

आई होताना ...



लेखन : डॉ. संजीवनी कुलकर्णी
चित्रे : माधुरी पुरंदरे

आई होताना

© प्रयास २००३



प्रयास

आईपासून बाळाला

होऊ शकणारी लागण टाळण्यासाठी

अमृता क्लिनिक, संभाजी पूल कोपरा,
कर्णे रस्ता, पुणे ४११ ००४.

फोन : २५४४१२३०, फॅक्स : २५४२०३३७

E-mail : health@prayaspune.org

Web site : www.prayasapune.org

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी
जितका जास्तीत जास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे. तेव्हा या पुस्तिकेचा
निःसंकोचपणे वापर करा. असं करतांना जर आम्हाला कळवलं तर अधिक चांगलं.

आई होताना



लेखन : डॉ. संजीवनी कुलकर्णी

चित्रे : माधुरी पुरंदरे

संगणकीय अक्षरजुळणी :

न्यू वे टाईपसेटर्स अँड प्रोसेसर्स
कसबा पेठ, पुणे

मुद्रक :

युनिक ऑफसेट, पुणे - ३७.

ही पुस्तिका एलिझाबेथ ग्लेझर पिडीअँट्रीक एड्स फाउंडेशन या संस्थेच्या
आर्थिक साहाय्यातून आईभासून बाळांला होऊ शकणारी एड्स रोगाची
लागण टाळण्याच्या प्रकल्पासाठी तयार झाली आहे.

घरात नवीन बाळाचा जन्म ही एक आनंदाची घटना असते. बाईचं बाळंतपण सुखरूप व्हावं यासाठी तिच्या गरोदरपणापासूनच काळजी घ्यावी लागते. त्यामुळे तिचं आणि जन्माला येणाऱ्या बाळाचंही आरोग्य चांगलं राहायला मदत होते. आजकाल कुटुंबात एक किंवा दोनच मुलं असतात त्यामुळे त्यांना काळजीनं वाढवलं जातं. त्याकरता डॉक्टर्स, इस्पितळं, रक्त तपासण्या अशी सगळी ज्य्यत तयारीही असते.

आपल्याला दिवस गेलेत हे कळल्यावर गर्भारपणात काय खायचं ? काय काळजी घ्यायची ? डॉक्टर काय सांगतील ? रक्त कशाला तपासायचं ? असे अनेक प्रश्न बाईच्या मनात येतात, पण विचारायचे कुणाला ? डॉक्टरांना विचारायची कधी भीती वाटते. कधी त्यांना सगळं समजावून सांगण्याएवढा वेळच नसतो.

म्हणून अशा गर्भवती मैत्रिणींसाठी आम्ही हे पुस्तक तयार केलंय. त्यात चित्रं आहेत. खूप वाचायची सवय नसली तरीही सहज कळेल असं हे सोपं पुस्तक आहे.

आवडतं का बघा वाचून !

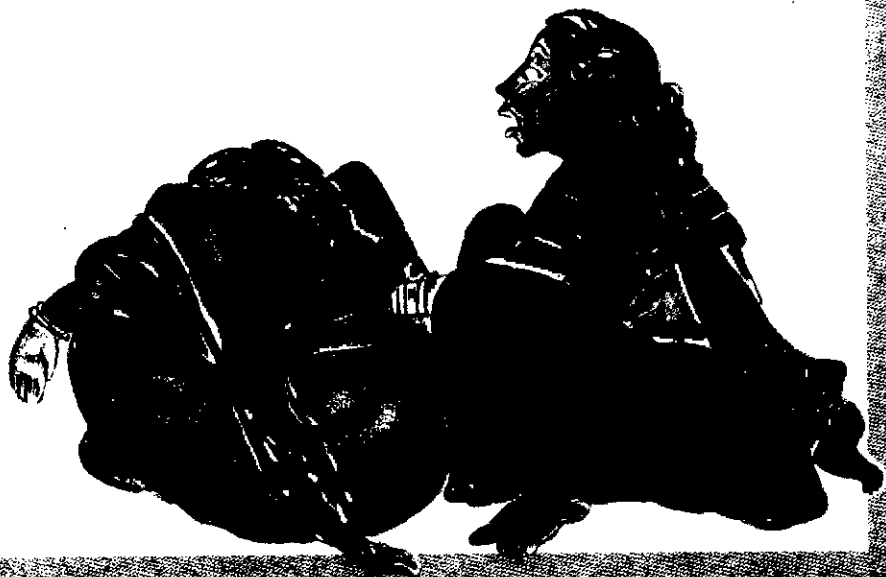


शेजारच्या चित्रात काय दिसतंय ?

