मुलांचे संगोपन – खंड ३ : आपले बाळ – ३

प्रसूतीनंतर आई आणि बाळ यांची घ्यायची काळजी

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 !)

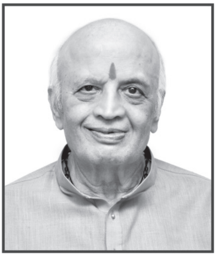
आणि डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

सनातन संस्था

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 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 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.

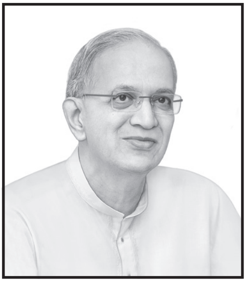
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

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 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 १२.३.२०२५ पर्यंत १३१ साधक संत झाले, तर १,०५२ 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 प्रस्तावना १६

प्रकरण १ : प्रसूति १७

१. आईच्या उदरात मूल कसे सामावते ? १७

२. गर्भाशयात गर्भ कोणत्या अवस्थेत असतो ? १७

३. प्रसूतीची तारीख जवळ आली असतांना गरोदर स्त्रीने प्रसूतीसाठी काय तयारी करून ठेवावी ? १८

४. गरोदर स्त्रीने प्रसूतिगृहात प्रसूतीसाठी कधी दाखल व्हावे ? १९

५. प्रसूतीच्या अवस्था १९

६. काही स्त्रियांमध्ये प्रसूतीत टाक्यांची जरूरी का भासते ? २३

७. प्रसूतीच्या वेळच्या वेदना कमी करण्यासाठी उपाय २४

८. चिमटे लावून प्रसूति करणे हे बालकाला धोकादायक आहे का ? २५

९. 'ब्रीच' म्हणजे काय ? १०. सिझेरिअन डिलिव्हरी २६

११. एकदा सिझेरियन शस्त्रक्रिया करून प्रसूति केली म्हणजे नेहमीच ही शस्त्रक्रिया करावी लागणार, हा समज कितपत खरा आहे ? २८

