मुलांचे संगोपन – खंड ५ : आईचे दूध – २

आईच्या दुधाशी संबंधित समस्यांवरील उपाय

दुधासह द्यायच्या पूरक अन्नाची माहितीही अंतर्भूत !

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्‌गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.)

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्‌गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

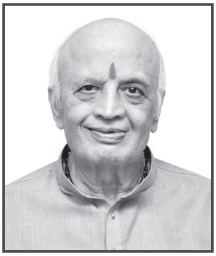
**(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.,
एफ्.ए.ए.पी. [पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी] [अमेरिका])**

सनातन संस्था

हा ग्रंथ स्वतः वाचा आणि इतरांनाही वाचण्यासाठी द्या !

卐 सनातनचे पालकांसाठी ग्रंथ 卐
वाचा, आचरणात आणा आणि आदर्श पालक बना !

लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), डी.सी.एच्.,
एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ज्ञ होते. वर्ष १९५९ मध्ये त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद ॲन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिॲट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

१. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

२. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तीयोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला आणि या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

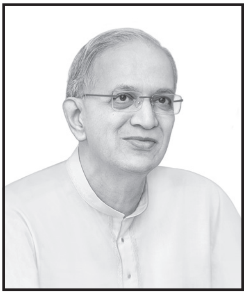
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स),
डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.
(पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते 'नॅश जनरल' नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांचे अद्वितीय कार्य आणि वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना

२. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १५.५.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५८ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक

९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !

१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : आईच्या दुधाशी संबंधित समस्यांवरील उपाय १२

१. दूध कमी येण्याची कारणे १२

२. आईचे दूध वाढण्यासाठी कोणते उपाय करावेत ? १३

३. काही कारणाने मूल दूध ओढीत नसल्यास, आईने दूध चालू ठेवण्यासाठी काय करावे ? १६

४. स्तनपानातील सर्वसाधारण अडचणी कोणत्या ? १६

५. स्तनाग्रे चपटी किंवा आत गेलेली असल्यास काय करावे ? १८

६. स्तनाग्राला चिरा पडण्याची कारणे, त्यावरील उपाय व उपचार २०

७. काही मुले आईचे दूध का पीत नाहीत ? २२

८. काही मातांना स्तनपान देतांना पोटात पेटके का येतात ? २४

९. स्तनातील सूज २४

१०. स्तनात गळू का होते व त्यावर उपाय काय करावा ? २६

११. आजारी मूल व स्तनपान १२. दूषित दूध २९

१३. वात, पित्त किंवा कफ या दोषांनी आईचे दूध दूषित होणे ३४

१४. आईच्या दूषित दुधाची चिकित्सा ३७

१५. वातदोषाने दूषित झालेल्या दुधासाठी करावयाचे उपचार ३९

१६. पित्तदोषाने दूषित झालेल्या दुधासाठी करावयाचे उपचार ४१

१७. कफदोषाने दूषित झालेल्या दुधासाठी करावयाचे उपचार ४३

१८. ग्रहांचा दुधावर होणारा परिणाम ४५

१९. तीनही दोषांनी दूषित दूध २०. पारिगर्भिक ४६

प्रकरण २ : पूरक अन्न ४८

१. पूरक अन्न म्हणजे काय ? ४८

२. मुलांना दररोज कोणत्या पौष्टिक पदार्थांची गरज असते ? ४९

३. बालकांना साधारणतः नेहमी देण्यात येणाऱ्या निरनिराळ्या प्राण्यांच्या दुधात व आईच्या दुधात विविध घटकांचे प्रमाण किती असते ? ५१

४. मुलाला गायीचे किंवा म्हशीचे दूध द्यावयाचे असल्यास त्यात किती पाणी घालावे ? ५२

५. गायीच्या किंवा म्हशीच्या दुधात साखर का घालतात ? ५२

६. दुधात साखर घातल्याने पोटात जंत होण्याची शक्यता असते का ? ५२

७. दूध का उकळतात ? ५३

८. मुलासाठी दूध उकळतांना दुधात वावडिंग व सुंठ यांसारखे पदार्थ का घालतात ? ५३

९. पाश्चराइज्ड दूध म्हणजे काय ? ५३

१०. कन्डेन्स्ड दूध म्हणजे काय ? ५४

११. दुधाची भुकटी कशी तयार करतात ? ५४

१२. दुधाच्या भुकटीपासून दूध कसे तयार करतात ? ५४

१३. दुधाच्या पावडरचे फायदे कोणते ? ५५

१४. डब्यातील दुधाची पावडर मुलाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने सुरक्षित आहे कि नाही याची खात्री कशी करावी ? ५५

