प्रसूतीनंतर आई आणि बाळ यांची घ्यायची काळजी

७

卐 **अनुक्रमणिका**

प्रस्तावना १४

प्रकरण १ : प्रसूति १५

१. आईच्या उदरात मूल कसे सामावते १५

२. गर्भाशयात गर्भ कोणत्या अवस्थेत असतो ? १५

३. प्रसूतीची तारीख जवळ आली असतांना गरोदर स्त्रीने प्रसूतीसाठी काय तयारी करून ठेवावी ? १६

४. गरोदर स्त्रीने प्रसूतिगृहात प्रसूतीसाठी कधी दाखल व्हावे ? १७

५. प्रसूतीच्या अवस्था १७

६. काही स्त्रियांमध्ये प्रसूतीत टाक्यांची जरूरी का भासते ? २१

७. प्रसूतीच्या वेळच्या वेदना कमी करण्यासाठी उपाय २२

८. चिमटे लावून प्रसूति करणे हे बालकाला धोकादायक आहे का ? २३

९. 'ब्रीच' म्हणजे काय ? १०. सिझेरिअन डिलिव्हरी २४

११. एकदा सिझेरियन शस्त्रक्रिया करून प्रसूति केली म्हणजे नेहमीच ही शस्त्रक्रिया करावी लागणार, हा समज कितपत खरा आहे ? २६

१२. आईने बाळंतपणात स्वतःची कोणती काळजी घ्यावी ? २७

प्रकरण २ : आयुर्वेदीय पद्धतीप्रमाणे प्रसूति २९

१. सूतिकागार (Delivery Room) व प्रसूति २९

२. प्रसूतीच्या अवस्था २९

३. प्रसूतीनंतर भारतीय परंपरेनुसार बाळंतिणीची घ्यावयाची काळजी ३२

४. प्रसूतीनंतर अंगाला तेल लावणे कितपत योग्य आहे ? ३३

५. बाळंतिणीला पोटावरती पोट-पट्टा का बांधावा ? ३४

प्रकरण ३ : प्रसूतीनंतर करावयाचे व्यायाम ३५

प्रकरण ४ : नवजात मुलाची देखभाल **४६**

१. जातकर्म ४६

२. नाळ कापण्याआधी ४७

३. नाळ कापणे ४७

४. उलटी करवणे ४७

५. मुलाची वैद्यकीय तपासणी ४८

६. मुलाची ताळू ४८

७. अभ्यंग ४८

८. उद्वर्तन – उटणे लावणे व मालिश ४८

९. कानात तेल घालणे ४९

१०. आंघोळ – आंघोळीचे पाणी ४९

११. धूप १२. स्तनपान ४९

१३. बाळंतिणीची खोली ४९

प्रकरण ५ : जन्मानंतर वातावरणाशी जमवणूक **५१**

१. जन्मानंतर नवजात बालक नव्या वातावरणाशी कसे जमवून घेते ? ५१

२. नवजात बालक जन्मल्याबरोबर लगेच का रडते ? ५१

३. काही मुले जन्मल्याबरोबर का रडू शकत नाहीत ? ५२

४. जन्मल्यावर मूल लगेच न रडल्यास काय धोका उद्भवू शकतो ? ५२

५. जन्मल्याबरोबर मूल लगेच रडले नाही, तर काय करतात ? ५३

६. मुलाचा जन्म झाल्याबरोबर लगेच कोणती काळजी घेतात ? ५३

७. जन्मानंतर मूल खरोखरच स्वतंत्र होते का ? ५३

८. सामान्य नवजात बालकांची वैशिष्ट्ये कोणती ? ५४

९. जन्मानंतर मूल कसे दिसते ? ५४

प्रसूतीनंतर आई व बाळ यांची घ्यायची काळजी ९

प्रकरण ६ : नवजात बालकाची दिनचर्या **५६**

१. नवजात बालक दिवसाचा वेळ कसा घालविते ? ५६

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

३. काही लहान मुले मध्यरात्रीपर्यंत जागी का असतात ? ५७

४. लहान मुलाची झोपण्याची व्यवस्था कशी करावी ? ५८

५. बालकाला कोठे झोपवावे ? ५८

६. बालकाला दुसऱ्या खोलीत झोपवावे का ? ५९

७. झोपण्याच्या वेळेच्या मुलांच्या सवयी कशा प्रकारच्या असतात ? ५९

८. बालकाला झोप येण्यासाठी काय करावे ? ५९

९. नवजात बालकाच्या डोक्याखाली व बाजूला उशी ठेवावी का ? ६०

१०. नवजात बालकाला उचलून कसे घ्यावे ? ६०

प्रकरण ७ : सामाजिक प्रथा आणि नवजात बालक **६१**

१. सामाजिक प्रथा व समजुती पाळणे इष्ट आहे का ? ६१

२. भारतात प्रसूतीनंतर पहिले काही आठवडे बाळंतिणीच्या खोलीत इतरांना प्रवेश न देण्याची प्रथा का पडली आहे ? ६२

