

मुलांचे संगोपन - खंड २ : आपले बाळ - २

गरोदरपणातील समस्यांवर उपाय (गरोदर स्त्रीने करायची आसने व गर्भसंस्कार यांसह)

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 !)

आणि डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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



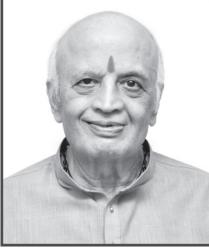
सनातन संस्था

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 अँड हिपॅटिक 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 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 (१.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.



डॉ. कमलेश वसंत आठवले

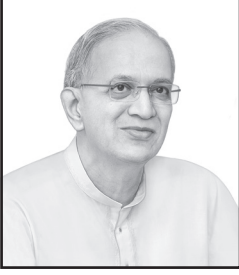
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस.; 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 अन् वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
(२२ मार्च १९९९)

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

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या
साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना
करून ३.२.२०२५ पर्यंत १३० साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची
संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी
विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती (वर्ष १९९५ पासून आरंभ)

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

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

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
(२८ एप्रिल १९९८ ते १९ एप्रिल २००० पर्यंत)

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

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

११. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ 'भारत गौरव पुरस्कार' देऊन
फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

अनुक्रमणिका

卐 मनोगत	१२
प्रकरण १ : गरोदरपणातील तक्रारी व उपद्रव आणि त्यांवरील उपाय	१३
१. पाठ, कंबर व सांधे दुखणे	१३
२. चक्कर येणे (Fainting)	१४
३. वारंवार लघवी होणे	४. मलावरोध (Constipation)
५. पायांत वळ येणे	१६
६. छातीत जळजळ होणे	७. मूळव्याध
८. योनिमार्गातून येणारा स्राव	९. अंगावर सूज येणे
१०. कंड येणे	१८
११. अंगावर काळसर डाग उठणे	१२. झोप न लागणे
१३. पोटात दुखणे	२०
१४. किक्किस (Stretch Marks)	२०
१५. डोहाळे लागणे	२१
१६. सकाळी उमासे व उलट्या येणे (Morning Sickness)	२२
१७. दम लागणे (दमा नव्हे)	२२
१८. नाडीची गति वाढणे व छातीत धडधड जाणवणे	२३
१९. गर्भपात (Abortion - Miscarriage)	२३
२०. अनैसर्गिक स्थानी गर्भधारणा (Ectopic pregnancy)	२४
२१. प्रमाणाबाहेर उलट्या	२४
२२. टॉक्सिमिया	२५

२३. गर्भोदकाचे प्रमाण वाढणे (Hydramnios)	२५
२४. गर्भोदकाचे प्रमाण कमी असणे (Oligo hydramnios)	२५
२५. वार गर्भाशयाच्या मुखावर असणे (Placenta Previa)	२५
२६. योनीतून रक्तस्राव होणे	२५
२७. कोणत्या तक्रारी किंवा लक्षणे असल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा ?	२६
प्रकरण २ : गर्भारपणातील रोग	२७
१. पांडुरोग - अॅनीमिया	२७
२. मधुमेह	२९
३. अपस्मार (Epilepsy)	२९
४. दमा	३०
५. हृदयाचे विकार	३०
६. एड्स	३०
७. गरोदरपणात औषधांचा परिणाम	३१
प्रकरण ३ : गर्भातील जन्मजात विकृति	३३
१. कारणे	३३
२. गर्भाला जन्मजात विकृति असण्याचा संभव कधी अधिक असतो ?	३३
३. गर्भातील जन्मजात विकृतीचे निदान कसे करतात ?	३४
४. आयुर्वेदाप्रमाणे गर्भाला इजा होण्याची व जन्मजात विकृतीची कारणे	३६
५. गर्भवतीच्या तीव्र इच्छा व वासना यांचा मुलावर होणारा परिणाम	३८
६. गर्भवती स्त्रीच्या मानसिक स्थितीचा मुलावर होणारा परिणाम	३९