१५. बाटलीने दूध पाजावे का ? ५५

१६. दूध पाजण्याच्या बाटल्या व भांडी निर्जंतुक कशी करतात ? ५७

१७. मुलाला बाटलीने दूध पाजतांना कोणती काळजी घ्यावी ? ५७

१८. दूध पाजण्याच्या बाटलीच्या बोंडीस भोक कसे पाडावे ? ५९

१९. मुलाला रोज दूध किती वेळा व प्रत्येक वेळी किती पाजावे ? ५९

२०. मुलाच्या मागणीनुसार दूध देणे चांगले कि
ठराविक वेळी नियमितपणे दूध देणे चांगले ? ६०
२१. मुलाची बाटलीने दूध पिण्याची सवय केव्हा व कशी घालवावी ? ६१
२२. मुलाला दूध वाटीने पाजण्यास केव्हा सुरुवात करावी ? ६१
२३. मुलाला घनपदार्थ देण्यास केव्हा सुरुवात करावी ? ६२
२४. आईने मुलाला पूरक अन्न देण्यास केव्हा सुरुवात करावी ? ६२
२५. पूरक अन्न देतांना कोणते नियम लक्षात ठेवावेत ? ६३
२६. मुलाला वयोमानानुसार कोणते अन्नपदार्थ द्यावेत ? ६४
२७. अगदी लहान बालकासाठी पूरक अन्नाची निवड कशी करावी ? ६५
२८. लहान मुलांना कोणत्या प्रकारचे अन्न देण्याचे टाळावे ? ६५
२९. पूरक अन्न लवकर सुरू करण्यात कोणते तोटे संभवतात ? ६६
३०. पूरक अन्न लवकर देण्याचे फायदे काय ? ६६
३१. बाजारात मिळणारे मुलांसाठी तयार केलेले पूरक अन्न द्यावे का ? ६६
३२. लहान मुलांना नुसते पाणी पाजावे का ? ६७
३३. मुलाला नेहमी टॉनिक्स द्यावी का ? ६७
३४. मुलाला ग्राइप वॉटर नियमितपणे द्यावे का ? ६८
३५. मुलांना जरूरीपेक्षा कमी आहार मिळण्याची कारणे कोणती ?
मुलाला जरूरीपेक्षा कमी आहार मिळत आहे कि नाही,
हे आपणास कसे कळते ? ६८
३६. जरूरीपेक्षा जास्त अन्न खाऊ घालण्याची कारणे कोणती ? ६९
३७. मुलाला अन्न देतांना कोणत्या गोष्टी ध्यानात ठेवाव्या ? ७०
३८. पूरक अन्न (आयुर्वेदीय दृष्टिकोन) ७१
३९. रसायन द्रव्ये – टॉनिक्स ७४
卐 **संस्कृत संदर्भ** ७५

मनोगत

आयुर्वेदाने आईच्या दुधाला 'पीयूष' किंवा 'अमृत' असेच म्हटले आहे. आईचा आहार आणि विहार यांचा, तसेच वातावरण, रोग, मानसिक स्थिती यांचा दुधावर कसा परिणाम होतो ? त्यामुळे दुधाचा रंग, वास, चव व इतर गुण कसे पालटतात ? तसेच त्याचा बाळावर काय परिणाम होतो ? बाळाला कोणते रोग होतात ? आदींचे सखोल विवेचन आयुर्वेदाने केलेले आहे. दुधातील दोष नाहीसे करण्यासाठी आईने कोणता आहार घ्यावा ? कोणती औषधे घ्यावीत ? याचेही मार्गदर्शन आयुर्वेदाने केलेले आहे.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने आईच्या दुधाचा वास, रंग, चव आणि दुधातील इतर गुण पालटू शकतात अन् त्यांचा मुलांवर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो, याचा अभ्यास किंवा विचारही केलेला नाही. याविषयी संशोधनाची नितांत आवश्यकता आहे.

