गर्भधारणेची सिद्धता आणि गर्भवतीने घ्यायची काळजी

मनोगत

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 सात्त्विक ठेवावे.

या पुस्तकाचा प्रत्येक गरोदर स्त्रीने, तिच्या पतीने व माहेरच्या अन् सासरच्या 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**

अनुक्रमणिका

१. सुप्रजाजनन १३

१. सुप्रजाजनन म्हणजे काय ? १३

२. उत्तम संतती होण्यासाठी प्रयत्न केव्हा सुरू करावेत ? १३

३. जोडीदाराची निवड कशी करावी ? १६

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. मुला-मुलींमध्ये इच्छित गुण येण्यासाठी आयुर्वेदाने कोणते उपाय सुचविले आहेत ? 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. पुंबीज म्हणजे काय ? २२

३. पुंबीजे योनीमध्ये कशी वाहून नेली जातात ? २३

४. स्त्रीबीज म्हणजे काय ? २४

५. स्त्रीमध्ये किती स्त्रीबीजे 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 ? ३४

११. नाळ म्हणजे काय ? ३२

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 किंवा मुलगी होण्यासाठी आयुर्वेदात सांगितलेल्या उपायांची परिणामकारकता ३५

५. एकाच आईवडिलांच्या मुलांमध्ये काही बाबतीतच 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, तंबाखू व औषधे इत्यादींचे स्त्रीबीज व पुंबीज (Sperms) 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 ? ४७

१०. नव्या बालकाच्या आगमनाच्या स्वागतासाठी स्त्रीने आपल्या पहिल्या मुलास कसे तयार करावे ? ४५

५. गर्भधारणेपूर्वी व नंतर द्यावयाच्या रोगप्रतिबंधक लसी ४६

१. रोगप्रतिबंधक लसींचे महत्त्व ४६

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 करण्यासाठी लघवी किंवा रक्त यांची तपासणी ५४

५. प्रसूतीची तारीख ५४

६. गरोदर स्त्रीने तज्ज्ञांकडून कधी तपासणी करून घ्यावी ? ५५

७. पहिल्या तपासणीच्या वेळी डॉक्टरांना आपल्याबद्दल कोणती माहिती पुरवावी ? ५५

८. पहिल्या तपासणीच्या वेळी कोणत्या तपासण्या केल्या जातात ? ५६

९. अल्ट्रासाऊंडने तपासणी ५७

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 ६६

१७. गरोदरपणात प्रवास १८. झोप ७०

१९. गरोदरपणी नोकरीस जावे का ? ७१

२०. वडिलांसाठी बाळंतपणाची रजा (Paternity Leave) ७१

२१. दारू, तंबाखू व इलेक्ट्रिक उपकरणे यांचे दुष्परिणाम ७२

ग्रंथातील लेखनातून वाचकाने ‘कन्यारत्नाऐवजी पुत्रप्राप्तीचा प्रयत्न करावा अथवा गर्भलिंग-निदान करावे’, असा अर्थ घेऊ नये; कारण विवाह आणि अपत्यप्राप्ती हे प्रारब्धाधीन आहे. कन्या आणि पुत्र प्राप्तीच्या संदर्भातील हिंदु धर्मशास्त्र किंवा आयुर्वेद यांतील उपाय या ग्रंथात दिले असले, तरी त्यांतून लेखकांना पुत्रप्राप्तीसंदर्भातील कोणताही दावा करायचा नाही; कारण तशी लेखकांची इच्छा नाही. या ग्रंथातील लेखन केवळ शास्त्र समजावून सांगण्याच्या उद्देशाने करण्यात आले आहे. साधकाच्या दृष्टीने कन्या अथवा पुत्र असा भेदभाव न करता साधना करत प्रारब्ध भोगून संपवणेच श्रेयस्कर असते.