About Dr. Sanjay Aher

Dr. Sanjay Aher

- First qualified **DM Neonatologist** of North Maharashtra
- DM Neonatology from prestigious Seth GS Medical College (KEM Hospital), Mumbai.
- M.D. Pediatrics & M.B.B.S. from B J Medical College Pune.
- 5 years overseas experience in the field of Neonatal Intensive Care (NICU)

- First qualified **DM Neonatologist** of North Maharashtra
- DM Neonatology from prestigious Seth GS Medical College (KEM Hospital), Mumbai.
- M.D. Pediatrics & M.B.B.S. from B J Medical College Pune.
- 5 years overseas experience in the field of Neonatal Intensive Care (NICU)

- Fellowship in Neonatal-Perinatal Medicine from world famous **Hospital for Sick Children (Sick Kids),Toronto, Canada**.
- **Winner of Best trainee award of Toronto University (2004-05).**
- Fellowship in Neonatology from **Mercy Hospital, Melbourne, Australia & Chelsea Westminster Hospital, London, United Kingdom**
- Fellowship in Neonatal Emergency Transport **(NETS)**, Victoria, Australia.
- Dr. Aher had lots of opportunities to practice and settle in Australia & Canada, but he decided to come back to his hometown, Nashik and serve our own people. He is practicing as a Neonatologist in Nashik since last four years and he has successfully treated more than one thousand critically ill neonates.

  Recently he successfully treated a neonate with birth weight of only **600 gm**. Critical Premature Neonates are reffered to him from all over North Maharashtra. He is expert in managing extremely low birth weight babies, Neonatal Ventilation and all neonatal emergency procedures.
- Dr. Aher is an official trainer for Neonatal Resuscitation, CAPA and Ventilation workshops for pediatricians.
- He has international publications in renowned journals like **Seminars in Fetal and Neonatal Medicine, Pediatric Research and Cochrane Library.**

Dr. Aher's Neocare Neonatal Intensive Care Unit & Eye Hospital
Nr. Tupsakhare Lawn, Mumbai Naka, Nashik. Ph. : 0253 -2318509

Dr. Sanjay Aher
D.M. Neonatology, M.D. Pediatrics
F.N.P.M.(Canada) F.I.N. (Australia & London)
Neonatal Intensivist

Dr. Swati S. Aher
M.B.B.S.; DOMS
Ophthalmologist

Dr. Aher's Neocare
Neonatal Intensive Care Unit & Eye Hospital

EYE HOSPITAL VISION CARE CENTER

Dr. Swati S. Aher

About Dr. Swati S. Aher

- Dr. Swati Aher is practicing as an Ophthalmologist in Nashik since last 4 years. She did her graduation from VM Medical College, Solapur and post graduation from Govt. Medical College, Miraj. She is expert in Cataract & Glaucoma surgeries.

Available facilities

- Autorefractometer
- Contact Lens Clinic
- Sutureless Cataract Surgery and IOL Implantation
- Glaucoma Diagnosis and Treatment
- Squint and Oculoplasty Center
- Vitreo - Retinal Disease Diagnostic center
- Eye Trauma Care
- Phacoimulsification

डॉ. संजय आहेर

D.M. Neonatology, M.D. Pediatrics
F.N.P.M.(Canada) F.I.N.
(Australia & London)

नवजात शिशूतज्ज्ञ

Dr. Aher's **Neocare**
Neonatal Intensive Care Unit & Eye Hospital

हॉस्पिटलची खास वैशिष्ट्ये

❖ कमी वजनाच्या व प्रिमॅच्युअर बाळांच्या उपचारांसाठी आवश्यक सर्व सुविधा ❖
❖ अद्ययावत यंत्रसामुग्रीने सुसज्ज हॉस्पिटल ❖
❖ नवजात शिशु अतिदक्षता विभाग ❖
❖ डोळ्यांच्या सर्व विकारांवर सल्ला व उपचार ❖

हॉस्पिटल : तुपसाखरे लॉन्स् शेजारी, मुंबई नाका, नाशिक फोन : ०२५३ २३१८५०९

(पुस्तिकेतील सर्व लेख हे सकाळ या वृत्तपत्रात प्रकाशित झालेले आहे.)

बाळाचे नांव :

लिंग :

जन्म तारीख :

जन्म वेळ :

जन्म दिवस :

जन्म स्थळ :

जन्माचे वेळी वजन :

बाळाचा रंग :

डोक्याचा घेर :

उंची :

रक्त गट :

वडीलांचे नांव :

आईचे नांव :

अनुक्रमाणिका

क्र.	विषय	पान नं.
१	बाळाच्या आगमणाअगोदरची व नंतरची तयारी	५
२	नवजात शिशूंची काळजी	६
३	नवजात शिशूंचे आजार	
	* डॉक्टर बाळ सारखं उलटी करतय	७
	* नवजात शिशूंना होणारी कावीळ	९
	* जुलाब होता बाळराजा	११
४	बाळ काचेच्या पेटीत ठेवलयं	१३
५	रडणारे बाळ	१५
६	नवजात शिशूचे लसीकरण	१७
७	प्रिमॅच्युअर व कमी वजनाच्या बाळांबाबतीत कायम विचारले जाणारे प्रश्न	१९
८	बाटलीची सवय घातक	२४
९	औषधे देतांना काय काळजी घ्याल	२६
१०	बाळा संदर्भात काही महत्वाच्या सुचना	२८
११	बाळाचा आहार	३०
१२	बाळाची वाढ व बुध्दीचा विकास	३४
१३	बाळाचे मानस संगोपन	३६

बाळाच्या आगमनाअगोदर व नंतरची तयारी

नैसर्गिक बाळंतपण असेल, तर तिसऱ्या दिवशी बाळाला रुग्णालयातून घरी पाठवितात. सिझेरियन झाले असेल, तर साधारण चौथ्या वा पाचव्या दिवशी घरी पाठवितात. प्रसूतीच्या प्रकारानुसार काही गोष्टींची पूर्वतयारी ठेवावी.

आधीची तयारी :

दवाखान्यात बाळासाठी लागणाऱ्या वस्तु : मऊ, सुती, स्वच्छ धुऊन इस्त्री केलेले कपडे, दुपटी, झबली, टोपडी, लंगोट इत्यादी दवाखान्यात व तितकीच घरी ठेवावीत. सर्व कपडे काढायला व घालायला सोपे, ढगळ, बटणे नसलेले असावेत. बाळासाठी टॉवेल, तेल, वाटी, चमचा हे सर्व नियोजित वेळेच्या आधी पंधरा दिवस तरी एका बॅगेत भरून तयार असावेत.

दवाखान्यातून घरी आल्यावर लागणारी तयारी :

दवाखान्यात जाण्यापूर्वी पूर्वतयारी आवश्यक असते. तशीच ती घरी येण्यापूर्वीही हवी. बाळाचे शी–शूचे कपडे महिन्यातून एकदा उकळावेत, डायपर तीन तासाच्या वर बाळाच्या अंगावर ठेवू नये. नाहीतर डायपर मुळे रॅश, विषाणूबाधा होऊ शकते. पहिले दहा दिवस कोणालाच बाळाजवळ जाऊ देऊ नये. बाहेरुन येणाऱ्याने हात स्वच्छ धुऊन मग बाळाला हात लावावा. अगर जवळ घ्यावे. कोणाला सर्दी, खोकला, ताप, डोळे लाल होणे वगैरे आजार झाले असतील, तर त्याला बाळाजवळ येण्यास मनाई करावी. हाच नियम आपणही इतरांच्या बाबतीत पाळावा. पहिले तीन महिने बाळ अगदी नाजूक असते. ते मान धरत नाही. त्याला कोणताही उग्र वास त्रासदायक ठरतो. त्यामुळे सर्व दृष्टीनेच बाळाला नाजूकपणे हाताळावे. त्याला सारखे मांडीवर घेऊ नये. मोठमोठ्याने त्या खोलीत बोलू नये. अगर मोठ्या आवाजात रेडिओ, टीव्ही लावू नये. बाळ झोपताना बारीक आवाजात कॅसेट (बाळ गीतांची धून) लावून ठेवावी. डास असल्यास आई आणि बाळ दोघांना मच्छरदाणी आवश्यक आहे. गुडनाईट वगैरे वापरु नये.

नवजात शिशूंची काळजी

- बाळ आईच्या सुरक्षित कुशीतून जन्मल्यानंतर सुरूवातीच्या काही दिवसांत बाळाला काही त्रास संभवु शकतो. त्यादृष्टीने बाळाचा श्वास, कण्हणे, निळसर दिसणे, ताप येणे आदी गोष्टींवर लक्ष ठेऊन त्याबद्दल डॉक्टरांना माहिती देणे गरजेचे असते.
- बाळाच्या आणि आईच्या खोलीत विनाकरण गर्दी, गडबड टाळावी. सर्दी खोकला यांसारख्या संसर्गजन्य आजारपण असणाऱ्यांनी बाळाजवळ जाऊ नये.
- सुरूवातीच्या दोन तीन दिवसांत बाळाला शिंका येणे, उलट्या होणे हे नैसर्गिक असते.
- पहिले तीन चार दिवस बाळ काळी व भरपुर शी करते. पुढील दोन तीन दिवस हिरवट आणि नंतर पिवळी शी करते.
- बरीच बाळं दुध पितांना, पिऊन झाल्यावर १०-१५ मिनिटांनी शी करतात. ते जुलाब नसतात.
- बऱ्याच बाळांना तिसऱ्या दिवसापासुन अंगास पिवळेपणा दिसु लागतो. ती नैसर्गिक कावीळ असते. पिवळेपणा वाढल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. अथवा कावीळ मेंदु पर्यंत पोहचण्याचा धोका असतो.
- सुरूवातीचे तीन चार महिने बाळाला फक्त स्तनपान करावे, दुसरे काहीही देऊ नये.
- नवजात बाळाला रोज स्वच्छ पाण्याने स्नान घालावे.
- बाळाच्या कानात, नाकात, बेंबीत आत्रर इंद्रियात तेल घालू नये. डोळ्यात काजळ घालू नये.
- बाळाची टाळू तेल न घालतादेखील भरून येते. आजारी व्यक्तिने नवजात अर्भकाजवळ जाऊ नये.
- बाळाचे कपडे सुती असावेत.
- जन्मघुटी, ग्राईप वॉटर,उकळलेले पाणी, ग्लुकोजचे पाणी असे काहीही बाळाला पाजु नये.
- मनगटापर्यंत हात साबणाने स्वच्छ धुऊनच बाळाला हात लावावा.

नवजात शिशूंचे आजार

डॉक्टर,
बाळ सारखं उलटी करतंय

नवजात शिशू किंवा लहान बाळाच्या बाबतीत आईची तक्रार असते, की तिचे बाळ सारखी थोडी-थोडी उलटी करते किंवा दूध पाजून झाल्यावर डुळकतं. नवजात शिशूंना दूध पाजल्यानंतर व्यवस्थित ढेकर काढला नाही तर साहजिकच बाळाला थोड्या प्रमाणात उलटी होते. हे त्या काळात नैसर्गिक असते. कारण जठराच्या पिशवीचे तोंड थोडे सैल असल्यामुळे दूध लगेच बाहेर येते, परंतु कधी-कधी सतत होणारी उलटी ही काही गंभीर आजाराचे लक्षणसुध्दा असू शकते.

