

आपल्या बाळाची काळजी आपण कशी घेऊ शकू ?

आपल्या बाळाची तब्येत उत्तम असावी, असं अर्थातच प्रत्येक आईला वाटत असतं. पण त्याकरता काय करावं याबद्दल बऱ्याच वेळा गैरसमज असतात. ह्यातील काही आढळून येणारे गैरसमज दूर करण्याचा, आणि बाकी कमी खर्चात शक्य तेवढं चांगलं संगोपन कसं करावं हे जाणण्याचा हा प्रयत्न आहे. अशाही अनेक बाबी आहेत की त्यांना तेवढाही खर्च करणं शक्य असतं. पण त्याबद्दल नंतर विचार करू.

जन्मापूर्वीची काळजी

बाळाची काळजी घ्यायला सुरुवात करावी लागते ती, गर्भारपणाच्या सुरुवातीपासूनच. यावेळी बाळाचा बाहेरच्या जगात प्रवेश झालेला नसतो, पण आपल्या शोवतालच्या परिस्थितीचा जसा आपल्यावर परिणाम होतो, त्याप्रमाणे गर्भातल्या जीवावर त्याच्या आईच्या तब्येतीचा आणि तिच्या मानसिक स्थितीचा म्हणजे ती आनंदात आहे की दुःखात, तिचे दिवस हसत-खेळत जात आहेत की भांडणतंटा करत या गोष्टींचा परिणाम होत असतो.

स्वतःची तब्येत चांगली ठेवणं किंवा आनंदात राहणं हे आपल्या हातात किती असतं हा प्रश्नच आहे. पण तसा शक्य तेवढा प्रयत्न करावा. रोजच्या काळजीत तर प्रत्येकीच्या मागे असतातच. पण या काळात, विशेषतः गर्भारपणाच्या पहिल्या ३ महिन्यात शक्य तेवढी काळजी घ्यावी. या काळात आपण केवळ स्वतः करता खात-पीत नसून पोटात वाढणाऱ्या जीवाकरताही सात आहोत हे लक्षात ठेवलं पाहिजे.

आदर्श म्हणजे, गर्भारपणात दर महिन्यातून एकदा, आणि शेवटच्या २ महिन्यात १ ते २ आठवड्यातून

एकदा तपासून घ्यावं. पण बहुतेक बायकांना हे अशक्य असतं. तेव्हा संबंध गर्भारपणात कमीत कमीत २ वेळा तरी, शक्य असलं तर डॉक्टरकडून नाहीतर निदान बाळंतपणाचं शिक्षण घेतलेल्या दाईकडून तपासून घ्यावं.

जन्माच्या वेळी किंवा जन्मानंतर लौकरच बाळाला होऊ शकणारे कित्येक आजार, अशा प्रकारची काळजी घेतल्यास टाळता येतात. सगळं काही ठीक असेल तर चांगल्या दाईकडून घरी बाळंतपण करून घेण्यास हरकत नाही. पण आई किंवा मूल यांपैकी कोणालाही धोका असल्यास बाळंतपणाकरता हॉस्पिटलमध्ये जाणं आवश्यक आहे.

औषधाची गरज असली तर घरगुती औषध घेण्यासही हरकत नाही. पण या औषधांचा सल्ला देणाऱ्याला त्याची व्यवस्थित माहिती असायला हवी. अर्धबट माहितीवरून औषध घेणं धोक्याचं आहे.

अशी काळजी घेतली जात नसल्यामुळे खेड्यांमधून बालमृत्यूचं प्रमाण जास्त आहे. त्यामुळं जास्त मुलं होऊ दिली जातात. बरील काळजी घेतली, तर अनायासे मुलंही कमी होऊ देण्याची प्रवृत्ती निर्माण होईल. त्यामुळे बायकांना जास्त बाळंतपणामुळे येणारा अशक्तपणा येणार नाही.