७. गर्भवती स्त्रीच्या आहाराचा मुलावर होणारा परिणाम	३९
८. गर्भवती स्त्रीच्या आहारविहारामुळे तिच्यात वाढलेल्या दोषांचा मुलावर होणारा परिणाम	४०
९. जन्मजात विकृति टाळण्यासाठी आयुर्वेदाने सांगितलेले उपचार	४०
१०. मासानुमास चिकित्सा	४१
प्रकरण ४ : जुळी व तिळी	४५
१. एकाच स्त्रीबीजापासून जन्मलेली जुळी (Identical Twins)	४५
२. दोन स्त्रीबीजांपासून जन्मलेली जुळी	४५
प्रकरण ५ : गरोदरपणातील व्यायाम व आसने	४७
१. व्यायाम	४७
२. शरीर योग्य स्थितीत ठेवणे	४८
३. योगासने	४९
४. प्राणायाम : श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम	६०
५. मूलबंध ६. ध्यान	६१
७. स्वसंमोहन व स्वयंसूचना	६२
प्रकरण ६ : गर्भावर संस्कार	६४
१. जीवाचे - मनाचे अनादि काळापासून अस्तित्व	६४
२. जन्माची म्हणजे नवीन शरीर धारण करण्याची कारणे	६४
३. गर्भावस्था - संस्कारांसाठी सर्वोत्कृष्ट अवस्था	६४
४. जीव आपले आईवडील ठरवितो	६५
५. वाढत्या वयानुसार ज्ञानग्रहणाची व नवीन संस्कार होण्याची क्षमता घटणे	६६

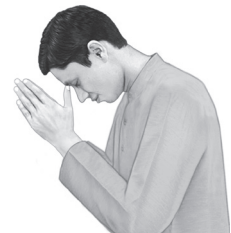
६. पालक आणि मूल	६७
७. गर्भधारणेसाठी केलेला संभोग	६८
८. मुलाचे व्यक्तिमत्त्व	६८
९. आईच्या विचारांचा व भावनांचा गर्भाच्या मनावर कसा परिणाम होतो ?	६९
१०. आईवडिलांचे मुलाबद्दल विचार कसे असावेत ?	७१
११. गर्भाला मार्गदर्शन कसे करावे ?	७२

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे 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)

ग्रंथ वाचण्यास आरंभ करण्यापूर्वी पुढील प्रार्थना करा !

हे कुलदेवते (स्वतःच्या कुलदेवतेचे नाव घ्यावे), उपास्यदेवते (स्वतःच्या उपास्यदेवतेचे नाव घ्यावे) आणि गुरुदेवा (गुरु असल्यास), आपल्या कृपेने या ग्रंथातील विषय मला नीट समजू दे अन् त्यानुसार मला योग्य आचरणही करता येऊ दे.



गरोदरपणातील नेहमीच्या तक्रारी व उपद्रव, आईला पांडुरोग, मधुमेह, दमा आदी विकार असल्यास त्यांचा आणि गरोदरपणात आईला दिलेल्या औषधांचा गर्भावर होणारा विपरीत परिणाम याचे सविस्तर विवेचन या ग्रंथात केले आहे.

आयुर्वेदातही जन्मजात विकृती होणाऱ्या कारणांचा सखोल अभ्यास केला आहे. विशेषतः गर्भवती स्त्रीचा आहारविहार, नैसर्गिक इच्छा व वासना यांचा आणि तिच्या मानसिक स्थितीचा गर्भावर होणारा परिणाम, याचे सविस्तर वर्णन केले आहे. विकृती टाळण्यासाठी आयुर्वेदात गर्भवती स्त्रीला मासानुमास चिकित्सा, रसायन चिकित्सा कशी द्यावी याचे उत्कृष्ट वर्णन केले आहे.

गर्भवती स्त्रीने कोणते व्यायाम व योगासने करावी याचे सचित्र वर्णन या पुस्तकात दिले आहे. गरोदर स्त्रीच्या पतीने व सर्व कुटुंबाने गरोदर स्त्रीला योग्य ती मदत देऊन, घरातील वातावरण आनंदी, धार्मिक व सात्विक ठेवावे. आईवडिलांच्या विचारांचा, भावनांचा गर्भावर परिणाम होत असतो. गर्भावर संस्कार कसे करावेत याचे उत्कृष्ट मार्गदर्शन या पुस्तकात केले आहे.

या ग्रंथाचा प्रत्येक गरोदर स्त्रीने, तिच्या पतीने व माहेरच्या अन् सासरच्या सर्व मंडळींनी अभ्यास केल्यास आपल्या घरी येणाऱ्या पाहुण्याचे आनंदाने कसे स्वागत करावे व गर्भावस्थेत त्याच्यावर चांगले संस्कार कसे करावेत 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