बाळांना उलटी होण्याची सर्वसाधारण कारणे अशी :

१) गॅस्ट्रिक रिगर्ज : वर नमूद केल्याप्रमाणे लहान मुलांमध्ये सुरवातीचे दोन-तीन महिने जठर (जेथे खाल्लेले अन्न जमा होते) आकाराने छोटे असते. त्याच्या पिशवीचे तोंड थोडे सैल असते. त्यामुळे बाळाने त्याच्या क्षमतेपेक्षा जास्त दुध प्याल्यास किंवा बाळाला ढेकर आल्यास हे दूध उलटीतून बाहेर पडते. बाळ जसजसे मोठे होते तसा हा त्रास कमी होत जातो. परंतु काही बाळांमध्ये उदाहरणार्थ कमी वजनाची आणि अविकसित बाळांना याचा त्रास होऊन त्यांच्या प्रकृतीवर परिणाम होऊ शकतो. त्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे जरुरीचे असते.

२) पायलॉरिक स्टेनॉसिस : या आजारात जठर जेथे लहान आतड्यात रुपांतरित होते तो भाग घट्ट आणि अरुंद झाल्यामुळे दूध जठरातून पुढे सरकत नाही. त्यामुळे दूध पाजल्यानंतर साधारण अर्धा ते एक तासानंतर दुधाची उलटी पिचकारीसारखी दूरपर्यंत जाते. हा त्रास बाळ साधारण दीड महिन्याचे झाल्यापासून सुरु होतो. या आजारात उलटी होण्याअगोदर बाळाच्या पोटात एक गाठ दिसते, जी उलटी झाल्याबरोबर नाहीशी होते. एका छोट्याशा शस्त्रक्रियेनंतर हा आजार पूर्णपणे आटोक्यात येऊ शकतो.

३) हिरव्या रंगाची उलटी : कुठल्याही वयोगटात हिरव्या रंगाची उलटी होत असल्यास बाळाच्या आतड्यात अडथळा निर्माण झाल्याची शक्यता असते. जसे

आतड्याला पीळ पडणे, आतड्याचा काही भाग जन्मत: अविकसित असणे इ. या आजारात बाळाला शल्यविशारदांना दाखवणे गरजेचे असते. कारण बऱ्याचदा शस्त्रक्रियेची गरज पडते.

४) लाल रंगाची किंवा रक्ताची उलटी : अशा प्रकारची उलटी होणे हे फारच गंभीर आजाराचे लक्षण असू शकते. त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक.

बाळाला उलटी होऊ नये म्हणून कुठली काळजी घ्यायची :

हे करणे योग्य

* बाळाला फक्त स्तनपानच करणे. बाटलीची सवय लावू नये.
* दूध पाजल्यानंतर व्यवस्थित ढेकर काढणे.
* दूध पाजल्यानंतर बाळाला थोडा वेळ पोटावर झोपवणे.
* बाळाच्या डोक्याच्या भागाखाली कापडाची घडी ठेवणे जेणेकरुन डोके व छातीचा भाग थोडा उंच उचलला जातो.
* वरील उपाय करुनदेखील उलटी थांबत नसल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.

धोक्याची घंटा

* जर बाळाला हिरव्या रंगाची किंवा रक्ताची उलटी झाल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.
* डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच औषधे घेणे, मेडिकल दुकानदाराला विचारुन औषध घेणे घातक.
* पिचकारीसारखी उलटी होत असल्यास बाळाला बालरोगतज्ञाला दाखवणे.

नवजात शिशूंना होणारी कावीळ

डॉक्टर, बाळ आज चार दिवसाचं झालं. त्याचे डोळे व चेहरा पिवळा दिसतो. त्याला कावीळ तर झाली नसेल ? हा काही सिरियस प्रकार तर नाही ना ? असा प्रश्न प्रत्येक बाळाला प्रसूतीनंतर तपासताना विचारला जातो. काविळीबद्दल प्रत्येकाच्या मनात भीती असणे स्वाभाविकच असते.

प्रत्येक नवजात बाळाला जन्मानंतर पहिल्या आठवड्यात थोड्या प्रमाणात कावीळ होणे, हे नैसर्गिक असते. साधारण तिसऱ्या किंवा चौथ्या दिवशी बाळाचे डोळे व चेहरा पिवळा दिसतो. पुढील दोन ते तीन दिवसांत बाळाची छाती, पोट, हात व पाय पिवळे दिसू लागतात. याला फिजिओलॉजिकल जाँडीस (नैसर्गिक कावीळ) असे म्हणतात. बाळ जन्माला येताना, त्याच्या शरीरातील लाल पेशींचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे बाळ लालसर गुलाबी दिसते. लाल पेशींपासून पिवळ्या रंगाचा बिलिरुबीन नावाचा घटक तयार होतो व त्यामुळे बाळाची त्वचा पिवळी दिसते.

जरी ही नैसर्गिक कावीळ असली, तरी काही बाळांमध्ये बिलीरुबीनचे प्रमाण खूप जास्त प्रमाणात वाढल्याने मेंदूवर त्याचा परिणाम होऊन बाळाला कायमस्वरुपी अपंगत्व येऊ शकते. त्यामुळे याचे योग्य निदान करुन योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे फार गरजेचे असते.

कोणत्या बाळांना काविळीचा धोका जास्त असतो ?

१) जर आईचा रक्तगट आरएच निगेटिव्ह आणि बाळाचा पॉझिटिव्ह असेल तर अशा बाळांमध्ये पहिल्या ४८ तासांतच फार जास्त कावीळ होऊ शकते. सध्या बाजारात या आजारावर प्रतिबंधक औषधे उपलब्ध आहेत, जे आईला दिल्याने यापुढे होणाऱ्या बाळाचे रक्षण होते. २) अविकसित (प्रिमॅच्युअर) आणि कमी वजनाचे बाळ : अशा बाळांना सर्वसाधारण वजनाच्या बाळांपेक्षा काविळीचा धोका जास्त असतो. ३) काही कारणाने आजारी असलेले बाळ जसे जंतुसंसर्ग, जन्मानंतर न रडलेलं बाळ, शारीरिक व्यंग, आनुवंशिक आजार (डाऊन सिंड्रोम) आदी. ४) प्रसूतिदरम्यान बाळाला इजा झाली असल्यास, जसे चिमटा किंवा पंपाने प्रसूची होऊन डोक्यात रक्तस्त्राव होणे, अवघड प्रसूती जसे बाळाचा

आकार फार मोठा असल्यास आदी. ५) आईला मधुमेह असल्यास. ६) अगोदरच्या बाळाला खूप प्रमाणात कावीळ झालेली असल्यास.

काविळीवर उपाय काय ?

काविळीचे प्रमाण जास्त आढळल्यस अशा बाळांना निळ्या रंगाच्या प्रकाशात (ज्याला फोटोथेरपी असे म्हणतात) ठेवले जाते. या निळ्या प्रकाशामुळे हळूहळू बाळाची कावीळ कमी होते. पुढील धोका टळते. जर फोटोथेरपीनेसुध्दा बाळाची कावीळ कमी होत नसेल, तर बाळाच्या शरीरावर संपूर्ण रक्त बदलण्यात येते (ज्याला एक्स्चेंज ट्रान्सफ्युजन म्हणतात) बाळाच्या काविळीचे निदान लवकर झाल्यास जवळजवळ सर्व बाळ फोटोथेरपीने बरे होतात. त्यामुळे जर बाळाला प्रसूतीनंतर लगेच रुग्णालयातून घरी सोडले असल्यास शक्यतो तिसऱ्या व चौथ्या दिवशी बालरोगतज्ञांना दाखवणे गरजेचे असते.

बाळाची कावीळ सौम्य असल्यास, अशा बाळांना सकाळच्या कोवळ्या उन्हात (सकाळी ७–८ पर्यंत) पंधरा ते वीस मिनिटे ठेवावे. कोवळ्या उन्हातदेखील फोटोथेरपीचे गुणधर्म असतात. साधारणपणे पाच–सात दिवस बाळाला उन्हात ठेवावे. बाळाचे हाताचे व पायाचे तळवे पिवळे असल्यास काविळीचे प्रमाणे जास्त असू शकते. अशा बाळाला त्वरित बालरोगतज्ञांना दाखविणे.

कावीळ जास्त वाढल्यास बाळ सुस्त होते, दूध व्यवस्थित पीत नाही, तेव्हा कावीळ झालेल्या बाळात ही लक्षणे आढळल्यास डॉक्टरांना दाखवणे इष्ट.

महत्वाच्या टिप्स

१) प्रसूतीनंतर लगेच बाळाला घरी सोडले असल्यास किंवा बाळाचा जन्म घरी झाला असल्यास, तिसऱ्या–चौथ्या दिवशी नवजात शिशुतंज्ञाकडून बाळाची संपूर्ण तपासणी करुन घ्यावी. २) आईचा रक्तगट निगेटिव्ह असल्यास बाळात काविळीचे प्रमाण लवकर वाढते. अशा बाळांना जास्त धोका असतो. अँटी डी चे इंजेक्शन आईला मिळणे गरजेचे असते. ३) बाळाच्या हाताचे व पायाचे तळवे जर पिवळे दिसत असतील, तर बाळाच्या शरीरात काविळाचे प्रमाण जास्त असू शकते. डॉक्टरांना बाळ दाखवून घ्या. ४) सौम्य कावीळ असणाऱ्या बाळाला सकाळच्या कोवळ्या उन्हात दहा ते पंधरा मिनिटे उघडे ठेवा.

जुलाब होता बाळराजा!

कुठल्याही प्रकारचे जुलाब किंवा जुलाबासह उलट्या व नंतर जुलाब, असा त्रास बाळाला होत असेल तर पुढील गोष्टींची काळजी प्रत्येक आईने घेणे गरजेचे आहे.

जुलाब सुरू होताच त्वरीत बाळाला जागतिक आरोग्य संघटना (थक्ज) प्रमाणित जलसंजीवनी (जठड) वापरा. एक छोटे पाकीट एक ग्लास उकळून गार केलेल्या पाण्यात मिसळून ते पाणी भरपुर पाजावे. घरच्या घरी जलसंजीवनी तयार करतांना एक तांब्याभर उकळून गार केलेल्या पाण्यात तीन बोटांच्या चिमटी एवढे मीठ, मुठभर साखर व चवीला लिंबु पिळावे.

बाळाला पातळ अन्न, सुप, कांजी, तांदळाचे पदार्थ, मऊ वरणभात, मूगडाळ–तांदळाची खिछडी, साबुदाणा कांजी, केळी, मऊ अन्न द्यावे, उकळून कोमट केलेले पाणीसुध्दा भरपुर द्यावे.