३. प्रसूतीगृहात जन्मापासून नवजात बालकाला आईजवळ ठेवावे का ? ६३

४. नवजात बालकाला व आईला अंधाऱ्या खोलीत का ठेवतात ? ६४

५. नवजात अर्भकाला सोने चाटावयास देण्याची प्रथा का पडली आहे ? ६४

६. नवजात बालकाला व त्याच्या आईला आंघोळीनंतर धुरी का देतात ? ६५

७. नवजात बालकाचे बारसे जन्मापासून बाराव्या दिवशीच करावे का ? ६५

प्रकरण ८ : नवजात बाळाच्या आगमनाने कुटुंबावर होणारे परिणाम **६६**

१. नवजात बालकाच्या आगमनानंतर पहिल्या काही आठवड्यांत पालकांना कोणत्या अडचणींना सामोरे जावे लागते ? ६६

२. पालकांनी नवजात मुलांना कसे हाताळावे ? ६७

३. नवजात बालकाच्या आगमनामुळे पती-पत्नीच्या संबंधावर काही परिणाम होतो का ? ६८

प्रकरण ९ : नाळ व बेंबी **६९**

१. मुलाच्या जन्मानंतर नाळेचे काय होते ? ६९

२. जन्मानंतर नाळेचा उपयोग काय होतो ? ६९

३. बेंबीतून पू किंवा द्रवपदार्थ बाहेर येण्याची कारणे कोणती ? ६९

४. काही जमातीत नाळेला दोरा बांधून ती मुलाच्या मानेभोवती बांधण्याची प्रथा आहे. अशी प्रथा पडण्याचे कारण कोणते ? ७०

५. नवजात अर्भकाच्या पोटावर पट्टा का गुंडाळतात ? ७०

६. बेंबीतील हर्निया (अम्बिलिकल हर्निया) कसा होतो ? ७०

प्रकरण १० : डोके **७२**

१. जन्मानंतर बऱ्याचशा नवजात अर्भकांच्या डोक्याचा आकार लांबट-गोल असा का दिसतो ? ७२

२. काही वेळा मूल जन्मल्यानंतर त्याच्या डोक्यावर टेंगूळ आढळून येते, याचे कारण काय ? ७२

३. लहान मुलाच्या डोक्यात खवडे कशाने होतात ? ७३

४. ताळू म्हणजे काय ? ५. ताळूचे कार्य काय ? ७३

६. लहान मुलाच्या डोक्याला व ताळूला तेल लावणे आवश्यक आहे का ? ७४

प्रकरण ११ : डोळे **७५**

१. नवजात बालकाच्या डोळ्यांत नेहमी औषधाचे थेंब टाकावेत का ? ७५

२. नवजात बालक ओक्साबोक्सी रडत असतांना त्याच्या डोळ्यांत अश्रू का येत नाहीत ? ७५

३. काही मुले रडत नसतांनादेखील त्यांच्या डोळ्यांतून मधून मधून अश्रू का ठिबकतात ? ७५

४. काही मुले तिरळी बघतांना दिसतात. त्यासाठी काय करावे ? ७६

५. नवजात बालकाच्या डोळ्यांत काजळ घालणे योग्य आहे का ? ७७
६. डोळे आले असता डोळ्यांत अंगावरच्या दुधाचे थेंब टाकावेत का ? ७७

प्रकरण १२ : नाक, कान आणि तोंड **७८**

१. नवजात बालके अधून-मधून का शिंकतात ? ७८
२. नवजात बालकाचे नाक कसे स्वच्छ करावे ? ७८
३. सर्दी झाली असता ब्रॅन्डी दिल्याने फायदा होतो का ? ७८
४. मुलाच्या नाकात रोज तेलाचे थेंब टाकणे आवश्यक आहे का ? ७९
५. नवजात बालकाच्या कानांत तेलाचे थेंब टाकणे योग्य आहे का ? ७९
६. नवजात बालकाचे तोंड कसे स्वच्छ करावे ? ७९
७. लहान मुलांच्या तोंडातून लाळ का गळते ? ७९
८. पहिल्या तीन मासांत मुलाच्या तोंडात लाळ का उत्पन्न होत नाही ? ८०
९. कधीकधी जन्मानंतर ३ ते ४ महिन्यांनी काही मुलांच्या घशातून ‘घरघर’ असा आवाज का येतो ? ८०
१०. लहान मुलांना खोकला झाल्यास ती मोठ्या माणसांप्रमाणे खोकून-खोकून कफ बाहेर थुंकत का नाहीत ? ८०

प्रकरण १३ : दात **८१**

१. मुलाला दुधाचे आणि कायमचे दात किती असतात ? ८१
२. मुलाचे दुधाचे दात केव्हा वर येतात ? ८२
३. योग्य वेळी पहिला दुधाचा दात आला नाही, तर किती वेळ थांबावे ? ८२
४. कायमचे दात केव्हा येतात ? ८३
५. पहिली कायमची दाढ काढतांना काळजी का घ्यावी ? ८३
६. दात येण्याने विविध रोग निर्माण होतात, हे खरे आहे का ? ८३
७. मुलाला दात सुलभरीतीने यावेत म्हणून किंवा दात येतांना कोणत्या रोगांसाठी कोणती औषधे द्यावीत ? ८४