१२. आईने बाळंतपणात स्वतःची कोणती काळजी घ्यावी ? २९

प्रकरण २ : आयुर्वेदीय पद्धतीप्रमाणे प्रसूति ३१

१. सूतिकागार (Delivery Room) व प्रसूति ३१

२. प्रसूतीच्या अवस्था ३२

३. प्रसूतीनंतर भारतीय परंपरेनुसार बाळंतिणीची घ्यावयाची काळजी ३३

४. प्रसूतीनंतर अंगाला तेल लावणे कितपत योग्य आहे ? ३५

५. बाळंतिणीला पोट-पट्टा का बांधावा ? ३६

प्रकरण ३ : प्रसूतीनंतर करावयाचे व्यायाम ३७

प्रकरण ४ : नवजात मुलाची देखभाल (आयुर्वेदीय पद्धत) ४७

१. जातकर्म २. नाळ कापण्याआधी ४७

३. नाळ कापणे ४. उलटी करवणे ४८

५. मुलाची वैद्यकीय तपासणी ६. मुलाची टाळू ४९

७. अभ्यंग ८. उद्वर्तन – उटणे लावणे व मालिश ४९

९. कानात तेल घालणे १०. आंघोळ – आंघोळीचे पाणी ५०

११. धूप १२. स्तनपान ५०

१३. बाळंतिणीची खोली ५०

प्रकरण ५ : जन्मानंतर वातावरणाशी जमवणूक ५२

१. जन्मानंतर नवजात बालक नवीन वातावरणाशी कसे जमवून घेते ? ५२

२. नवजात बालक जन्मल्याबरोबर लगेच का रडते ? ५२

३. काही मुले जन्मल्याबरोबर का रडू शकत नाहीत ? ५३

४. जन्मल्यावर मूल लगेच रडले नाही तर काय धोका उद्भवू शकतो ? ५३

५. जन्मल्याबरोबर मूल लगेच रडले नाही तर काय करतात ? ५४

६. मुलाचा जन्म झाल्याबरोबर लगेच कोणती काळजी घेतात ? ५४

७. जन्मानंतर मूल खरोखरच स्वतंत्र होते का ? ५४

८. सामान्य नवजात बालकांची वैशिष्ट्ये कोणती ? ५५

९. जन्मानंतर मूल कसे दिसते ? ५५

प्रकरण ६ : नवजात बालकाची दिनचर्या ५७

१. नवजात बालक दिवसाचा वेळ कसा घालविते ? ५७

२. नवजात बालक रात्री ३-४ वेळा का उठते ? ५७

३. काही लहान मुले मध्यरात्रीपर्यंत जागी का असतात ? ५८
४. लहान मुलाची झोपण्याची व्यवस्था कशी करावी ? ५९
५. बालकाला कोठे झोपवावे ? ५९
६. बालकाला दुसऱ्या खोलीत झोपवावे का ? ६०
७. झोपण्याच्या वेळेच्या मुलांच्या सवयी कशा प्रकारच्या असतात ? ६०
८. बालकाला झोप येण्यासाठी काय करावे ? ६०
९. नवजात बालकाच्या डोक्याखाली व बाजूला उशी ठेवावी का ? ६१
१०. नवजात बालकाला उचलून कसे घ्यावे ? ६१
प्रकरण ७ : सामाजिक प्रथा आणि नवजात बालक ६२
१. सामाजिक प्रथा व समजुती पाळणे इष्ट आहे का ? ६२
२. भारतात प्रसूतीनंतर पहिले काही आठवडे बाळंतिणीच्या खोलीत इतरांना प्रवेश न देण्याची प्रथा का पडली आहे ? ६३
३. प्रसूतीगृहात सुरुवातीपासून नवजात बालकाला आईजवळ ठेवावे का ? ६४
४. प्रसूतीनंतर नवजात बालकाला व आईला कमी उजेड असणाऱ्या अशा अंधाऱ्या खोलीत का ठेवतात ? ६५
५. नवजात अर्भकाला सोने चाटावयास देण्याची प्रथा का पडली आहे ? ६५
६. नवजात बालकाला व त्याच्या आईला आंघोळीनंतर धुरी का देतात ? ६६
७. नवजात बालकाचे बारसे (नामकरणविधी) जन्मापासून बाराव्या दिवशीच करावे का ? ६६
प्रकरण ८ : नवजात बाळाच्या आगमनाने कुटुंबावर होणारे परिणाम ६७
१. नवजात बाळाच्या आगमनानंतर पहिल्या काही आठवड्यांत पालकांना कोणत्या अडचणींना सामोरे जावे लागते ? ६७

२. पालकांनी नवजात मुलांना कसे हाताळावे ? ६८

३. नवजात बालकाच्या आगमनामुळे पती-पत्नी यांच्या संबंधावर काही परिणाम होतो का ? ६९

प्रकरण ९ : नाळ व बेंबी ७०

१. मुलाच्या जन्मानंतर नाळेचे काय होते ? ७०

२. जन्मानंतर नाळेचा उपयोग काय होतो ? ७०

३. बेंबीतून पू किंवा द्रवपदार्थ बाहेर येण्याची कारणे कोणती ? ७१

४. काही जमातीत नाळेला दोरा बांधून ती मुलाच्या मानेभोवती बांधण्याची प्रथा आहे, अशी प्रथा पाडण्याचे कारण कोणते ? ७१

५. नवजात अर्भकाच्या पोटावर पट्टा का गुंडाळतात ? ७१

६. बेंबीतील हर्निया (अम्बिलिकल हर्निया) कसा होतो ? ७२

प्रकरण १० : डोके ७३

१. जन्मानंतर बऱ्याचशा नवजात अर्भकांच्या डोक्याचा आकार लांबट-गोल असा का दिसतो ? ७३

२. काही वेळा मूल जन्मल्यानंतर त्याच्या डोक्यावर टेंगूळ आढळून येते, याचे कारण काय ? ७३

३. लहान मुलाच्या डोक्यात खवडे कशाने होतात ? ७४

४. टाळू म्हणजे काय ? ७४

५. टाळूचे कार्य काय ? ७५

६. लहान मुलाच्या डोक्याला व टाळूला तेल लावणे आवश्यक आहे का ? ७५

प्रकरण ११ : डोळे ७६

१. नवजात बालकाच्या डोळ्यांत नेहमी औषधाचे थेंब टाकावेत का ? ७६

२. नवजात बालक ओक्साबोक्सी रडत असतांना त्याच्या डोळ्यांत अश्रू का येत नाहीत ? ७६

३. काही मुले रडत नसतांनादेखील त्यांच्या डोळ्यांतून मधून मधून अश्रू का ठिबकतात ? ७६