दुध/दुधाचे पदार्थ टाळावेत. (स्तनपान बंद करून नये.) बाळ जेवढे पाणी मागेल, तेवढे त्याला रूग्णालयात दाखल करण्याचे टाळता येईल. जलसंजीवनी पाजतांना एकदम ग्लासने अथवा वाटीने पाजण्यापेक्षा चमच्याने थोडे थोडे, परंतु सारखे पाजत रहावे, जेणे करून उलट्या होणार नाहीत.

बाळाला केव्हा डॉक्टरांना दाखवणार !

१) बाळ जर पाण्यासारखे पातळ जुलाब करीत असेल.
२) बाळाला जलसंजीवनीने फरक पडत नसेल.
३) बाळ सारख्या उलट्या करत असेल.
४) बाळाला खुप जास्त तहान लागत असेल.
५) बाळ नीट खात, पीत नसेल.
६) बाळाला खुप ताप असेल.
७) बाळाच्या शी मध्ये रक्त पडत असेल.
८) बाळाला दुध – अपचन जुलाब होत असतील.

जुलाब होऊ नये म्हणून काय काळजी घ्याल.

* बाळाला पहीले चार महिने फक्त अंगावरचे दुधच पाजा.
* बाळाला चौथ्या महिन्यापासुन वरचे अन्न हळू हळू सुरू करा.
* बाळाला नेहमी ताजे, गरम अन्न व स्वच्छ पाणी द्या.
* बाटली ही बाळाची शत्रु आहे. तेव्हा दुध, सुप वा पेज वाटी चमच्यानेच द्या. वाटी चमचा धुऊन घ्या. (आधी व नंतर.)
* घरातील प्रत्येकाने शौचानंतर साबणाने हात स्वच्छ धुवून घ्यायची सवय लावा.
* शौचासाठी शौचालयाचाच वापर करा. उघड्यावर बसण्याची घाणेरडी सवय मोडा.
* उघड्यावरचे पदार्थ, अस्वच्छ पाणी, माशा इत्यादी असंख्य गोष्टींपासुन बाळाला वाचवा.
* बाळाचे लसीकरण वेळच्यावेळी करा. ती बाळाची कवच कुंडले आहेत.
* सध्या बाजारात जुलाब प्रतिबंधक लस उपलब्ध आहे. त्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
* जुलाब झाल्यानंतर उपचार घेण्यापेक्षा ते होऊ नयेत म्हणून खबरदारी घेणे जास्त फायद्याचे आहे.

बाळ काचेच्या पेटीत ठेवलयं !

''अहो ऐकलंत का, अण्णांच्या सुषमाच्या बाळाला काल डॉक्टरांनी काचेच्या पेटीत ठेवलयं. सातव्या महिन्यात जन्माला आलेल्या त्या बाळाचे वजन म्हणे अवघे ७०० ग्रॅम आहे. डॉक्टरांच्या तळहातावरही छोटसं दिसत होतं ते बाळ''. आता कसं होणार ? अशी बाळ वाचतात काहो? सुषमा तर सारखी रडत होती रात्रभर. असे संवाद नित्याचे नसले तरी आजकाल अशी परिस्थिती बऱ्याचदा उद्भवते.गेल्या दशकात नवजात शिशूंच्या उपचार पध्दतीत आमुलाग्र बदल झालाय. जन्माच्यावेळी अगदी सहाव्या महिन्यात फक्त ५००-६०० ग्रॅम वजन असलेल्या बाळांनाही डॉक्टर सुखरूप घरी पाठवु लागले आहेत. हे सर्व शक्य झाले आहे, आधुनिक नवजात शिशू अतिदक्षता विभाग व अत्याधुनिक तंत्रज्ञानामुळे.

जॉन एफ. केनडी हे ज्या वेळी अमेरीकेचे राष्ट्राध्यक्ष होते, तेव्हा त्यांचे स्वत:चे नवजात अर्भक श्वासाच्या आजारामुळे मृत्युमुखी पडले. त्यावेळी अमेरीकेतील डॉक्टरही सांगु शकले नाहीत,की बाळ नक्की कशामुळे दगावले! त्यानंतर अमेरीकेत नवजात शिशूंसंदर्भातील संशोधनात आमुलाग्र क्रांती घडून आली. मेरी एन. एव्हरी यांनी शोधुन काढले की, प्रिम्यच्युअर बाळाच्या फुफ्फुसात सरफॅक्टंट नावाचा पदार्थ फार कमी प्रमाणात असल्याने ही बाळं व्यवस्थित श्वास घेऊ शकत नाहीत. कालांतराने दगावतात. कृत्रिमरीत्या हा पदार्थ बनविण्यात आला व तो या बाळासाठी नवसंजीवनीच ठरला. आज या पदार्थामुळे हजारो अविकसित बाळांना जीवदान मिळत आहे. हे औषध भारतात आज अगदी माफक दरात उपलब्ध आहेत.

प्रिम्यच्युअर किंवा अविकसित बाळांवर उपचार करण्यासाठी लागणारी अत्याधुनिक यंत्रसामग्री ही बरीच महाग असल्याने, अशा बाळांवर उपचार करतांना बराच खर्च येत असल्यामुळे प्रत्येकाला या सगळ्या प्रकारांची भीती वाटणे साहजिकच आहे. परंतु प्रत्येक बाळा काचेच्या पेटीत ठेवले म्हणजे या सगळ्या गोष्टींची गरज पडतेच ,असे नाही.

साधारणपणे कुठल्या बाळाला काचेच्या पेटीत किंवा नवजात शिशू अतिदक्षता विभागात ठेवण्याची गरज पडते.

१) जर बाळ कमी वजनाचे व अविकसित (प्रिम्यच्युअर) असेल.
२) बाळ जन्मल्यानंतर रडलेच नाही.
३) बाळाला कावीळ असल्यास.
४) बाळाला काही कारणास्तव शस्त्रक्रियेची आवश्यकता असल्यास.
५) बाळाला जन्मत:च काही व्यंग असल्यास किंवा मोठा आजार आढळल्यास जसे हृदयविकार
६) बाळाच्या आईला काही संसर्ग रोग किंवा मोठा आजार आदी शिशूंना अतिदक्षता विभागात ठेवावे लागते. वेळेवर बाळाला योग्य उपचार मिळाल्यास कितीही आजारी बाळ असले तरी त्यावर यशस्वी उपचार होऊ शकतात.

रडणारे बाळ !

माझा व माझ्या बंधूचा आजोबा झाल्याचा आनंद फक्त दहा दिवसांत हवेत विरून गेला. सूर्यास्त झाला, की आमची नात जोरात रडायला सुरवात करायची. मग काय, घरातील प्रत्येक जण आपल्या परीने तिला शांत करण्यासाठी कुणी मोठ्याने गाणे म्हणणे, कुणी तोंडाने विचित्र आवाज करणार, कुणी जोरजोरात टाळ्या वाजवणार. पण आमची नात काही केल्या शांत व्हायची नाही. सर्व प्रकारात मध्यरात्र उलटून जायची. घरातील व बाहेरचे सगळे उपाय करून झाले, पण काही उपयोग झाला नाही. दोन–तीन बालरोगतज्ञांचा सल्ला घेतला. प्रत्येकाने एकच सांगितले, धीर धरा ती तीन महिन्यांची झाली, की आपोआप शांत होईल. आणि काय आश्चर्य ती तीन महिन्यांची झाल्यावर रडणे पूर्ण बंद झाले. आता ती खूप शांत झाली आहे.

बाळ का रडते ?

दिवसभरात केव्हाही, सायंकाळी रात्री बाळ रडत उठते. दोन–तीन महिने तरी भूक हेच त्याचे कारण असते. कधीतरी डास, माशी, चिलटे वगैरे चावल्यामुळे बाळ रडते. हवामानाप्रमाणे जास्त उष्णता किंवा थंडी यामुळे बाळ रडू शकते किंवा शी–शूने ओले झाल्यामुळेदेखील मुले रडतात. सुरवातीला बाळाची भाषा एकच रडणे. त्यामुळे त्यांच्याकडे तुमचे लक्ष वेधून घ्यायला हे एकच साधन असते आणि त्याचाच ते वापर करते.

इव्हिनिंग कॉलिक किंवा पोटात गॅस होणे

अनेकदा पोटात हवा गेल्याने बाळाच्या पोटात कळ येते. त्यामुळे बाळ रडू लागते. दूध प्याल्यावर ढेकर काढला नाही, तर मुले अस्वस्थ होतात आणि रडतात. काही मुले तीन महिने काहीही कारण नसताना सायंकाळ झाली की रडतात. (काही रात्रभर जागतात. मग दिवसभर झोपतात.) याला 'इव्हिनिंग कॉलिक' असे म्हणतात. त्यावर फारसा उपाय नसतो. त्यात बाळाला आपले दिवस–रात्रीचे घड्याळ कळत नसल्याने सगळा घोटाळा होतो.

बाळाची पोटदुखी हा सर्वांसाठी त्रासदायक प्रकार असतो. बरीच बाळे सायंकाळ झाली, की रडू लागतात. हा प्रकार सर्वसाधारणपणे जन्मल्यानंतर १५-२० दिवसांनी सुरू होतो. पोटात गॅस झाल्यामुळे पोट दुखते. बाटलीने दूध पिणाऱ्या बाळांना जास्त त्रास होतो. साधारण बाळ तीन महिन्यांचे होईपर्यंत हा सगळा प्रकार चालतो. चौथ्या महिन्यापासून बाळ आपोआप रडायचे थांबते.

बाळ रडायला लागल्यावर काय करावे ?

१) बाळाला उचलून हळूहळू गोंजारावे किंवा कुशीत घ्यावे.
२) त्याचे कपडे सैल करावेत. वारा घालावा.
३) स्वत: आईने शांत राहावे. त्याच्याकडे नीट बघावे. बाळाच्या डोळ्यांत बघावे. त्याची भाषा जाणून घ्यावी. स्वत: घाबरुन जाऊन गोंधळ करू नये. अगर मोठमोठ्याने त्याच्यावर ओरडू नये.
४) बाळ रडायचे थांबले नाही तर दूध पाजावे, ढेकर काढावा. पाळण्यात किंवा झोळीत घालून झोका द्यावा.
५) अंगाई किंवा एखादे गाणे लावावे किंवा मंद संगीत लावावे.
६) पायावर किंवा मांडीवर बाळाला पालथे झोपवून पाठीवर थापटावे.
७) पोट चोळावे किंवा शेकवावे.
८) हवामानाप्रमाणे पंखा किंवा हिटर लावावा.
९) बाळाचे लक्ष दुसरीकडे वेधवावे.
१०) डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. पोटदुखी थांबण्यावरचे औषध द्यावे. या प्रकारावर विशिष्ट रामबाण उपाय नाही. त्याबद्दल फार मानसिक ताण न घेता हा प्रकार शांतपणे स्वीकारावा. म्हणजे बाळावरही त्याचा चांगला परिणाम होतो. ते कमी वेळा रडते. स्वत: व इतरांना घाबरुन सोडून मोठमोठ्याने आवाज करुन हा प्रकार थांबत नाही, हे लक्षात ठेवावे.