प्रकरण १४ : हात-पाय **८५**

१. नवजात बालक सतत हातापायांची हालचाल का करीत असते ? ८५
२. नवजात बालकाचे हात-पाय संपूर्णपणे सरळ करावयास त्रास का पडतो ? ८५
३. बऱ्याच लहान मुलांचे पाय वाकलेले दिसतात व पायांचे तळवे सपाट असतात त्यासाठी काय करावे ? ८५
४. बहुतेक लहान मुलांच्या पाठीवर किंवा कुल्ल्यांवर निळसर रंगाचे डाग दिसतात. ते जाण्यासाठी काय करावे ? ८६

प्रकरण १५ : रडणे व हसणे **८७**

१. लहान मूल का रडते ? ८७
२. रडण्याच्या आवाजावरून मुले का रडत आहेत हे समजू शकते का ? ८८
३. काही लहान मुले संध्याकाळच्या वेळी निष्कारण तासन्तास का रडतात ? ८८
४. वाईट माणसांच्या नजरेचा मुलांवर परिणाम होऊ शकतो का ? ८९
५. लहान मुले उचलून घेतल्यावर व छातीशी धरल्यावर शांत का होतात ? ८९
६. मूल रडल्यावर प्रत्येक वेळेला त्याला उचलून घ्यावे का ? ९०
७. रडणाऱ्या लहान मुलाला मांडीवर घेऊन थोपटल्यास किंवा पाळण्यात घालून झोके दिल्यास ते शांत का होते ? ९०
८. लहान मूल शांत रहावे म्हणून त्याच्या तोंडात चोखणी किंवा रबरी बोंडी द्यावी का ? ९०
९. रडणारे मूल शांत कसे करावे ? ९१
१०. नवजात बालके अधून-मधून कारण नसतांना का हसतात ? ९२
११. अभिवादनात्मक हास्य म्हणजे काय ? ९२

प्रकरण १६ : मुलाची शीशी व शूशू **९३**

१. नवजात बालक दिवसातून साधारणपणे किती वेळा शीशी करते ? ९३
२. जन्मल्यानंतर पहिले काही दिवस मूल डांबराप्रमाणे काळसर रंगाची शी का करते ? ९३

३. लहान मुलांना त्यांचे पोट साफ ठेवण्यासाठी दर आठवड्याला नियमितपणे एरंडेल तेल प्यायला द्यावे का ? ९३
४. नवजात बालक पहिल्यांदा लघवी केव्हा करते ? ९४
५. काही मुले लघवी करतांना जोर का करतात ? ९४
६. फायमोसिस म्हणजे काय ? ९५
७. फायमोसिससाठी काय उपाय करावा ? ९५

प्रकरण १७ : मुलाची आंघोळ आणि कपडे ९७

१. लहान मुलांना दररोज आंघोळ घालणे आवश्यक आहे का ? आंघोळ घालतांना कोणती काळजी घ्यायला हवी ? ९७
२. लहान मुलाला तेलाने मालिश करावे का ? ९८
३. तेलाने मालिश करण्याचे (अभ्यंगाचे) फायदे कोणते ? ९९
४. मुलाला आंघोळीपूर्वी चण्याचे पीठ लावणे योग्य आहे का ? ९९
५. नवजात बालकांना आंघोळीसाठी कोणता साबण वापरावा ? १००
६. आंघोळीला वापरावयाचे पाणी किती गरम असावे ? १००
७. लहान मुलांच्या कपड्यांची निवड कशी करावी ? १०१
८. लहान मुलांसाठी कोणत्या प्रकारचे लंगोट वापरावे ? १०१
९. लहान मुलांचे लंगोट कसे धुवावेत ? १०१
१०. 'नॅपीरॅश' म्हणजे काय ? १०२
११. नवजात मुलाला नियमितपणे थोडा वेळ सूर्यप्रकाशात ठेवावे का ? १०३

प्रकरण १८ : आदर्श पालक १०४

टीप – ग्रंथातील काही सूत्रांच्या (मुद्यांच्या) शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी अक्षरांत संकेतांक वा सांकेतिक चिन्हे कार्यालयीन सोयीसाठी दिली आहेत. त्यांचा लिखाणाशी संबंध नाही. काही अपरिहार्य कारणामुळे काही संकेतांक इंग्रजीत ठेवले आहेत.

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

बाळकडू, 'ग्राईप वॉटर', मुलाला करायचे मालीश, मुलाला द्यायच्या लसी आदींची या ग्रंथात चर्चा केली आहे. या ग्रंथाच्या साहाय्याने बाळ १ वर्षाचे होईपर्यंत त्याची चांगली काळजी घ्या व आदर्श पालक बना !