३० वर्षांपूर्वी बाळाला गायीचे किंवा म्हशीचे दूध बाटलीने पाजण्याची पद्धत होती. गेल्या ३० वर्षांत 'बाटली ही बाळाचा शत्रु आहे. ती बाळाला मारणारी पूतना मावशी आहे', असा विचार वाढत गेला; कारण बाटली नीट स्वच्छ केली नसल्यास बाळाला उलटी, हगवण आदी रोग होण्याचा संभव वाढतो. येथे दोष बाटलीचा नसून, 'बाटली नीट स्वच्छ आणि निर्जंतुक न करणे' हा पालकांचा दोष आहे. त्यासाठी आई-वडिलांना 'बाटली, गाळणी, चमचे कसे निर्जंतुक करावे', याचे शिक्षण देणे आवश्यक आहे. या ग्रंथात त्याची सविस्तर माहिती दिली आहे.

आयुर्वेदानुसार आईला पुरेसे दूध येत नसेल किंवा अजिबात दूध येत नसेल, तर आरोग्यसंपन्न आणि खूप दूध येणाऱ्या दाईचे दूध द्यावे. आयुर्वेदाची ही कल्पना कौतुकास्पद आहे; कारण आजकाल चालू झालेल्या आईच्या दुधाच्या बँकेतून मिळालेले दूध मानवी दूध असले, तरी बाळाला दूध चोखण्याचा आनंद त्यात मिळत नाही. 'दाई', म्हणजे 'दुधाची जिवंत बँक.'

आधुनिक वैद्यकशास्त्र कितीही पुढे गेले असले आणि पेठेत (बाजारात) निरनिराळ्या प्रकारच्या दुधाच्या भुकटींचे डबे मिळत असले, तरी आईच्या दुधाची सर इतर कोणत्याच दुधाला येणार नाही.

आईचे दूध न्यून पडल्यास बाळाला गायीचे किंवा बकरीचे दूध द्यावे आणि ४ ते ६ मासांनंतर इतर पूरक अन्न द्यावे. बाळाला वयाप्रमाणे कोणते पूरक अन्न चालू करावे ? याचा सखोल विचार आधुनिक वैद्यकशास्त्राने आणि त्याचप्रमाणे आयुर्वेदानेही केला आहे.

हा ग्रंथ वाचण्यापूर्वी आमचा 'आईचे दूध : भूलोकातील अमृत !' हा ग्रंथ अवश्य वाचावा. त्या ग्रंथात स्तनपान, बाळंतिणीची घ्यायची काळजी आदींचे सविस्तर विवेचन केलेले आहे. त्या ग्रंथासह प्रस्तुत ग्रंथही प्रत्येक आईने तर वाचावाच; पण स्तनपानाची पूर्वसिद्धता म्हणून प्रत्येक गर्भवती स्त्रीने आणि लग्न झालेल्या मुलीनेही वाचावा. घरातील सर्व मोठ्या मंडळीनी नव्या आईला दूध येण्यास अन् पाजण्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी हे दोन्ही ग्रंथ वाचावेत. डॉक्टर, नर्स, समाजसेविका आदींना त्यांच्याकडे येणाऱ्या आयांना स्तनपान आणि पूरक अन्न देण्याविषयी मार्गदर्शन करण्यासाठी हे ग्रंथ उपयोगी पडतील. स्वतःच्या आईचे दूध पिणे हा प्रत्येक मुलाचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे. 'आपल्या बाळाला सर्वोत्तम आहार आपणच देऊ शकतो', याचा योग्य अभिमान वाटणे आणि स्तनपान देतांना होणारा वात्सल्याचा सुखद आविष्कार अनुभवणे', हीच मातृत्वाची सर्वोत्कृष्ट देणगी आहे. 'आपल्या आईचे अमृततुल्य दूध पिऊन प्रत्येक मूल दीर्घ, हितकर, ऐश्वर्ययुक्त, सुखकर आणि आरोग्यसंपन्न जीवन जगो', हीच त्या जगन्नियंत्या आदिमातेजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना !

– डॉ. वसंत बा. आठवले
– डॉ. कमलेश व. आठवले