नवजात शिशूंचे लसीकरण

बाळाला कुठल्याही प्रकारच्या जंतू व विषाणूंपासून होणारे आजार होऊ नयेत म्हणून लसीकरण महत्वाचे आहे. सध्या बाजारात चांगल्या दर्जाच्या लसी उपलब्ध आहेत. ज्यांच्यामुळे बाळाला वेदना कमी होतात व चार-पाच प्रकारच्या लसी एकत्र असल्याने बाळाला कमीत कमी वेळा लस टोचावी लागते.

कुठल्या लसी बाळाला अवश्य द्याव्यात....

१) **बीसीजी :** क्षयरोगापासून बाळाचे संरक्षण करते. जन्मापासून १५ दिवसांत बाळाला ही लस मिळणे गरजेचे असते.
२) **पोलिओ :** बीसीजीच्या लसीबरोबर बाळाला पोलिओची लस द्यावी लागते. ही लस पोलिओसारख्या रोगापासून संरक्षण करते. बाळाच्या तोंडात दोन थेंब सोडले जातात. पहिल्या वर्षी बाळाला साधारण पाच-सहा वेळा ही लस दिली जाते. जरी आपल्या बाळाला नियमित लस दिली गेली, तर पल्स पोलिओ दिनाच्या दिवशी आपल्या पाच वर्षांखालील बाळाला पोलिओची लस देणे गरजेचे असते. पाश्चिमात्य देशांत पोलिओचे इंजेक्शन दिले जाते. जे जास्त परिणामकारक असते. पोलिओची इंजेक्शन भारतात सध्या माफत दरात उपलब्ध असून,आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेण्यास हरकत नाही.
३) **ट्रिपल लस (त्रिगुणी) :** ही लस बाळाचे डांग्याखोकला, घटसर्प व धनुर्वात या जीवघेण्या रोगांपासून संरक्षण करते. ही लस बाळ साधारण दीड, अडीच व साडेतीन महिन्यांचे झाल्यावर दिली जाते. सध्या भारतात वेदनारहित लस उपलब्ध असून, आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.त्रिगुणी लस ही इतर लसींबरोबर एकत्र करुन बाळाला फक्त एकच इंजेक्शन देता येते. ज्यामुळे बाळाला होणार त्रास कमी करता येतो.
४) **मेंदुज्वर लस :** ही लस त्रिगुणी लसीबरोबर बाळ दीड, अडीच व साडे तीन महिन्यांचे झाल्यावर दिली जाते. ही लस बाळाचे एच-इनफ्ल्युएन्झा-बी या आजारापासून (मेंदूज्वर) रक्षण करते.

५) **कावीळ प्रतिबंधक लस :** ही लस बाळाचे हेपॅटाटीस–बी या रोगापासून रक्षण करते. हा आजार झाल्यास बाळाला कावीळ होऊन त्याचे यकृत खराब होऊ शकते. बाळाला यकृताचा कर्करोग होऊ शकतो. ही लस बाळ दीड, अडीच व साडेतीन महिन्यांचे झाल्यावर दिली जाते. ही लस वरील दोन्ही लसींबरोबर एकाच इंजेक्शनद्वारे दिली जाऊ शकते.

६) **गोवर :** ही लस बाळ साधारण नऊ महिन्यांचे झाल्यावर दिली जाते. बाळाचे गोवर या आजारापासून रक्षण करते.

७) **चिकनपॉक्स :** बाळ साधारण एक ते दीड वर्षाचे झाल्यावर ही लस दिली जाते. कांजण्या या आजारापासून रक्षण करते.

८) **एमएमआर :** ही लस बाळ १५ महिन्यांचे झाल्यावर दिली जाते. बाळाचे गोवर, गालभोंगे व रुबेला या आजारापासून रक्षण करते.

९) **बूस्टर लस :** ही लस बाळ दीड वर्षाचे झाल्यावर दिली जाते. डांग्याखोकला, घटसर्प व धनुर्वात या आजारांपासून रक्षण करते. या लसीबरोबर कावीळ व मेंदुज्वराची लस एकत्र देता येते.

१०) **टायफॉइड (विषमज्वर) :** ही लस बाळ दोन वर्षाचे झाल्यावर द्यावी.

११) बाळ पाच वर्षाचे झाल्यावर आणखी एक बूस्टरची लस द्यावी लागते.

ऐच्छिक लसी :

१) **जुलाब प्रतिबंधक (रोटा व्हायरस) लस :** ही लस बाळाचे रोटा व्हायरस या विषाणूंपासून होणाऱ्या जुलाबापासून रक्षण करते. बाळ दीड महिने ते सहा महिन्याचे असताना ही लस दिली जाते.

२) **पाण्यापासून होणारी कावीळ (हेपॅटाटीस–ए) :** बाळ साधारण दीड वर्षाचे असताना ही दिली जाते. सहा महिन्यांनंतर दुसरा डोस घेणे गरजेचे असते.

३) **निमोकोकल लस :** ही लस बाळाचे न्यूमोनियापासून रक्षण करते.

४) **पोलिओचे इंजेक्शन**

प्रिमॅच्युअर व कमी वजनाच्या बाळांच्या बाबतीत कायम विचारले जाणारे प्रश्न

* **जास्त वजनाचे बाळ आरोग्य संपन्न व कमी वजनाचे बाळ रोगी असे असते का ?** – नाही.

* **कमी वजनाचे बाळ नंतर वजन भरून काढते का ?** – होय.

* **बाळाला दुध किती वेळा पाजायचे ?**

– सुरूवातीच्या दर २ तासाला पाजणे योग्य, पण बाळ झोपले असल्यास ३ तासाच्या अंतराने देखील पाजु शकतो. ३ तासापेक्षा जास्त वेळ बाळाला झोपु देऊ नये, जागे करून पाजणे योग्य राहील.

Demand Feed : – बाळाच्या गरजे नुसार तुम्ही बाळाला पाजु शकता जेव्हा जेव्हा बाळ रडेल तेव्हा तुम्ही फीड करू शकता. यालाच डिमांड फिडींग म्हणतात.

* **अंगावरचे पुरत नसेल तर डबा / गाईचे दुध घ्यावे का ?**

– शक्यतो ही कल्पना चुकीची आहे की अंगावरच दुध पुरत नाही. नैसर्गिकरित्या हळूहळू दुधाचे प्रमाण वाढत जाते. सुरूवातीला पहिली १० मिनीटे दुधात पाण्याचे प्रमाण जास्त असते नंतर घट्ट दुध येते. म्हणून शक्यतो एका बाजुचे २० मिनीटे पाजुन झाल्यावरनंतर बाळाचा ढेकर काढावा, नंतर जर असं वाटल बाळ अजुनही भुकेले आहे, तर दुसऱ्या बाजुला ही पाजु शकता.

आईचं मन उल्हासित असेल तर जास्त प्रमाणात दुध येते, त्यामुळे शक्यतो आईने प्रसन्न व आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे बाळाचं पोट व्यवस्थित भरेल व वरचं काही देण्याची गरज पडणार नाही. चार महिने फक्त आईचे दुध द्यावे.(Exclusive breast feeding formula) – वरच पाणी वगैरेची गरज नसते. आईच्या दुधातून सर्वकाही बाळाला मिळत असतं. चार महिन्यांनंतर वरचे पदार्थ चालू करावेत . अशा बाळांना प्रतिकारशक्ती चांगली असते व वजन देखील चांगल वाढतं.

* **बाळाचं पोट भरलेले आहे ते कसं ओळखायचं ?**
- बाळाला भूक लागली असेल पूर्ण Areola (Nipple) काळा भाग बाळाच्या तोंडात असतांना दुध भरपूर प्रमाणात येत व बाळ फक्त नीप्पल ओढत असेल तर दुध येत नाही. त्यामुळे पोट भरल्यानंतर आपोआप बाळ फक्त नीप्पल ओढायला शिकत, तेव्हा समजावं की बाळाचं पोट भरलं आहे. (शक्यतो २० मिनीट पाजल्यानंतर)

* **ढेकर कसा काढायचा**
- बाळाला अलगद एका खांद्यावर घेऊन पोटाला दाब आल्यानंतर ढेकर आपोआप निघेल.

दुसरी पध्दत :

खाली बसवून एका हाताने पोटावर दाब देऊन व दुसऱ्या हाताने पाठीला आधार देऊन ढेकर काढता येतो. प्रत्येक वेळेस पाजल्यानंतर ढेकर काढणे जरूरी असते.

* **उचकी लागली म्हणजे काय ? भूक लागली असते का ?**
- तो एक नैसर्गिक Reflex आहे. घाबरण्यासारखं काही नाही. दुर्लक्ष करावे.
* **बाळ मधुनच का थरथरते व दचकते, अशावेळी काय करावे.**
- नैसर्गिकरित्या बाळं झोपेत दचकतात, घाबरण्यासारख काही नसत.
* **बाळाला झोपेत पाजले तर चालेल का?** – नाही.
* **डायपर वापरायचे का ?**
- गरजेनुसार तुम्ही डायपरचा वापर करू शकतात. उदा. प्रवास करावयाचा असेल. रात्री बाळाला शांत झोप येण्यासाठी वापरू शकता. पण दर २ तासांनी शु – शी केली आहे का ते चेक कराव. ओले डायपर जास्त वेळ ठेऊ नये कारण त्यामुळे त्वचेचे विकार होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे डायपर वेळच्या वेळी बदलने शक्य असल्यास वापरायला हरकत नाही.
* **आंघोळ कधीपासुन घालायची ?**
- बाळाचे वजन २ किलो झाल्यानंतर आंघोळ घालू शकता.
* **बेंबीला कोणती पावडर लावावी ?** – निओस्पोरीन.

