

मुलांचे संगोपन - खंड ४ : आईचे दूध - १

## आईचे दूध : भूलोकातील अमृत !

स्तनपान, बाळंतिणीची घ्यायची काळजी आदींचे विवेचन !

मराठी (Marathi)

लेखक

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

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



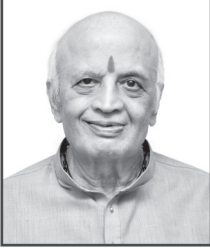
सनातन संस्था

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. (पीडिअॅट्रिक्स), 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 बालरोगतज्ञ 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 अॅन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिषंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिअॅट्रिक्स'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 भक्तियोग 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

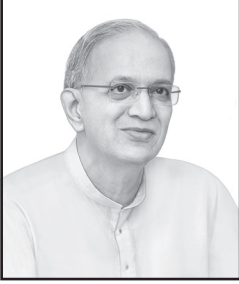
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.

(पीडिअॅट्रिक्स 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](http://www.Sanatan.org))

## अनुक्रमणिका

१. आईचे दूध हेच भूलोकातील अमृत ! २. आईच्या दुधाची निर्मिति १३
३. आईच्या दुधाची सुरुवात - पहिले स्तनपान १४
४. चीक (कोलोस्ट्रम) म्हणजे काय ? १४
५. दुधाचा प्रवाह बाळंतपणानंतर ३-४ दिवसांनी का सुरू होतो ? १५
६. बाळंतपणात आईची निगा १६
७. आईला स्तनपानाविषयी माहिती समजावून सांगण्याची आवश्यकता १७
८. बालकाला उत्कृष्ट अन्न कोणते ? १८
९. निरनिराळ्या प्राण्यांच्या दुधातील प्रथिने, साखर व स्निग्ध पदार्थ  
या घटकांचे प्रमाण १८
१०. आईचे दूध व गायीचे दूध यांची तुलना १९
११. आईचे दुधातील निरनिराळ्या घटकांचे महत्त्व २०
१२. स्तनपानाचे फायदे २२
१३. बालकाला आवश्यक सर्व पौष्टिक द्रव्ये आईच्या  
दुधातून मिळू शकतात का ? २६
१४. गरोदरपणीचे डोहाळे १५. बाळंतिणीचा आहार २६
१६. स्तनांची अंतर्गत रचना कशी असते ? २८
१७. बऱ्याच स्त्रियांमध्ये एक स्तन दुसऱ्या स्तनापेक्षा  
किंचित् मोठा का असतो ? ३०
१८. काही स्त्रियांचे स्तन लोंबलेले का दिसतात ? ३०
१९. पान्हा फुटणे म्हणजे काय ? ३१
२०. लहान स्तन असलेली माता आपल्या बाळाची  
भूक पूर्ण करू शकेल एवढे दूध देऊ शकते का ? ३२
२१. बाळंतपणानंतर मुलाला स्तनपान देण्यास केव्हा सुरुवात करावी ? ३३

२२. स्तनपानास सुरुवात करण्याच्या दृष्टीने महत्त्वाची वेळ कोणती ? ३४
२३. बाळंतपणानंतर लगेचच मुलाला आईच्या शेजारी का ठेवावे ? ३४
२४. यशस्वी स्तनपानासाठी कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात ? ३५
२५. मूल जन्मल्यानंतर पहिल्या ३-४ दिवसांत त्याला पूरक अन्न देण्याची आवश्यकता असते का ? ३७
२६. मुलाला दूध कसे पाजावे ? ३७
२७. मुलाला एका वेळी किती वेळ स्तनपान करू द्यावे ? ४०
२८. मुलाला किती वेळा स्तनपान करू द्यावे ? ४०
२९. दूध पिण्याच्या पद्धतीत मुलामुलांमध्ये काही फरक आढळतात का ? ४१
३०. मूल रडू लागल्यास दर वेळी आईने त्याला दूध पाजावे का ? ४३
३१. आईला पुरेसे दूध येत आहे कि नाही, हे कसे समजते ? ४३
३२. दोन स्तनपानांमध्ये मुलाला पाणी किंवा दूध पाजावे का ? ४४
३३. ढेकर काढणे म्हणजे काय ? ४५
३४. प्रत्येक मुलाला ढेकर काढणे आवश्यक आहे का ? ४५
३५. अपुऱ्या दिवसांच्या मुलाला स्तनपान देणे शक्य आहे का ? ४५
३६. गर्भवती स्त्रीने स्तन व स्तनाग्रे यांची निगा कशी राखावी ? ४६
३७. स्तनपान देणाऱ्या आईने स्तन व स्तनाग्रे यांची निगा कशी राखावी ? ४६
३८. स्तनांतून कधी कधी दूध का पाझरते ? त्यावर उपाय काय करावा ? ४७
३९. स्तनांतून दूध केव्हा व कसे काढावे ? ४७
४०. प्रसूतीनंतर मूल मेल्यास किंवा अन्य कोणत्याही कारणाने स्तनपान देणे शक्य नसल्यास दूध थांबवण्यासाठी काय करावे ? ५०
४१. स्तनपान करतांना सुरुवातीला येणाऱ्या व शेवटी येणाऱ्या दुधाच्या घटकांत फरक होतो का ? ५०
४२. आईच्या आहाराचा तिच्या दुधावर तसेच मुलावर काय परिणाम होतो ? ५१