४. काही मुले तिरळी बघतांना दिसतात. त्यासाठी काय करावे ? ७७

५. नवजात बालकाच्या डोळ्यांत काजळ घालणे योग्य आहे का ? ७८

६. डोळे आले असता डोळ्यांत अंगावरच्या दुधाचे थेंब टाकावेत का ? ७८

प्रकरण १२ : नाक, कान आणि तोंड ७९

१. नवजात बालके अधून-मधून का शिंकतात ? ७९

२. नवजात बालकाचे नाक कसे स्वच्छ करावे ? ७९

३. सर्दी झाली असता ब्रॅन्डी दिल्याने फायदा होतो का ? ७९

४. मुलाच्या नाकात रोज तेलाचे थेंब टाकणे आवश्यक आहे का ? ८०

५. नवजात बालकाच्या कानांत तेलाचे थेंब टाकणे योग्य आहे का ? ८०

६. नवजात बालकाचे तोंड कसे स्वच्छ करावे ? ८०

७. लहान मुलांच्या तोंडातून लाळ का गळते ? ८०

८. पहिल्या तीन महिन्यांत मुलाच्या तोंडात लाळ का उत्पन्न होत नाही ? ८१

९. कधीकधी जन्मानंतर ३ ते ४ महिन्यांनी काही मुलांच्या घशातून ‘घरघर’ असा आवाज का येतो ? ८१

१०. लहान मुलांना खोकला झाल्यास ती मोठ्या माणसांप्रमाणे खोकून-खोकून कफ बाहेर थुंकत का नाहीत ? ८१

प्रकरण १३ : दात ८२

१. मुलाला दुधाचे आणि कायमचे दात किती असतात ? ८२

२. मुलाचे दुधाचे दात केव्हा वर येतात ? ८३

३. योग्य वेळी पहिला दुधाचा दात आला नाही, तर किती वेळ थांबावे ? ८३

४. कायमचे दात केव्हा येतात ? ८४

५. पहिली कायमची दाढ काढतांना काळजी का घ्यावी ? ८४

६. दात येण्याने निरनिराळे रोग निर्माण होतात ही समजूत खरी आहे का ? ८४

७. मुलाला दात सुलभरीतीने यावेत म्हणून किंवा दात येतांना कोणत्या रोगांसाठी कोणती औषधे द्यावीत ? ८५

प्रकरण १४ : हात–पाय ८६

१. नवजात बालक सतत हातापायांची हालचाल का करीत असते ? ८६

२. नवजात बालकाचे हात–पाय संपूर्णपणे सरळ करावयास त्रास का पडतो ? ८६

३. बऱ्याच लहान मुलांचे पाय वाकलेले दिसतात व पायांचे तळवे सपाट असतात त्यासाठी काय करावे ? ८६

४. बहुतेक लहान मुलांच्या पाठीवर किंवा कुल्ल्यांवर निळसर रंगाचे डाग दिसतात. ते जाण्यासाठी काय करावे ? ८७

प्रकरण १५ : रडणे व हसणे ८८

१. लहान मूल का रडते ? ८८

२. रडण्याच्या आवाजावरून मूल का रडत आहे, हे समजू शकते का ? ८९

३. काही लहान मुले संध्याकाळच्या वेळी निष्कारण तासन्तास का रडतात ? ८९

४. वाईट माणसांच्या नजरेचा मुलांवर परिणाम होऊ शकतो का ? ९०

५. लहान मुले उचलून घेतल्यावर व छातीशी धरल्यावर शांत का होतात ? ९०

६. मूल रडल्यावर प्रत्येक वेळेला त्याला उचलून घ्यावे का ? ९१

७. रडणाऱ्या लहान मुलाला मांडीवर घेऊन थोपटल्यास किंवा पाळण्यात घालून झोके दिल्यास ते शांत का होते ? ९१

८. लहान मूल शांत रहावे म्हणून त्याच्या तोंडात चोखणी किंवा रबरी बोंडी द्यावी का ? ९१

९. रडणारे मूल शांत कसे करावे ? ९२

१०. नवजात बालके अधून-मधून कारण नसतांना का हसतात ? ९३

११. अभिवादनात्मक हास्य म्हणजे काय ? ९३

प्रकरण १६ : मुलाची शीशी व शूशू ९४

१. नवजात बालक दिवसातून साधारणपणे किती वेळा शीशी करते ? ९४

२. जन्मल्यानंतर पहिले काही दिवस मूल डांबराप्रमाणे काळसर रंगाची शी का करते ? ९४

३. लहान मुलांना त्यांचे पोट साफ ठेवण्यासाठी दर आठवड्याला नियमितपणे एरंडेल तेल प्यायला द्यावे का ? ९४