बाळंतपण

प्रत्यक्ष बाळंतपणाची वेळही बाळाच्या दृष्टीने फार महत्वाची असते. बाळाचा जन्म सुखरूप होण्याच्या दृष्टीने तर ती असतेच. पण त्याच्या मनावर होणाऱ्या परिणामाच्या दृष्टीनेही. हो, जन्माच्या वेळेपासूनच मुलाला भावना असतात. ठराविक वयापर्यंत त्याला

त्या व्यक्त करता येत नाहीत एवढंच.... बाळाच्या जन्माच्या वेळी आईला जवळची वाटणारी कोणीतरी बाई तिच्याजवळ धीर देण्याकरता असावी. खोली अगदी स्वच्छ असावी. बाळाच्या जन्माच्या वेळी आईचं मन शांत, प्रसन्न ठेवण्याचा तिच्याजवळच्या लोकांनी प्रयत्न करावा. बाळंतपण जर घरी केलं तर वापरण्याच्या सगळ्या वस्तू, कपडे, उकळत्या पाण्यात धुवून घ्याव्या. ज्या कात्रीने किवा चाकूने नाळ कापायची ती मुळीच गंजलेली नसली पाहिजे.

बाळाला वाढवताना आपल्या जुन्या पद्धतींमधील चांगल्या गोष्टी घेऊन बाकीच्या पद्धती सोडून घ्याव्या उदा. अंधोळीपूर्वी बाळाच्या कानात तेल घालण्याची पद्धत आहे. कारण त्यामुळे कानात पाणी जात नाही. पण काजळ घालताना जराही अस्वच्छपणा झाला तर डोळ्याचे नुकसान होऊ शकते. तेव्हा बाळाच्या डोळ्यात काजळ न घालणेच श्रेयस्कर.

बाळ गप्प पडून रहावं म्हणून ' बाळगोळी ' (अफू) देण्याची पद्धत फारच नुकसानकारक आहे. गोळीचा परिणाम टिकेपर्यंत बाळ शांत असतं खरं. पण त्याला त्याचं ' व्यसन ' जडतं. शिवाय त्या बाळाच्या पचन-शक्तीवरही परिणाम होतो. ही गोष्ट आजकाल ' आधुनिक ' पद्धतीतं केली जाते. म्हणजे, मूल फार चळवळ असल्यामुळे त्याला ' शांत ठेवण्या 'चं औषध देणं.

बाळाला बारा मुळीच लागू देऊ नये ही चुकीची समजूत अजून पुष्कळ ठिकाणी दिसून येते. फार थंडी किवा प्रत्यक्ष कडक ऊन यापासूनच फक्त बाळाला सुरक्षित ठेवणं आवश्यक असतं. नाहीतर कपड्यात गुंडाळून ठेवण्याची गरज नाही.

आहार

वयाच्या पहिल्या ३ महिन्यात आईचं दूध हाच बाळाचा सर्वात उत्तम आहार असतो. अगदीच नाईलाज झाल्याशिवाय आईचं दूध बंद करून बरंच दूध सुरू करू नये. काही हॉस्पिटलांमध्ये, बाळंतपणानंतर होणाऱ्या लहानमोठ्या आजाराकरता आईला औषध देताना, दूध बंद होईल की काय याकडे लक्ष दिलं जात नाही. याच्याकडे लक्ष दिलं पाहिजे. तसंच, थोडे दिवस ताप बगैरे आला तर दूध पाजणं बंद करण्याची

गरज नाही. प्रत्यक्ष आजाराच्या दिवसात दूध काही टाकलं म्हणजे झालं... दूध कमी येत असेल तर त्याच प्रमाण वाढवण्याकरता औषध असतात. ती नीट सल्ल्या घेऊन घ्यावी. —

दूध पाजण्याच्या २ वेळामधील अंतर साधारण ३ तास ते ३-तास असावं मूल अशक्त असेल किंवा अपुऱ्या दिवसाचं असेल तर १॥ ते २ तासांनी पाजावं कारण ते एका वेळी जास्त घेऊ शकत नाही. मात्रला आईला भरपूर दुध असल्यास केवळ मूल अशक्त आहे म्हणून ' शक्तिवर्धक ' डव्यामधले दूध पाजण्याची गरज नाही.