* **स्पंजींग करावे का ?** – स्पंजींग रोज करू शकता.
* **स्वच्छतेसाठी काय करायचे ?**
- दर वेळेस शु – शी झाल्यानंतर ती जागा वेट वाईप किंवा कोमट पाण्यात सुती कापड भिजवुन ती जागा दरवेळेस पुसून कोरडी करावी. बाळाचे शी – शी चे कपडे वेगळे ठेवावेत, ते अगोदर स्वच्छ पाण्याने धुवावे व नंतर डेटॉलच्या पाण्यात १० मिनिटे भिजत ठेवावे. बाळाचे कपडे शक्यतो वेगळे धुवावे. बाळाला हात लावण्यापुर्वी स्टेरीलीयम चा वापर किंवा हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. जास्त लोकांनी बाळाच्या रूम मध्ये गर्दी करू नये. सर्दी खोकला झालेल्या व्यक्तिंनी बाळा पासुन दुर रहावे.
* **हाताला कोणते सोल्युशन लावावे ?** – स्टेरीलीयम किंवा स्टेरीमील
* **बाळाला कपडे कोणते घालावेत ?** – सुती कपडे घालावेत.
* **डोळ्यात काजळ घालावे का ?** – अजिबात नाही.
* **कानात तेल घालावे का?** – अजिबात नाही.
* **बाळाला किंवा आईला ताप आल्यावर पाजावे का ?** – होय.
* **टाळू भरण्यासाठी काय करावे ?**
- काळजी करण्याचे काही कारण नाही, आपोआप भरेल, शंका असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
* **प्रत्येक लसी नंतर ताप येतो का ?** – होय, डी.टी.पी. नंतर ताप येतो.
* **बाळाला पाळणा / झोळीची सवय लावावी का?**
- हरकत नाही तुमच्या सोयी नुसार तुम्ही सवय लावा.
* **बाळाच्या तोंडात बुच, चावी द्यावी का ?** – नाही.
* बाळाचे दात सळसळत असल्यास काय करावे ?
- बोट स्वच्छ करून हिरड्यांना मसाज करू शकतात किंवा बाजारात दातांची खेळणी मिळतात ती वापरू शकतात, पण प्रत्येक वेळी ती डेटॉलने साफ करून मगच हातात द्यावी.
* **बाळाचे कान कधी तपासावे लागतील ?**

बाळाला डिस्चार्ज होण्याच्या आधी डॉक्टर स्वत:च डोळ्यांच्या तपासणीचा सल्ला देतात.

* **बाळाचे डोळे कधी तपासावे.**

बाळाला डिस्चार्ज होण्याच्या आधी डॉक्टर स्वत:च डोळ्यांच्या तपासणीचा सल्ला देतात. पहिली तपासणी बाळ ४ आठवड्याचे झाल्यावर करतात. (कमी वजनाच्या बाळास ऑक्सिजन द्यावा लागतो त्यामुळे बाळाच्या डोळ्याच्या पडद्यास इजा होऊन पडदा सटकु शकतो. त्यामुळे बाळाला दृष्टी गमवावी लागते, पण हे टाळण्यासाठी नियमित तपासणी करून लेझर करून दुष्परीणाम टाळता येऊ शकतो.)

* **कॅमेरा, मोबाईल फोटो काढल्यास डोळ्यावर काही परीणाम होतो का ?**

नाही.

* **बाळाला सकाळच्या कोवळ्या ऊन्हात टाकावे का ?**

हो, त्यामुळे नैसर्गिकरित्या बाळाला विटॅमिन डी मिळेल. रोज १५ मिनिटे उन्हात ठेवावे.

* **पोटदुखी साठी, ताप, सर्दी, खोकला, जुलाब इ. साठीकोणते औषध जवळ ठेवावे ?**

पोटदुखीसाठी Colicaid , सर्दी खोकलासाठी Wicoryl, जुलाबासाठी– डॉक्टरांचाच सल्ला घ्यावा. ताप –Crocin Drops पण शक्यतो डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधे देणे. ज्यादा डोस दिल्यास त्याचे दुष्परीणाम देखिल होऊ शकतात.

* **बाळ मांडीवर असतांना आईने मोबाईल, लॅपटॉप वापरला तर काही अपाय होईल का ?** – नाही.

* **बाळाच्या आईने कोणता आहार घ्यावा ?**

पौष्टिक व सर्व साधारणत: नेहमीचा आहार घेण्यास हरकत नाही, (हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये , फळे , दुध, अंडी, यांचा समावेश असावा.) जास्त तिखट, तेलकट व बाहेरचे पदार्थ खावु नयेत. (आजारपण टाळण्यासाठी) कारण आई आजारी पडेल तर तिला औषधे घेणे जरूरीचे होते. व ते औषध बाळाला दुधातुन मिळते. ते टाळण्यासाठी आईने तिचे आरोग्य उत्तम राखावे. आई जर आजारी पडली तर डॉक्यरांच्या सल्ल्यानुसार औषधे घ्यावी.

* **बाळाला अपचन झाले हे कसे ओळखावे ?**

– बाळ सतत रडत असल्यास.

* **बेंबीतुन रक्त आल्यास काय करावे ?**

– जखम कोरडी ठेवावी व बिटडीन मलम लावावा.

* **हल्ली बाजारात नवीन लसी आल्या आहेत त्या कोणत्या ? व देणे गरजेचे आहे का ?**

Inj-Polio, Rotarixg (जुलाबापासुन बचाव करण्यासाठी)

Prevnac (निमोनियापासुन बचाव करण्यासाठी) हल्ली बाजारात वेदनारहीत इंजेक्शन आहेत. किंमत जरी जास्त असली तरी बाळाला इंजेक्शनपासुन होणारा त्रास कमी होतो. म्हणजे गाठ येणे, दुखणे व ताप येणे ते सर्व कमी प्रमाणात होते व त्या लसी देणे गरजेचे आहे.

* बाळ आजारी असल्यास फोनवरून डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा का ?

नाही. प्रत्यक्ष डॉक्टरांकडे जाऊन बाळ तपासुनच औषध घ्यावे व रात्री अपरात्री फोन करून डॉक्टरांना त्रास देऊ नये.

* कमी वजनाच्या बाळाला हॉस्पिटलमधुन घरी सोडल्यानंतर घरात रूम हिटर वापरावे का ?

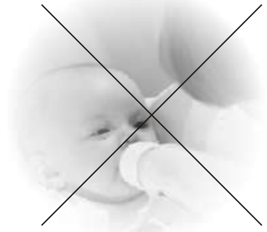
थंडीच्या दिवसात वापरण्यास हरकत नाही. बाळाला उबदार कपड्यात व्यवस्थित गुंडाळावे.

* मेंदुज्वर व कावीळीची लस व घेणे गरजेचे आहे ?

डी. पी. टी. च्या लसी बरोबर आता वरील दोन लसी एकाच इंजेक्शनद्वारे देता येतात. शक्यतो ५ आजारांवरील लसी एकत्र देणे बाळासाठी कमी त्रासाचे असते. बाजारात वेदनारहीत (Painless) लसी उपलब्ध असुन आपल्या डॉक्टरांकडून त्याबद्दल जास्त माहिती मिळू शकते.

बाटलीची सवय घातक

बाटली ही बाळाच्या आरोग्याला हानिकारक आहे. बाटलीच्या फायद्यांपेक्षा दुष्परिणामच खूप आहेत. त्यात महत्वाचे म्हणजे जुलाब होणे, बाटलीतल्या हवेचा दाब पडून कानाचा पडदा फाटून सारखा कान फुटणे, बाटलीची सवय (व्यसन) लागणे, नेहमी सर्दी, खोकला, घशाचा त्रास होणे, बाळ किरकिर करणे, खाण्याच्या अयोग्य सवयी लागल्याने जीवनसत्त्वे आणि प्रथिनांची कमतरता राहणे. उदाहरणार्थ : मुडदूस, रातांधळेपणा आदी. यामुळे बाटली लहानपणापासूनच घरात आणू नये. कारण बाटलीची योग्य काळजी घेणे फार अवघड काम असते. आपली वाटी–चमच्याने दूध पाजण्याची पध्दत फारच सुरक्षित, सोपी, स्वच्छ, स्वस्त, कमी त्रासदायक व फार उपयोगी आहे; परंतु त्रास कमी होत असल्यामुळे साहजिकच आईला बाटली सोईस्कर वाटते. कारण एकदा बाटली तोंडात दिली की झालं ! नाहीतर वाटी–चमचा म्हणजे नसती कटकट. परंतु, बाटलीचे दुष्परिणाम बघता थोडा त्रास परवडला. तेव्हा बाटलीची सवय ही मोठेपणी असो वा बालवयात ती वाईटच. डॉक्टरांनी काही अपरिहार्य कारणास्तव बाटलीने दूध पाजण्यास परवानगी दिल्यास पुढील काळजी घेणे आवश्यक असते. घरात कमीत कमी चार ते सहा काचेच्या बाटल्या असणे आवश्यक असते. प्रत्येक बाटली १५ मिनिटे उकळत्या पाण्यात उकळून घ्यावी, बूच ५ मिनिटे उकळावे. ब्रशने बाटल्या स्वच्छ कराव्यात. बाटल्या स्टरलायझेशन सोल्युशनमध्ये ठेवाव्यात. एकतर एवढा खटाटोप कोणीही करणार नाही आणि एवढा खटाटोप केल्यावरसुध्दा बाळाला जंतूसंसर्ग होण्याची शक्यता साधारण १५ टक्के असते. त्यामुळे उत्तम मार्ग म्हणजे बाटली न वापरता वाटी–चमच्याने दूध पाजावे. बाटली घरी कधी आणूच नये. जर बाटली सुरुच असेल, तर ती सवय मोडण्यासाठी पुढील गोष्टी कराव्यात. बाटली घरातून फेकून द्यावी. त्यानंतर पुढील आठ दिवसांसाठी घरातील सर्वांनी मन घट्ट करणे आवश्यक असते. नाही तर बाळ रडतंय, काहीच खात नाही, जाऊ दे, देऊ बाटली, असे म्हटले, तर ही



सवय जाता जाणार नाही. कितीही आकांडतांडव केला तरी बाटली मिळणार नाही. हे नक्की समजले तर तुमचे बाळ आपोआप काही अन्न खायला सुरुवात करेल. यासाठी सर्वांनी निश्चयी राहणे फार आवश्यक आहे. बाळ दोन–चार दिवस जास्त रडेल, कदाचित कमी खाईल, त्याने काहीही बिघडणार नाही. एक लक्षात ठेवा कोणतेही चांगले वळण लावण्यासाठी बऱ्याचदा मन कठोर करावे लागते; परंतु दूरदृष्टीने विचार केल्यास ते फार उपयोगी पडते. सारांश: स्तनपान हा प्रत्येक नवजात शिशूचा जन्मसिध्द हक्क आहे, त्याला आतापासूनच बाटलीचे व्यसन लावू नये.

औषधे देताना काय काळजी घ्याल ?

