

मुलांचे संगोपन - खंड १ : आपले बाळ - १

गर्भधारणेची सिद्धता आणि गर्भवतीने घ्यायची काळजी

मराठी (Marathi)

लेखक

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

[एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.सी.एच्., एफ.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. ;
एफ.ए.ए.पी. (पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका)]

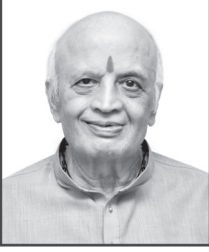


सनातन संस्था

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 हिर्पेटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये '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 व 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

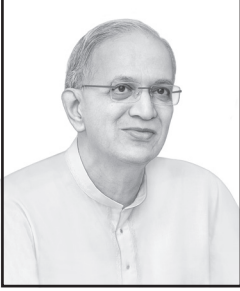
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

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 १.२.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५१ 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)

आपले मूल आरोग्यसंपन्न, दिसायला सुंदर व बुद्धिमान असावे, असे प्रत्येक पालकाला वाटत असते. चांगले पीक येण्यासाठी उत्तम बी निवडावे लागते. पेरणी व लावणी कधी करावयाची याची योजनाही करावी लागते. उत्तम संतती होण्यासाठी ही योजना लग्नापूर्वीच करावी लागते. चांगले गुण मुलात यावेत अशी इच्छा असल्यास तसेच गुण असलेला जोडीदार लग्नासाठी निवडावा लागतो. हवे ते गुण मुलांत येण्यासाठी आईवडीलांनी काय उपाययोजना करावी, याची आणि विवाहानंतर सुप्रजाजननासाठी शास्त्रात सांगितलेल्या गर्भाधान विधीची माहिती या पुस्तकात दिली आहे.

अनुवंशशास्त्राप्रमाणे आईवडिलांच्या घराण्यांतील रोग व गुण जीन्सतर्फे मुलात कसे येतात याची माहितीही यात दिली आहे.

गरोदर स्त्रीच्या पतीने व सर्व कुटुंबाने गरोदर स्त्रीला योग्य ती मदत देऊन, आधार देऊन घरातील वातावरण आनंदी, धार्मिक व सात्विक ठेवावे.

या पुस्तकाचा प्रत्येक गरोदर स्त्रीने, तिच्या पतीने व माहेरच्या अनुसासरच्या सर्व मंडळींनी अभ्यास केल्यास आपल्या घरी येणाऱ्या पाहुण्याचे आनंदाने कसे स्वागत करावे हे त्यांना समजेल. घरी येणारे मूल म्हणजे सर्व कुटुंबाला साधणारा, प्रेमाने एकत्र आणणारा दुवाच होय. फक्त कुटुंबातील मंडळींनाच नव्हे तर सर्व डॉक्टर्स, परिचारिका, समाजसेविका यांना हा ग्रंथ उपयुक्त आहे.

प्रत्येक गर्भवती स्त्रीचे गर्भारपणातील नऊ महिने आरोग्यसंपन्न स्थितीत व आनंदात जावोत आणि प्रत्येक मुलाची गर्भावस्थेतच उत्तम प्रकारे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक वाढ व विकास होऊन मोठेपणी तो आदर्श नागरिक होवो, हीच त्या जगन्नियन्त्या परमेश्वराजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना. - लेखक

पालकांनो, आपल्या मुलाला सुसंस्कारित आणि आदर्श घडवणे आपल्याच हाती !



दूरचित्रवाहिनीवर तासन्तास 'कार्टून' पहाण्यात वेळ दवडणारी, संतांपेक्षा चित्रपट कलाकारांना आदर्श मानणारी आजची पिढी पाहिली, तर त्यांना नैतिक अन् आध्यात्मिक शिक्षण देणे का आवश्यक आहे, हे लक्षात येते. नैतिक अन् आध्यात्मिक शिक्षणाने मुले सुसंस्कारित आणि गुणवंत होतात, तसेच त्यांचे मनोबल आणि आत्मबल वाढून ती आदर्शही बनतात. जिजामातेप्रमाणे आपणही आपल्या मुलाला 'शिवबा' म्हणून घडवूया ! यासाठी,

