांनी, विशेषतः तिच्या पतीने ही काळजी घेतली पाहिजे. तिने बाळाला कमीत कमी पहिले सहा महिने अंगावर भरपूर पाजले पाहिजे. ह्यामुळे मुलाचे लहानपणातील आजार कमी होतात.”

वर्षाताई म्हणाल्या, “शक्यतो कोणतीही औषधे मूल अंगावर पीत असेपर्यंत घेऊ नयेत. कारण ही औषधे दुधाद्वारे मुलाच्या शरीरात जातात. त्याला ती अपायकारक ठरण्याचा संभव असतो.

गरोदरपणात ओटीपोटाचे स्नायू ताणले जाऊन सैल पडतात. ते पूर्वस्थितीला आणण्यासाठी थोडा व्यायाम करणे हितावह असते. तेव्हा एक ते दीड महिन्यांनी हळूहळू घरातील सर्व कामे करायला हरकत नाही.”

वर्षाताईच्या सांगण्याप्रमाणे सखू दर महिन्यात आरोग्यकेंद्रावर जात होती. बाळाचे वजन घेऊन, बाळाची वाढ व्यवस्थित होत असल्याचे वर्षाताई सखूला दाखवत होत्या. बाळाला वेळच्या



वेळी सर्व डोसही देऊन होत होते.

सखू पाचव्या महिन्यात आरोग्य केंद्रावर गेली. वर्षाताई म्हणाल्या, “बाळाची भूक आता वाढत जाईल. अंगावरचे दूध बाळाला अपुरे पडू लागेल. म्हणून सहाव्या महिन्यापासून इतर अन्नपदार्थ बाळाला द्यायला सुरुवात केली पाहिजे.

“परंतु एकदम वेगवेगळे अन्नपदार्थ बाळाला देऊ नये. त्याला ते पचणार नाहीत. एक पदार्थ देऊन मग ४-५ दिवसांनी दुसरा पदार्थ द्यावा. असे करत करत फळांचा रस, गर, अंड्याचा पिवळा भाग, पालेभाज्या, डाळीचे पाणी अशी सुरुवात करावी.

srcpune.nic.in



“बाळ वर्षाचे होईपर्यंत अंगावरचे दूध पूर्णपणे बंद केले पाहिजे. याच वेळी आईनेदेखील आपला वाढीव आहार कमी करत आणला पाहिजे.” डॉक्टर वर्षाताईचे बोलणे सखूला पटले. मनाची तयारी करीतच ती घरी गेली.