* मुलांची औषधे वजनावर आधारित असल्याने अंदाजाने म्हणजे अर्धा चमचा, एक चमचा अशा मापात औषध न देता मिलि लिटरच्या मापात द्यावे. बालरोगतज्ञ संघटनेच्या शिफारशींमुळे आता बहुतेक लहान मुलांच्या औषधांच्या बाटल्यांवर प्लास्टिकचे मापक असते.
* आजार एकसारखा दिसत असला, तरी कारणे आणि स्वरूप भिन्न असू शकते. तेव्हा स्वत:च्या मनाने औषध वापरू नये. कारण बरेचे रुग्ण सांगतात, त्याला/तिला मागच्या वेळेस तुम्ही जे औषध दिले होते तेच वापरले, पण काही उपयोग नाही झाला किंवा दोन दिवस झाले ताप उतरतच नाही. ताप आणि सर्दी जरी मागच्या वेळेसारखी असली, तरी कधी बाळाच्या घशाला सूज असते, तर कधी फुफ्फुसात कफ असतो. ताप तात्पुरता उतरणे आणि तापाचे खरे कारण शोधून ताप नाहीसा करणे, अशा दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत, हे लक्षात ठेवणे आणि तापाचे कारण शोधण्याचे काम डॉक्टरांना करू द्यावे.
* ताप काही वेळेस मुदतीचा, तर कधी अन्य अनेक कारणांनी येऊ शकतो. तो तात्पुरता उतरवणे आणि औषधांचा गुण येईपर्यंत दोन–तीन दिवस लागू शकतात, याची जाणीव असल्यास सारखी औषधे बदलण्याचे, डॉक्टर बदलण्याचे रुग्ण टाळू शकतील. औषधांना निर्माण होणारा प्रतिकार आणि भरमसाट औषधे लिहिण्याची प्रवृत्ती कमी करता येऊ शकेल. तथापि यासाठी डॉक्टर आणि रूग्ण यांच्यात विश्वास असणे महत्वाचे असते.
* आजारी पडल्यावर औषधांच्या दुकानातून डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे खरेदी करणे अत्यंत धोकादायक ठरू शकते.
* पावडरपासून बनवलेली औषधे पाच दिवसांच्या आत संपवावीत. न संपल्यास (खरं तर योग्य प्रमाणात दिल्यास संपतातच) फेकून द्यावी. पावडरपासूनचे औषध हे बाटलीवरील ठराविक खुणेपर्यंत उकळून कोमट केलेले पाणी टाकून तयार करणे आवश्यक असते.

* घरातील शिल्लक आणि मुदत न संपलेल्या औषधांची यादी डॉक्टरकडे जाताना बरोबर ठेवावी. डॉक्टरांना ही यादी दाखवावी; म्हणजे शक्य असल्यास डॉक्टर आधी घरातील औषधे वापरतील. त्यामुळे घरातील औषधांचा साठा बनणे टळू शकेल.
* दोन–तीन औषधे द्यावयाची असल्यास काही अंतराने द्यावीत.
* औषधे ज्या कालावधीकरिता दिलेली आहेत, त्या कालावधीसाठी देणे अत्यंत महत्वाचे आहे. त्यामुळे ती पुढच्या वेळेस लागू पडतात आणि प्रतिकाराचे प्रमाण फार कमी करता येते. बरे वाटल्यानंतरदेखील पुढील काही दिवस प्रतिजैविकासारखी औषधे देणे आवश्यक असते.
* नेहमी औषधे व जास्त वापरल्यानेसुध्दा ताप येऊ शकतो. ज्याला 'ड्रग फिवर' असे म्हणतात. तेव्हा योग्य प्रमाणात आणि योग्य कालावधीसाठी औषधे वापरल्यास औषधांचा गैरवापर टाळता येईल.
* औषधांच्या कंपन्यांचे सध्या पेवच फुटलेले आहे. औषधांचा दुकानदार हे डॉक्टर प्रमाणित आणि चांगल्या कंपन्यांचीच औषधे देत आहेत ना ? याची खात्री करून घ्यावी. बऱ्याचदा डुप्लिकेट किंवा बंदी घातलेली औषधे रुग्णाला खपवली जाऊ शकतात. तेव्हा एक ग्राहक म्हणून रुग्णांनी जागरूक राहावे.
* शक्यतो डॉक्टरांना रात्री–अपरात्री फोन करुन फोनवर औषधे लिहून घेऊ नयेत. कारण चुकीचे औषध लिहून घेऊन बाळाला भलतेच औषध दिले जाऊ शकते. डॉक्टरांनीदेखील फोनवर सल्ला देणे टाळावे.

बाळासंदर्भात काही महत्वाचा सल्ला

बाळाचे पहिले काही महिने फार महत्वाचे, पण शांततेचे असतात. कारण या दिवसांत बाळ फार हालचाल करत नसते. तरीही सर्व वेळ त्याच्या तैनातीत कसा जातो, हे समजत नाही.

कोणालाही मालिश-मर्दन करुन घ्यायला आवडते. हल्ली तर जागोजागी 'हेल्थ स्पा' निघाले आहेत; परंतु बाळाचे मर्दन करून हाडे बळकट होत नसतात, की टाळू भरत नसते. त्यासाठी प्रथिने, व्हिटॅमिन ड, अ, फॉस्फरस, कॅल्शियमची आवश्यकता असते, हे समजून घ्यावे.

१) तेलाने मालिश करायचे असल्यास जरूर करा. पण अर्धा तास तेल मुरल्यानंतर सर्व तेल पुसून घ्या आणि साबणाने आंघोळ घाला. सर्व तेल निघून गेले पाहिजे. म्हणजे त्वचेची रंध्रे मोकळी राहतील.

२) अंगावर पुरळ आल्यास तेल, साबण, पावडर, धुरी सर्व बंद करा.

३) टाळू तेलाने कधीच भरत नाही. टाळू म्हणजे डोक्याच्या कवटीच्या दोन भागांमधील न जुळलेली भेग असते.मुलांचा मेंदू दोन वर्षापर्यंत वाढत असतो. त्यासाठी ही निसर्गाने केलेली तरतूद असते. जसजसा मेंदू वाढेल तसतशी कवटीची हाडे वाढतात. दीड वर्षापर्यंत भेग (टालू) बंद होते. त्याही पुढे टाळू न भरल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

४) टाळूवरील खपल्या: बाळाच्या टाळूवर गडद, तपकिरी रंगाच्या खपल्या होतात. त्यामध्ये पुढे बुरशी वाढते. त्या नखाने काढू नयेत. त्यामुळे जखम होऊन विषाणूबाधा होऊ शकते. खपलीवर थोडे तेल चोळावे. दहा-बारा तास ते तसेच राहू द्यावे. सावकाश बेबीब्रशने केस विंचरावे म्हणजे त्या सैल झालेल्या खपल्या निघून जातात. मग साध्या पाण्याने (डोळे) केस धुवावेत.

५) डोळ्यांची चिपाडेही हाताने काढू नयेत. निर्जंतुक केलेला कापूस घेऊन गरम पाण्यात भिजवून हळूच डोळे पुसून घ्यावेत.

६) आंघोळीनंतर नखे मऊ पडतात. तेव्हा नखे कापावीत. बाळाचे छोटे नेलकेटर मिळते, त्याने नखे कापावीत.

७) बाळाची जननेंद्रिये स्नानानंतर व्यवस्थित कोरडी करावीत.

८) बाळाची औषधे वेळेवर घ्यावीत. नेहमी लागणारी औषधे घरात ठेवावीत.

९) बाळाची खेळणी-पहिल्या तीन महिन्यांत चिमणाळे ते एकच खेळणे बाळासाठी पुरते. ते पलंग, पाळणा यावर टांगा आणि बाळाला निरनिराळ्या रंगाची मजा घेऊ द्या. त्याबरोबर दिवा, फिरणारा पंखा हेही त्यांना आवडते. निरनिराळ्या भडक रंगाची पखरण जागोजागी करा. उदाहरणार्थ मोठमोठे रंगीत कागद, चेंडू इत्यादी. त्यांच्याबद्दल बाळाशी खूप बोला. त्यातून मुले बरेच काही शिकतात.

बाळाचा आहार

जन्मानंतर पहिले चार–सहा महिने बाळाला फक्त अंगावरचे दूध द्यावे. आईच्या स्तनात दूध तयार होण्याची क्षमता चार–सहा महिन्यांनतर स्थिरावते; परंतु बाळाच्या वाढीचा वेग वाढत जातो. अशा बाळांना अधिक उष्माकांची, म्हणजे अधिक अन्नाची गरज भासते. अशा वेळी वरचे अन्न (पूरक आहार) द्यायला सुरवात करावी. आईने मात्र बाळ दीड वर्षाचे होईपर्यंत स्तनपान करीत राहावे.

बाळ चार ते सहा महिन्यांचे झाले, की त्याला मऊसर अन्नपदार्थ द्यायला सुरू करावे. ते पचविण्याची शक्ती बाळात आलेली असते. वरचे अन्नपदार्थ बाळ या वयात चटकन स्वीकारते. बाळाला त्याहून उशिरा, वरचे अन्नपदार्थ दिल्यास त्याची वाढ व विकास नीट होत नाही. बाळाचे कुपोषण होऊ शकते. जसजसे बाळाचे वय वाढत जाईल, तसतसे त्याला वरच्या अन्नपदार्थांची सवय लावणे अधिकाधिक कठिण होऊन बसते. बाळाला अधिक समज आलेली असल्यामुळे वरचे पदार्थ घ्यायला ते राजी होत नाही. म्हणून चार ते सहा महिन्यांचे मूल झाले, की वरचे अन्न द्यायला सुरवात करावी. वयाच्या चार महिन्यांपूर्वी बाळाला वरचे पदार्थ दिले तर तेही योग्य नाही. बाळाने वरचे अन्नपदार्थ घेतल्याने बाळाची भूक भागते. आईचे दूध कमी वेळा कमी प्रमाणात ओढते. त्यामुळे आईचे दूध कमी होते. बाळाच्या शरीरात प्रतिकारशक्ती निर्माण झालेली नसल्यामुळे, अन्नपदार्थांतून जंतूसंसर्ग होतो व बाळ आजारी पडू शकते. आजारामुळे बाळाचे कुपोषण होते. म्हणून बाळाला पहिले चार–सहा महिने फक्त आईचे दूध द्यावे.

वरचे अन्न द्यायला सुरवात कशी करावी, यासंबंधी काही नियम :

१) बाळाला नवीन पदार्थ दिला, की तो/ती ते थुंकते, ओकते. कारण त्या पदार्थाची त्याला सवय व आवड निर्माण झालेली नसते. म्हणून दर वेळी एकच नवीन पदार्थ द्यायला सुरवात करावी. बाळ ओकते, थुंकते, म्हणून नवीन पदार्थ देणे टाळू नये. नेटाने रोज बाळाला तोच पदार्थ भरवीत जावा, म्हणजे सवय होते व पुढे आवडही निर्माण होते.

२) सुरवातीला दोन–तीन आठवडे पदार्थ पातळ स्वरूपात, नंतर तोच पदार्थ घट्ट स्वरूपात द्यावा.

३) सुरवातीला चमचाभर पदार्थ भरवावा. पुढे हे प्रमाण वाढतच न्यावे.

४) दोन स्तनपानांदरम्यानच्या वेळेत एखादा नवीन पदार्थ देऊन सुरवात करावी.

५) बाळाला वाटी–चमच्याने खायला द्यावे. बाटली वापरू नये. बाटली वापरल्यास जंतूसंसर्ग होऊन बाळ आजारी पडते व कुपोषण होते.

६) बाळाचे पोट लहान असते म्हणून बाळाला दिवसातून पाच–सहा वेळा थोडे–थोडे अन्न देत राहावे.

बाळाला कोणत्या वयात कोणता आहार द्यायचा ?

चार ते सहा महिने :

पिकलेले केळे कुस्करुन द्यावे, मोसंबी, संत्री, टोमॅटोचा रस द्यावा, चिकू, पपई अशा फळांचा मऊ गर द्यावा. गहू, तांदूळ, रवा, मका, नाचणी अशा एखाद्या धान्यात दूध व साखर घालून खीर करून द्यावी.