अगदी सुरवातीपासून थोडं तरी पाणी, पूर्ण उकळवून मग थंड करून आणि पाजण्याच्या वेळी थोडं गरम करून पाजावं. अशा तऱ्हेने पाणी थंडीत आणि पाक साळ्यातही पाजता येतं. बाळाला सर्दी-खोकला असताना पाणी पाजल्यामुळे नुकसान तर होत नाहीच, उलट त्यावेळी पाण्याची गरज नेहमीपेक्षा जास्त असते. जुलाब होत असतानाही जास्त पाण्याची गरज असते अशा वेळी पाण्यात थोडी साखर आणि किंचित मीठ मिसळून पाजलेलं चांगलं. किंवा थोडासा कोरा चहा मिसळावा.

मूल रडल्याबरोबर त्याला पाजायला घेण्याची पद्धत कधीही नसावी. रडण्याची कारणं कितीतरी असू शकतात. काही दुखत असेल, तहान लागली असेल, उकळत किंवा थंडी वाजत असेल ! कधी कधी तर रडण्याचं कारण अगदी क्षुल्लक असतं. एकदा एक मूल काही केल्या रडायचं थांबेना. सगळे उपाय करून झाले. शेवटी लक्षात आलं की त्याच्या पायाच्या बोटाच्या नखात दोरा अडकून राहिला होता ! ... इतर कोणत्या कारणानी मूल रडत असताना त्याला दूध पाजलं तर उलट नुकसानच होऊ शकेल.

काही कारणांमुळे आईचं दूध पाजणं अगदीच अशक्य असेल तर त्याखालोखाल चांगलं म्हणजे गार्स दूध. ते नाही मिळू शकलं तर डव्यातलं पावडरचं दूध घावंच लागेल. खर्चाच्या दृष्टीने ताजं दूध आणि पावडरचं दूध यात फारसा फरक पडत नाही.

३ महिन्यांनंतर सगळ्या मुलांना एखाद्या वेळेस बरंच दूध देण्यास सुरवात करावी. जर आई मुलाला घरी ठेऊन कामावर जात असेल तर यापूर्वीच २ वेळा

दूध द्यावं लागेल, ३ महिन्यांनंतर वरणाचं पाताची पेज किंवा ही दोन्ही मिसळून देण्यास करावी. आजकाल मोठ्या शहरांमधील अत्याधिक डॉक्टरांस फॅरेक्स किंवा तसंच कोणतं तरी डब्या-अन्न देण्याचा सल्ला देतात. पण त्याची काही नुकतेपणे नाही.

बाळाचं वजन जितकं जास्त, ते जितकं गुठगुठीत देवडी त्याची प्रकृति चांगली असा चुकीचा समज त्याच बायकांचा असतो. ज्याप्रमाणे मोठ्या माणसांचं वजन प्रमाणाबाहेर वाढलं तर आपण ते चांगलं समजत नाही. त्याचप्रमाणे लहान मुलांचाही विचार केला पाहिजे. ते जर भरपूर खेळत असेल, स्वस्थ झोपत असेल, सारखं रडत नसेल तर ते बारीक असलं तरी हरकत नाही. मुलाला जास्तीत जास्त लठ्ठ बनवण्याचा प्रयत्न केला तर ते रांगायला, चालायला उशिरा शिकतं. आजकाल पाश्चात्य देशात, अशा प्रकारे मुलाला लठ्ठ बनवून त्याला 'डायटिंग' करायला लावण्याचा विनोदी प्रकार घडतो.

वर दिलेल्या आहारा पाठोपाठ, एखादा केळ्याचा तुकडा, रव्याची खीर, परवडत असल्यास अर्ध्या उकडलेल्या अंड्याचा पिवळा भाग इ. पदार्थ एकामागून एक देण्यास सुरवात करावी. ज्यांना गहू किंवा तूर-मूग हाळ खाणे परवडत नसेल त्यांनी जे कोणते धान्य ते बापरत असतील ते शिजवून, त्याचं पाणी पाजावं.