४३. आई आजारी असल्यास तिने मुलाला स्तनपान द्यावे का ? ५२
४४. आईने घेतलेल्या औषधांचा स्तनपान करणाऱ्या मुलावर परिणाम होतो का ? ५२
४५. मूल दूध पीत असतांना आई गर्भार राहिल्यास स्तनपान सुरू ठेवावे का ? ५४
४६. आहार, आजारपण इत्यादींचा आईच्या दुधावर परिणाम होतो का ? होत असल्यास त्याचे मुलावर काय परिणाम होतात ? ५५
४७. स्तनपानाविषयी सर्वसाधारण गैरसमज ५५
४८. प्रसूतीनंतर मासिक पाळी आल्यावर बालकाला स्तनपान देणे चालू ठेवावे का ? ५८
४९. आईला कामावर जायचे असल्यास मुलाला अंगावरील दूध चालू ठेवणे शक्य असते का ? ५८
५०. स्तनांतून दूध येण्याचे थांबल्यास आईला पुन्हा दूध येणे शक्य असते का ? ५९
५१. आई स्तनपान देत असेपर्यंत गरोदर रहात नाही, हे खरे आहे का ? ६०
५२. दूध देणारी दाई ६१
५३. 'आईच्या दुधाची बँक' म्हणजे काय ? ६२
५४. स्तनपान देणे केव्हा थांबवावे ? ६३
५५. आपल्या मुलाला स्तनपान देण्याची इच्छा नसल्यास आईला जबरदस्तीने मुलाला दूध पाजावयास सांगणे कितपत योग्य आहे ? ६५
५६. जुळी मुले ६५
५७. आईच्या दुधातील गुणांचा बाळावर होणारा परिणाम ६६
५८. प्राण्यांचे दूध ५९. उपसंहार ६०. आईचे माहात्म्य ६६
- 卐 संस्कृत संदर्भ ७९

स्तनपान ही नैसर्गिक क्रिया आहे. वात्सल्य, मुलांवरील प्रेम हेच स्तनपानातून प्रकटरूप धारण करते. गाय, बकरी आदी सस्तन प्राणी आपल्या पिलांना स्वतःचे दूध देण्यात १०० टक्के यशस्वी होतात. माणसाचे मन आणि बुद्धी प्रगल्भ झाल्यानंतर नैसर्गिक भावना कमी होऊ लागल्या अन् स्तनपानावर ग्रंथ लिहिण्याची आवश्यकता भासू लागली.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने दुधाचे पृथक्करण करून त्यातील निरनिराळ्या घटकांचे प्रमाण आणि त्यांचे कार्य यांचे शास्त्रशुद्ध विवेचन करून 'आईचे दूध बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट अन्न कसे आहे ?' हे सिद्ध केले आहे.

आयुर्वेदाने आईच्या दुधाला 'पीयूष' किंवा 'अमृत' असेच म्हटले आहे. 'मातुरेव पिबेत् स्तन्यम् ।' म्हणजे 'आईचे दूधच मुलाला द्यावे', यावर आयुर्वेदाने विशेष भर दिला आहे.

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.

हा ग्रंथ वाचल्यावर आमचा 'आईच्या दुधाशी संबंधित समस्यांवरील उपाय' हा ग्रंथही अवश्य वाचावा. त्या ग्रंथात दुधासह द्यायच्या पूरक अन्नाची माहितीही अंतर्भूत केलेली आहे. दोन्ही ग्रंथ प्रत्येक आईने तर वाचावेच; पण स्तनपानाची पूर्वसिद्धता म्हणून प्रत्येक गर्भवती स्त्रीने आणि लग्न झालेल्या मुलीनेही वाचावेत. 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



卐

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

卐

### ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

### परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)