- ❖ मुलांवर धार्मिक आणि नैतिक संस्कार करा ! : मुलांची नावे 'शिवानंद', 'मोक्षदा' यांसारखी आध्यात्मिक ठेवणे; मुलांना प्रतिदिन वडीलधाऱ्यांना नमस्कार करण्याची सवय लावणे; वाढदिवस केक कापून नव्हे, तर औक्षण करून साजरा करणे इत्यादी.
- ❖ मुलांवर राष्ट्रभक्तीचा संस्कार करा ! : मुलांना राष्ट्रपुरुषांची चरित्रे आणि क्रांतीकारकांच्या शौर्यगाथा वाचण्यास देणे, देशभक्तीपर गीते ऐकण्यास देणे इत्यादी.
- ❖ धर्माचरण अन् नामजप यांचा संस्कार करा ! : मुलांना नित्य पूजाअर्चा, स्तोत्रपठण करण्याची सवय लावणे; सदरा-पायजमा यांसारखी सात्त्विक वेशभूषा, गंधधारण यांसारखा आचारधर्म शिकवणे; प्रतिदिन न्यूनतम (किमान) १५ मिनिटे कुलदेवतेचा नामजप करण्यास सांगणे इत्यादी.



अवश्य
लाभ घ्या !

भावी पिढी धर्मनिष्ठ आणि राष्ट्रभक्त बनवणारे
सनातनचे बालसंस्कारविषयीचे ८ ग्रंथ !

अनुक्रमणिका

१. सुप्रजाजनन	१३
१. सुप्रजाजनन म्हणजे काय ?	१३
२. उत्तम संतती होण्यासाठी प्रयत्न केव्हा सुरू करावेत ?	१३
३. जोडीदाराची निवड कशी करावी ?	१३
४. प्रेमविवाह करतांना कोणती जबाबदारी घ्यावी ?	१५
५. विवाहापूर्वी पत्रिका जुळविणे आवश्यक आहे का ?	१५
६. जुळविलेला विवाह योग्य कि प्रेमविवाह योग्य ?	१६
७. हवे ते गुण असलेले मूल जन्मास येणे कितपत शक्य आहे ?	१६
८. मुलांमध्ये इच्छित गुण येण्यासाठी आयुर्वेदाने सुचविलेले उपाय	१७
९. पालक होणाऱ्या आईवडिलांचे वय काय असावे ?	१८
१०. दोन मुलांत किती अंतर असावे ?	१९
११. भावी पालकांनी आपल्या प्रकृतीबद्दल कोणती काळजी घ्यावी ?	२०
१२. रोगी व्यक्तींनी मूले होऊ द्यावी का ?	२०
२. गर्भधारणा	२१
१. मनुष्यप्राण्याचा खरा जन्म कधी होतो ?	२१
२, ३. पुंबीज म्हणजे काय ? ते योनीमध्ये कशी वाहून नेली जातात ?	२३
४, ५. स्त्रीबीज म्हणजे काय ? स्त्रीमध्ये किती बीजे तयार होतात ?	२४
६. स्त्रीची जननेंद्रिये कोणती ?	२५
७. गर्भाधान संस्कार कशासाठी व केव्हा करावा ?	२७
८. मानवबीज गर्भाशयात कसे रुजते ?	३०
९. परीक्षानळीतील मूल (टेस्ट ट्यूब बेबी) म्हणजे काय ?	३१
१०. गर्भाचे पोषण कसे होते ?	३२
११. नाळ म्हणजे काय ?	३२