यापैकी काहीच मूल खात नसेल तरच त्याला टॉनिक देण्याची आवश्यकता आहे. १ ल्या २ व्या महिन्यापासून सरसकट सगळ्या मुलांना ग्राईप-वॉटर, कुमारी-आसव नौनिहाल किंवा इतर कोणत्याही प्रकारचे शक्तीचे पॅव देण्याची गरज नाही.

दात येण्याच्या वेळी काही मुलांना बराच त्रास होतो त्यावेळी ते बारीक झालं तर काळजी करण्याचं कारण नाही. दात येताना खोबऱ्याचा तुकडा, कडक विस्किट वगैरे चावायला द्यावं. म्हणजे जमिनीवरच्या वस्तू उचलून चावण्याची सवय कमी लागेल. (अजिबात न लागणं कठीण आहे), आणि जुलाब लागण्याचा संभव कमी.

१० व्या महिन्यांनंतर वरणभात, किंवा ते शक्य नसेल तर जे अन्न घरात शिजत असेल तेच मऊ करून घायला हरकत नाही. या सुमाराला आईचं दूध हळू-

हळू कमी करायलानसुरवात करावी, आणि १ वर्षांपर्यंत ते पूर्ण थांबवावं असं केल्याशिवाय मूल व्यवस्थित जेवणार नाही.

रोगप्रतिबंधक उपाय

बाळाचा जन्म हॉस्पिटलमध्ये झाला तर बी. सी. जी. चं (क्षयरोग प्रतिबंधक) इंजेक्शन जन्मल्याबरोबर दिलं जातं. घरी जन्म झाला तर ते मुद्दाम द्यावं लागतं. मात्र इतर प्रतिबंधक लसीप्रमाणे याचा परिणाम १०० टक्के नाही. म्हणजे, हे इंजेक्शन दिलेलं असलं तरी क्षयरोगी माणसाच्या सहवासात मुलाला येऊ न देणं आवश्यक असतं.

यानंतर ६ आठवडे ते २ महिने या वयात देवी टोचून घ्याव्या. आपल्या देशात फक्त याच लसीची माहिती अगदी लहान खेड्यांमधून सुद्धा आहे. लौकर देवी टोचून घेतल्या म्हणजे हात लावून किंवा घासलं जाऊन लस पसरण्याचा संभव नसतो. आणि नंतर इतर लसीही वेळेवर टोचता येतात. देवी नीट फुगल्या नाहीत तर पुन्हा टोचून घेणं आवश्यक असतं.

३ महिन्याचं वय झाल्यानंतर पोलिओ आणि ट्रिपल व्हॅक्सीन एकत्र द्यायचं असतं. अजून शहरांमध्ये सुद्धा पुष्कळ बायकांना पोलिओ बरोबर डिफ्थीरिया (घटसर्प) डांग्या खोकला आणि धनुर्वात हे रोग होऊ न देण्याची लसी दिल्या जातात हे माहीत नसतं. यांचे डोस १-१ महिन्याच्या अंतराने ३ द्यावयाचे असतात. सरीं खोकला, जुलाब, ताप असताना हे देऊ नयेत. २ डोसांच्या मध्ये अंतर १ महिना, आणि जास्तीत जास्त २ महिने असावं. ३ व्या नंतर १ वर्षाने पुन्हा एकदा, आणि त्यानंतर वयाची ५ वर्षे झाल्यावर १-१ डोस द्यावा लागतो.

लहान मुलाची काळजी घेण्यासंबंधी शक्य तितक्या दावतीत आपण विचार केला. याशिवाय अनेक भविष्यीच्या अनेक शंका असतील त्या सर्वांचंच निरासन येथे कारण शक्य नाही.

सगळ्यांना हे का शक्य नाही ?

पण या सगळ्या चर्चेनंतर त्याहून मोठा प्रश्न आपल्यासमोर उभा राहतो. तो म्हणजे, हे सगळं करणं