भाताची पेज किंवा मऊ भात करावा. त्यात थोडे तूप (किंवा तेल), साखर घालून खीर करून द्यावी. बटाटा, गाजर किंवा रताळे उकडून कुस्ककरुन द्यावे. बाळाला वरील पदार्थ दिवसातून दोन वेळा खायला द्यावे.

सहा ते आठ महिने :

मूगडाळ, तूरडाळ, मोड आलेली कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या बारीक करून, त्यात भात किंवा एखादे धान्य मिसळून द्यावे.

आठव्या महिन्यात अंडे द्यायला सुरवात करावी. सुरवातीला अंड्याचा थोडासा पिवळा बलक द्यावा.

बाळाला दिवसातून तीन ते चार वेळा खायला द्यावे.

नऊ ते बारा महिने :

घरातील इतर लोक जे जेवण घेतात, त्यातील मऊ, परंतु तिखट नसलेले व कमी मसाल्याचे सर्व पदार्थ बाळाला द्यावेत. बाळाला दिवसातून चार ते सहा वेळात खायला द्यावे. वर्ष–दीड वर्षाच्या बाळाला मोठ्या माणसाच्या आहाराच्या निम्म्याने आहार देणे आवश्यक असते. पुरेसे अन्न पोटात गेले, की बाळ अन्न नाकारते. बाळाची वाढ झपाट्याने होत असते. त्यासाठी अन्नाची नितांत गरज असते. यावर उपाय म्हणून वारंवार थोडा थोडा आहार देत राहिल्यास, एकूण आहाराचे प्रमाण वाढवता येते.

बाळाच्या आहाराविषयी

* **४ महिना**
* आहार सुरू करतांना सुरूवातीला भाताची पेज एक चमचा देऊन पहावी. नंतर हळू हळू तिचे प्रमाण वाढवावे. आठवड्यापर्यंत हे प्रमाण अर्धी वाटी पर्यंत न्यावे.
* मुगाच्या किंवा तुरीच्या डाळीचे पाणी दुसऱ्या आठवड्यात प्रथम एक चमचा, नंतर हळु हळु त्याचे प्रमाण वाढवावे.
* काही बाळांना एखाद्या पदार्थाची अॅलर्जी असते, तो पदार्थ दिल्यानंतर बाळ खुप रडले तर तो पदार्थ बंद करून दुसरा पदार्थ देऊन पहावा.
* मोड आलेली कडधान्ये, पालक, बीट, टोमॅटो, गाजर, एकत्र कुकर मध्ये उकडवुन त्याचा सुप करून द्यावा. हे सुध्दा सुरूवातीला एक चमचा व नंतर हळु हळु त्याचेही प्रमाण एक वाटी पर्यंत न्यावे म्हणजे बाळाला ते व्यवस्थित पचते आहे किंवा नाही ते कळेल.
* **फळांचे ज्युस**

  मोसंबी, कलिंगड, संत्री, चिकु यांचा ज्युस सुरूवातीला एक चमचा व नंतर त्याचही प्रमाण बाळाला आवडेल त्या प्रमाणे वाढवत जावे. त्यानंतर फळांचे गरही देण्यास हरकत नाही.
* **दुध**

  बाळाला वरचे दुध गाईचे दुध १:१ या प्रमाणात म्हणजे जितके दुध तितकेच पाणी घेऊन बाळाला पाजावे, बाळ जर पित नसेल तर जबरदस्ती करू नये. त्याऐवजी बाळाला दही देऊन पहावे.
* **सात आठ महिन्यानंतर**

  सात आठ महिन्याच्या बाळाला थोडा धन स्वरूपाचा आहार सुरू करावा.
* बाळाच्या आरोग्यास व वाढीस काही उपयुक्त पदार्थ बनविण्याची कृती

  डाळ व तांदुळ थोडे भाजुन त्यात चवीपुरते जीरे घालून त्याचे पिठ (पावडर) करून ठेवावे. दोन स्तनपानच्या मध्ये या पीठाची थोडे मीठ घालून लापशी करून बाळाला देता येईल.

* **नाचणीची लापशी –**

  नाचणी धुवुन त्याला मोड येऊन द्यावे नंतर ते सुकवुन त्याचे पीठ करून ठेवावे. वेळोवेळी त्या पीठाची लापशी करून द्यावी.
* **रवा लापशी**

  रवा भाजुन थोडे जीरे, हळद, कढीपत्ता, मीठ घालुन त्याची देखील लापशी देऊ शकता.
* बाळांना मोड आलेली कडधान्ये, टोमॅटो, बीट, गाजर, पालक कुक्करमध्ये उकडवून घ्यावी व त्याची पेस्ट करावी ती देखील खुप पौष्टिक असते.
* **नॉन व्हेज**

  चिकन – मटन सुप करून त्यात पालकाची पाने, भात किंवा तांदळाची पावडर शिजवून मिक्स करून देऊ शकता.

  बाळ थोडे मोठे झाल्यास चिकन, मटन, फिश हे सुध्दा भाता बरोबर बारीक करून देऊ शकता.
* अंड्याचा पिवळा बलक थोडा थोडा देऊन पहावा.
* **एक गोष्ट लक्षात ठेवावी कोणताही नवीन पदार्थ सुरू करतांना त्याचे प्रमाण चमचा पासुन वाटी अशाप्रकारे वाढवत न्यावे. आणि दर पंधरा दिवसांनी बाळाला नवीन पदार्थ सुरू करण्यास हरकत नाही.**

बाळाची वाढ व बुध्दीचा विकास

जर चुकीचे जरा बरोबर बोलू काही ।
चला पालकहो, बाळाच्या वाढीबद्दल बोलू काही ।।
माझे आवडते गायक कवी सलील–संदीप या जोडीने
आपल्या गाण्यात अगदी
सुरेख शब्दांत बाळाच्या वाढीबद्दल वर्णन केलंय.
बोळक्यामध्ये लुकलुकलेला तुझा पहिला दात
पहिल्यांदाच घेतलास जेव्हा तू तोंडी मऊ भात
आई म्हणण्याआधीसुध्दा म्हणाली होतीस 'बाबा'
रांगत रांगत घेतलास जेव्हा घराचा तू ताबा
लुटुलुटु उभं राहात टाकलंस पाऊ पहिलं
दूरचंच पहात राहिलो फक्त, जवळ पहायचंच राहिलं....

बाळाच्या आयुष्यात पहिल्या वर्षाला फारच महत्व असतं. कारण या काळातच बाळ रांगायला लागतं, बसायला शिकतं, दुडु दुडु चालायला शिकतं आणि बोलायलासुध्दा शिकते. प्रत्येक आईची नेहमी तक्रार असते, की शेजारच्याचं बाळ माझ्या बाळापेक्षा छोटं आणि कडकडीत आहे तरी चालायला लागलंय आणि माझं बाळ अजून उभंही राहत नाही. गुलाबाच्या एकाच झाडावर उगवलेली दोन फुलेसुध्दा एकसारखी नसतात, मग सर्वांची बाळं तरी कशी काय सारखी असतील? प्रत्येक आईने हे समजून घेणं फार गरजेचं आहे.

सर्व साधारणपणे बाळाने कुठल्या वयात कुठल्या क्रिया करायला हव्यात, ते आपण बघुया.

विकासाचे टप्पे :

सहा आठवडे : स्थिर नजर, आवाजाला प्रतिसाद, आईकडे बघून हसणे. तीन महिने : हुंकार देणे, बोलल्यावर हसणे, आवाजाकडे डोळे वळविणे, मान धरायला लागणे. सहा महिने : पायाचा अंगठा तोंडात घालणे, आधारासह बसणे, पेपर चुरगाळणे, आरशात पाहून हसणे, पुढे सरकरणे. नऊ महिने : धरुन उभे राहणे,

अंगठा व बोटाचा वापर करुन लहान वस्तु उचलणे, बाय–बाय करणे. बारा महिने : एका हाताने धरुन चालणे, दोन–दोन शब्द अर्थासह बोलणे, गाण्याचा तालावर नाचणे. दीड वर्ष : कठड्याला धरुन जिना चढणे, बूट काढणे, बॉल फेकणे, पळणे, कान, नाक इत्यादी अवयव दाखविणे. दोन वर्षे : हात धुणे, पॅन्ट, बूट, मोजे घालणे, बडबड, आज्ञापालन करणे. अडीच वर्षे : दोन्ही पायांनी उडी मारणे, पेन्सिल हातात धरणे, शी–शू स्वत: जाऊन करणे. तीन वर्षे : तीनचाकी सायकल चालविणे, स्वत:चे कपडे स्वत: घालणे, स्वत:चे लिंग जाणणे, सारखे प्रश्न विचारणे.

धोक्याचा इशारा देणाऱ्या गोष्टी :

खालील गोष्टी मूल करत नसल्यास तज्ञांचा सल्ला आवश्यक.

सहा आठवडे : नजर स्थिर नसणे, आवाजाला प्रतिसाद न देणे, आईकडे बघून न हसणे. आठ महिने : मुठी आवळणे, गच्च धरणे, तिरळे बघणे, हाताशीच खेळत बसणे. बारा महिने : बसायला न लागणे, दादा–बाबा न म्हणणे. अठरा महिने : धरुन उभे न राहणे, आज्ञापालन न करणे.

अडीच वर्षे : लहान वाक्य न बोलणे, बोललेले न समजणे, शू व शीसंबंधी न समजणे.

पहिल्या पाच वर्षात बाळाची वाढ जोरात होत असते. त्याच्या बुध्दीचा विकास झपाट्याने होत असतो. बाळाला या सर्व गोष्टी करताना, आई–बाबांना खूप आनंद होत असतो. हे मौल्यवान क्षण आयुष्यात एकदाच येत असतात. त्यामुळे आई–बाबांना या सर्व गोष्टींमध्ये बाळाबरोबर असणे गरजेचे असते.

बाळाचे मानस संगोपन

भाषा व विचार यांचा परस्परसंबंध असतो. चांगले संस्कार व्हायला हवे असतील तर चांगले विचार सांगणे आवश्यक असते. यासाठी सुरवातीपासूनच आईने बाळाशी अर्थपूर्ण व शुध्द भाषेत बोलले पाहिजे. घरकामात असतानादेखील आईने त्याच्याशी बोलत रहावे. भाषा अनुकरणाने येते. बोबडे बोल, भाषेतील चुका आढळल्यास बाळाची चेष्टा करु नये. तो त्याला अपमान वाटतो. त्याचे बोलणे कमी होते. म्हणजेच विचारात खंड पडतो.