गर्भधारणेची सिद्धता आणि गर्भवतीने...	११
३. अनुवंशशास्त्र	३३
१. आईवडिलांचे गुण मुलात कसे येतात ?	३३
२. भावी मुलाचे लिंग कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून असते ?	३३
३. गर्भाचे लिंग सांगता येणे शक्य आहे का ?	३५
४. मुलगा/मुलगी होण्यासाठी सांगितलेल्या उपायांची परिणामकारकता	३५
५. एकाच आईवडिलांच्या मुलांमध्ये साम्य का आढळते ?	३७
६. नात्यातील व्यक्तीशी विवाह करणे अयोग्य कसे ?	३७
७. अनुवंशशास्त्रज्ञांचा सल्ला कधी घ्यावा ?	३८
८. गर्भाची आनुवंशिक रोग चिकित्सा करणे शक्य आहे का ?	३८
४. गर्भधारणेपूर्वीची तयारी	३९
१. संतति प्रतिबंधक उपाय थांबवावे २. रोग	३९
३. अल्कोहोल व औषधे यांमुळे स्त्री व पुं बीज यांवर होणारे परिणाम	४१
४. रासायनिक द्रव्ये (केमिकल्स) व कीटकनाशक द्रव्ये	४१
५. मांजरांशी संपर्क टाळावा ६. क्ष किरण (X-Ray)	४२
७. मनातील भाव, भावना व तणाव	४२
८. गरोदर स्त्रीबद्दल पतीची भूमिका काय असावी ?	४४
९. गर्भवती स्त्रीच्या कुटुंबातील माणसांची काय जबाबदारी असते ?	४४
१०. बालकाच्या आगमनाच्या वेळी पहिल्या मुलास कसे तयार करावे ?	४५
५. गर्भधारणेपूर्वी व नंतर द्यावयाच्या रोगप्रतिबंधक लसी	४६
१. रोगप्रतिबंधक लसींचे महत्त्व !	
२. वयात येणाऱ्या मुलीला कोणत्या लसी द्याव्यात ?	४६
३. गर्भवती स्त्रियांनी घ्यावयाची रोगप्रतिबंधक द्रव्ये	४८
४. गर्भवती स्त्रियांना विशिष्ट प्रसंगी द्यावयाच्या लसी	४८
५. गर्भवती स्त्रियांना धोका नसलेल्या लसी	४८

६. गर्भवती स्त्रियांना अगदी आवश्यक वाटल्यास द्यावयाच्या लसी ४९
७. गर्भवती स्त्रियांना कोणत्या लसी देऊ नयेत ? ४९
६. गर्भधारणा झाल्यानंतर मासानुमास होत असलेली गर्भाची वाढ ५०
७. गरोदरपण ५२
१. चांगली माता होण्यासाठी गर्भवती स्त्रीने कोणती पूर्वतयारी करावी ? ५२
२. वात्सल्य व मातृप्रेम कधी निर्माण होते ? ५२
३. स्त्री गरोदर आहे हे कसे ओळखावे ? ५३
४. गर्भ राहिल्याची खात्री होण्यासाठी करायची तपासणी ५४
५. प्रसूतीची तारीख ५४
६. गरोदर स्त्रीने तज्ज्ञांकडून कधी तपासणी करून घ्यावी ? ५५
७. पहिल्या तपासणीच्या वेळी डॉक्टरांना कोणती माहिती पुरवावी ? ५५
८. पहिल्या तपासणीच्या वेळी कोणत्या तपासण्या केल्या जातात ? ५६
९. अल्ट्रासाऊंडने तपासणी ५६
१०. गर्भवतीच्या वजनाची व गर्भाशयाची वाढ ५७
११. गरोदरपणातील ३ त्रैमासिके ५८
१२. गर्भवती स्त्रीने पाळावयाचे सर्वसाधारण नियम ६२
१३. गर्भवती स्त्रीने स्तन व स्तनाग्रे यांची निगा कशी राखावी ? ६४
१४. स्तनाग्रे चपटी किंवा आत गेलेली असल्यास काय करावे ? ६४
१५. गरोदरपणीचा आहार १६. गरोदरपणात कामवासना व संभोग ६५
१७. गरोदरपणात प्रवास १८. झोप ६८
१९. गरोदरपणी नोकरीस जावे का ? ७०
२०. वडिलांसाठी बाळंतपणाची रजा (Paternity Leave) ७१
२१. दारू, तंबाखू व इलेक्ट्रिक उपकरणे यांचे दुष्परिणाम ७१