४. नवजात बालक पहिल्यांदा लघवी केव्हा करते ? ९५

५. काही मुले लघवी करतांना जोर का करतात ? ९५

६. फायमोसिस म्हणजे काय ? ९६

७. फायमोसिससाठी काय उपाय करावा ? ९६

प्रकरण १७ : मुलाची आंघोळ आणि कपडे ९८

१. लहान मुलांना दररोज आंघोळ घालणे आवश्यक आहे का ? आंघोळ घालतांना कोणती काळजी घ्यायला हवी ? ९८

२. लहान मुलाला तेलाने मालिश करावे का ? १००

३. तेलाने मालिश करण्याचे (अभ्यंगाचे) फायदे कोणते ? १००

४. मुलाला आंघोळीपूर्वी चण्याचे पीठ लावणे योग्य आहे का ? १०१

५. नवजात बालकांना आंघोळीसाठी कोणता साबण वापरावा ? १०१

६. आंघोळीला वापरावयाचे पाणी किती गरम असावे ? १०२

७. लहान मुलांच्या कपड्यांची निवड कशी करावी ? १०२

८. लहान मुलांसाठी कोणत्या प्रकारचे लंगोट वापरावेत ? १०२

९. लहान मुलांचे लंगोट कसे धुवावेत ? १०३

१०. ‘नॅपीरॅश’ म्हणजे काय ? १०३

११. नवजात मुलाला नियमितपणे थोडा वेळ सूर्यप्रकाशात ठेवावे का ? १०४

प्रकरण १८ : आदर्श पालक १०५

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

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या नाडीपट्ट्यांमध्ये परात्पर गुरु डॉ. आठवले, सनातनचे संत आदींविषयीही उल्लेख आहेत. ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’त उल्लेख केल्याप्रमाणे १३.७.२०२२ पासून 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)

प्रस्तावना

आपले मूल सशक्त आणि हुशार व्हावे, असे प्रत्येकालाच वाटत असते. चांगली फळे उपभोगण्यासाठी कामाची चांगली आखणी करून त्याप्रमाणे कष्ट घ्यावे लागतात. मुलांसंदर्भातही हेच सूत्र लागू होते.

गर्भवतीच्या मनात पहिल्या वेळी प्रसूतीसंबंधी खूप कुतूहल, शंका आणि भीती असते; म्हणून 'प्रसूती कशी होते', याचे सविस्तर वर्णन या ग्रंथात केले आहे. 'प्रसूतीनंतर बाळंतिणीने कोणते व्यायाम करावेत', याचे सचित्र वर्णन आले आहे. मुलाचा जन्म झाल्यानंतर आधुनिक वैद्यकशास्त्राप्रमाणे नवजात मुलाची वैशिष्ट्ये, त्याची दिनचर्या इत्यादी माहिती देऊन त्याची सुयोग्य काळजी कशी घ्यावी, यासंदर्भात विवेचनही केले आहे. नवजात बालकांसंदर्भात समाजात अनेक प्रथा आढळतात. या प्रथा पाळणे इष्ट आहे का ? त्यांमागे काही शास्त्र आहे का ? इत्यादी प्रश्नांची उत्तरेही या ग्रंथातून मिळतील.

मला निश्चिती आहे की, या ग्रंथांच्या साहाय्याने होणाऱ्या बालसंगोपनाच्या ज्ञानामुळे आणि त्यानुसार घेतलेल्या काळजीमुळे तुम्ही तुमच्या मुलाला आत्मविश्वासाने आणि चांगल्या रीतीने वाढवू शकाल. पालकांव्यतिरिक्त आजी-आजोबा, परिचारिका समाजसेविका, वैद्यकीय विद्यार्थी आणि डॉक्टर्स यांनासुद्धा या ग्रंथांचा लाभ होईल. – **लेखक**

मुलांचे संगोपन आणि विकास यांसाठी उपयुक्त सनातनचा ग्रंथ !

बाळाची वाढ आणि विकास

'जन्म ते १ वर्ष' या काळात बाळाची वाढ कशी होते ? त्याच्या ज्ञानेंद्रियांतील दोष कसे ओळखावेत ? त्याला लघवी अन् शौच यांवर नियंत्रण मिळवण्यास कसे शिकवावे ?' आदींची प्रायोगिक माहिती !