दोन वर्षांचे मूल २५० शब्द बोलू शकते. तीन वर्षाचे मूल हजार शब्द बोलू शकते. पाच वर्षांपर्यंत त्याची शब्दसंपत्ती दोन हजारांपर्यंत जाते. सहा वर्षाच्या मुलांना ठेक्याची गाणी आवडतात. या वयात मुले नवीन शब्द सहज शिकतात. हिंदी, इंग्रजी यांसारखी जोडभाषा सहज शिकू लागतात. या वयात घडलेले संस्कार पुढे कायम टिकतात. बालवयात बाळाला आई–वडिलांचे प्रेम लाभले नाही, तर पुढील जीवनात ते प्रेमाची देवाण–घेवाण करू शकणार नाहीत. आपली मुले खरे बोलतात का ? त्यांच्या वागण्यात लबाडी दिसते का ? मोठ्या माणसांनी सांगितलेली कामे ते करतात का ? पीडितांविषयी दया, बुध्दी दाखवतात का ? असे गुणधर्म त्यांच्या अंगी बाणले असतील, तर त्यांच्यावर चांगले संस्कार झाले आहेत, असे समजावे. मुलांच्या अंगी कष्ट, तळमळ, साहस, त्याग, समन्वय या गुणांची जोपासनी व्हावी यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत. मुले दांभिकता चटकन ओळखतात.

वयाच्या पाच वर्षांपर्यंत मूल घरीच असते. घर ही बाळाची प्रयोगशाळा असते. आई ही त्याची पहिली शिक्षिका असते. वर्षाचे मूल आईशी एकरूप होऊ पाहते. आईच्या नाकातोंडात बोट घालते. दोन वर्षांचे मूल नको म्हटले तर तीच गोष्ट करते. याबद्दल त्याला मार देऊ नये. फक्त नापसंती दाखवावी.

दोन वर्षांपासून मुलांना स्वच्छतेची सवय लावावी. खाली पडलेले चॉकलेट तोंडात घालणे, उष्टा हात झबल्याला पुसणे याबद्दल नापंसती दर्शवावी. कोणतीही नवीन

गोष्ट शिकताना माराचे व भीतीचे दडपण बालमनावर पडू देऊ नये. परदेशातील पाहुण्याला आपण जसे आचार–विचार समजावून सांगतो त्या पद्धतीने बाळाला समजावून सांगावे.

बाळ दोन वर्षाचे झाले, की त्याचा अप्पलपोटेपणा कमी होतो. चराचराचे अस्तित्व त्याला समजल लागते. वास्तवाचे ज्ञान होऊ लागते. तीन वर्षांचे मूल शी व शू वर नियंत्रण ठेवायला शिकते. त्याला शौचकुपात जायची सवय लावावी. यासाठी त्याला दम देऊ नये. आपल्यावर सर्वजण प्रेम करतात, असा विश्वास बाळाच्या मनात निर्माण व्हावा, यासाठी प्रयत्न करावेत. बाळाला प्राणी, पक्षी, फुले, पाने दाखवावीत. दुकाने, वाहने आदी त्याला दिसलेल्या प्रत्येक वस्तुचा परिचय करून द्यावा.

आठवड्यातून एकदा सामुदायिक खरेदीला जावे. रोज निदान एक जेवण कौटुंबिक संमेलनासारखे असावे. जेवतेवेळी बाळाने केलेल्या चुकांची हजेरी घेऊ नये. धाकदपटशा, भीती, शिक्षा या उपायांनी बाळाची प्रगती खुंटते. याउलट प्रोत्साहन, शाबासकी, बक्षीस दिल्याने बाळाचा उत्साह वाढतो. थोपटणे ही बाळाची गरज असते. तालबद्ध थोपटले असता बाळ शांत झोपी जाते. पुढे शाब्दिक थोपटण्याची म्हणजे कौतुकाची गरज असते.

बाळाच्या विकासाच्या बाबतीत घाई करू नये. विकासाबाबत इतर कुणाशी बाळाची तुलना करू नये. याबाबतीत प्रत्येक मूल वेगळे असते. चारचौघांत बाळाची 'ढ' अशी संभावना करू नये.

अतिउत्साही आई–वडील बाळाला वर्षापूर्वीच चालायला लावतात. यासाठी महागडे वॉकर वापरतात. बाळासाठी वॉकर वापरू नये. त्यामुळे बाळाचे पाय गोलाकार होतात, वाकतात. बाळाला चालायला शिकण्यासाठी पांगुळगाडाच योग्य.

मोजे घालणे, काढणे, कपडे घालणे, जेवणे अशी त्याची कामे त्यानेच करण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. मायेपोटी ही कामे आपण केली तर बाळाला आपले कसब दाखवायला वाव मिळत नाही. अशाने तो परावलंबी बनते. भावी आयुष्यात तो कोणत्याही कार्यात पुढाकार घेणे टाळेल. निर्णयात्मक विचार करणे त्याला जमणार नाही.

बाळ बुद्धिमान व्हायला हवे असेल, तर आईने शक्य तितका वेळ बाळासाठी खर्च करायला हवा. नोकरी करणाऱ्या स्त्रीने घरी आल्यावर बाळासाठी वेळ द्यावा. आई कार्यालयातून घरी येताना बाळासाठी चॉकलेट घेऊन येते. तो ते खात नाही. बाळाला भूक लागत नाही म्हणून आई टॉनिक विकत घेते. तरीही त्याचा उपयोग होत नाही. कारण आई आपल्याला जवळ घेत नाही म्हणून बाळाने चालविलेला हा अन्न सत्याग्रह असतो, हे आईला कळत नाही. कार्यालयातून आल्यावर आईने आपल्याला कुशीत घ्यावे, आंजारावे, गोंजारावे, बोलावे, खेळावे अशी त्याची अपेक्षा असते. याची आईला जाणीव नसते. घरी आल्यावर तिला घरातली कामे उरकायची असतात. म्हणून ती आधी स्वयंपाकाला लागते. आईच्या मायेला पारखी झालेली मुलं पुढे बंडखोर बनतात. म्हणून सर्व कामे बाजूला ठेवून आईने सर्वप्रथम बाळाकडे लक्ष द्यावे.

आईच्या गैरहजेरीची भरपाई अंशत: आजी–आजोबा करू शकतात. दुधापेक्षा साय अधिक जपायला हवी, तसे ही मंडळी आपल्या मुलांचे जितके कौतुक केले नसेल तितके नातवंडांचे करतात. बाळाचे व्यक्तिमत्त्व घडविण्यात आजी–आजोबांचा मोठा वाटा असतो. त्यांच्याजवळ अनुभवांचे गाठोडे असते. मायेचा चारा असतो. आजी–आजोबांनी लाडावून ठेवल्यामुळे मूल बिघडते असे समजू नये. माया कितीही केली तरी मूल बिघडत नाही. पण माया करणे म्हणजे बाळाचे स्वावलंबन व स्वातंत्र्य हिरावून घेणे नव्हे. बाळाला गोष्टी सांगणे, अंगाई गीत गाऊन बाळाला झोपवणे, श्लोक शिकविणे, आंघोळ घालणे, खाऊ–पिऊ देणे, अशी बाळाची सर्व कामे मनापासून व आनंदाने आजी–आजोबा करतात. ती त्यांना करू द्यावीत. पण आजच्या विभक्त कुटुंबपध्दतीत सर्वांच्याच वाट्याला आजी–आजोबा येत नाही.

आपल्याला शेजार निवडणे शक्य नसते. शेजारची मुले व्रात्य असतील तर बाळाने खेळायला सवंगडी कुठून आणायचे ? अशा वेळी त्यांना आपल्याच घरी बोलवावे व घरातच बाळाशी खेळू द्यावे. ती खेळत असताना आपण लक्ष द्यावे. ही मुले व्रात्य असूनही शहाण्यासारखी वागतील. याऐवजी 'हे बघ बाळा, मी ऑफिसला निघतेय, शेजारच्या बाळूकडे खेळायला गेलास तर थोबाड फोडून ठेवीन. समजलास ? असे सांगू नये. पालकांनी आपल्या शब्दकोशातून गधडा, वाईट, मूर्ख, बावळट, वेडपट, मठ्ठ, वेडा असे शब्द गाळावेत व छान, शब्बास, गुड बॉय, गुड गर्ल या

शब्दांची भर घालावी. बाळाचे सर्व हट्ट पुरविणे, तो मागेल ती वस्तू आणून देणे म्हणजे त्याच्यावर माया करणे, असे समजू नये. जितका तुम्ही बाळाला धीर द्याल, उत्तजेन द्याल, स्वातंत्र्य द्याल, त्याच्यावर विश्वास ठेवाल, तितके ते भावी जीवनात उमद्या व्यक्तिमत्त्वाचा नागरीक बनेल. सामाजिक, खासगी, वैवाहिक जीवनात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असणारी बीजे बालपणी पेरावी लागतात. घरात मुलांसमोर भांडणे होऊ नये. मुले भेदरून जातात. वारंवार भांडणे होऊ लागली, की मुलांच्या मनात भिती, असुरक्षितता निर्माण होते. अशी मुले शाळेत नीट प्रगती करीत नाहीत. पुढील आयुष्यात भित्रा किंवा बंडखोर बनतात. घरात भावंडं जन्मले, की बाळाच्या मनातील असूया जागी होते. आपल्यावरील प्रेमात वाटेकरी आला, असे बाळाला वाटते. दुसऱ्या अपत्याचा जन्म ही नेहमीच पहिल्या अपत्याच्या जीवनातील आणीबाणीची वेळ असते. आई–बाबा, आजी–आजोबा हेच त्याचे इवलेसे जग असते आणि या वर्तुळाचा मध्यबिंदू, आकर्षण असण्याचे सुख ते उपभोगत असते आणि आपल्यावरील या प्रेमात वाटेकरी आला हे त्याला सहन होऊ शकत नाही. यातूनच दुसऱ्या अपत्याविषयी द्वेषाचा, असूयेचा जन्म होतो. याला 'सिबलिंग जेलसी' असे म्हटले जाते. अशा मुलांना स्वप्नं पडतात ती त्यांच्या भावनांना, दु:खाला वाट करू न देणारी ! उदाहरणार्थ मोठा भाऊ, बहीण छोट्याला खिडकीतून खाली टाकून देत आहेत इत्यादी. काही वेळा चिमटे काढणे, ढकलून देणे इत्यादीही केले जातात. पण ही प्रतिक्रिया नैसर्गिक आहे हे समजून घ्या.

तीन–चार वर्षांची मुलगी छोट्या बाळाला त्रास देत असते. तेव्हा तिला तेथेच थांबवावे व विचारावे, 'तुला बाळ आवडत नाही का ? त्याचा राग येतो का ? मला दाखव बरं किती राग येतो ते ?'

तिच्या हातात कापडाची बाहुली किंवा उशी द्यावी. ती त्याच्यावर गुद्दे मारेल, बाहुलीचे हातपाय ओढेल, आपटेल. नुसते पाहत राहा. या भावना प्रामाणिक असतात. छोट्या बाळाला त्रास देण्यापेक्षा निर्जीव बाहुलीवर राग व्यक्त करून तिच्या भावनांना वाट मोकळी करुन द्यावी व म्हणावे, 'आता मला कळलं हं तुला किती राग येतो ते. पुन्हा राग आला तर मला सांग हं'. शिक्षा करण्यापेक्षा अशा पद्धतीने वागण्यामुळे मत्सर कमी होतो. आईने आपल्याला समजून घेतलं हे तिला समजतं.