एका बाईला उलटी होतेय. एखाद्या बाईला उलटी होत असली की एखादं लहान मूल सुद्धा म्हणतं, 'हिला आता बाळ होणार.'

खरं म्हणजे उलटीचा गरोदर राहण्याशी तसा काहीच संबंध नाही. पण गर्भारपणातल्या पहिल्या तीन महिन्यात बऱ्याच जर्णीना मळमळतं, उलट्या होतात.

त्याशिवायही अनेक गोष्टी होतात. मुख्य म्हणजे पाळी चुकते. शिवाय लघवीला वारंवार जावं लागतं, तोंडात कधी कधी विचित्र चव येत रहाते, स्तनात जडपणा जाणवतो. कधी काही खास पदार्थ खावेसे वाटतात तर काही पदार्थ डोळ्यांपुढे नकोसे वाटतात. यालाच आपल्याकडे डोहाळे लागणं म्हणतात.





● उलट्यांचा त्रास होत असला तरी दोन-दोन तासांनी थोडं थोडं खावं. सकाळी उलटी जास्त वाटते, म्हणून उठलं की भाकरी, बिस्कीट, टोस्ट असं कोरडंच काहीतरी चावून चघळून खावं. पाणी भरपूर प्यावं. तेलकट, तळकट खाऊ नये. संडासला त्रास वाटत असला तर भरपूर पाणी प्यावं. आहारात पालेभाज्या, फळभाज्या, फळं हवीत. त्याच्या जोडीला चालण्याचा-फिरण्याचा हलका व्यायाम करावा.

● आवडत असलं, तर रात्री गरम दूध जरूर घ्यावं. त्यामुळे उलटीचा त्रास कमी होईल. शिवाय बाळाच्या वाढीलाही फायदा होईल. मात्र जळजळ होत असेल तर गार दूध घ्यावं.

● मूळव्याध, चक्कर येणं, अंगावर जाणं असे त्रास वाटले तर न थांबता डॉक्टरांना भेटावं.

पहिल्या तीन महिन्यात गर्भारशी बाई नुसतं बघून ओळखता येत नाही. पुढच्या तीन महिन्यात थोडं थोडं ओळखू येऊ लागतं. आणि शेवटच्या तीन महिन्यात ? ते काय आम्ही तुम्हाला सांगायला हवं ?

पहिल्या तीन महिन्यात पोटातल्या गर्भाला शरीराचा आकार येतो, पण केवढा ? एवढासा. चिमण्या बाहुलीएवढा. या काळात क्ष-किरणांनी तपासणी करू नये. कोणत्याही औषधाची गोळी डॉक्टरांना दाखवल्याशिवाय घेऊ नये. त्याचा बाळाच्या वाढीवर वाईट परिणाम होऊ शकतो.

पुढच्या तीन महिन्यात गर्भाचे हातपाय, शरीर हालचाल करायला लागतं आणि आकारही मोठा-मोठा होत जातो. सहाव्या महिन्यात पोटातली हालचाल अगदी पहिलटकरणीलासुद्धा कळते.

सातव्या महिन्यापासून तर बाळ आणखी मोठं मोठं होतं. त्या बरोबर आईचं पोटाही. त्यावर ताणल्याचा खुणा येतात.





गरोदरपणात नियमित तपासणी महत्त्वाची आहे.
त्यासाठी दवाखान्यात जायला हवं.



दवारखान्यात कधी कधी जायचं ?

● पहिल्यांदा, पाळी चुकल्यानंतर लगेच. त्यानंतर सात महिने होईपर्यंत महिन्यातून एकदा. सातव्यापासून नवव्या महिन्यापर्यंत पंधरा दिवसातून एकदा. नवव्या महिन्यानंतर दर आठवड्याला.

अशा भेटीच्या वेळी काय काय तपासतात ?

● बाळाची वाढ तपासायला पोटाचा आकार तर पहातातच, शिवाय वजन नीट वाढतंय ना, शरीरावर; पायावर सूज आहे का हेही तपासतात.

धनुर्वाताची लस केव्हा टोचून घ्यायची ?

● सातव्या आणि आठव्या महिन्यात (साधारण एक महिन्याच्या अंतरानं) धनुर्वाताची लस टोचून घ्यायला हवी. बाळंतपणानंतर आईला किंवा बाळाला धनुर्वात होऊ नये म्हणून हे जरूरीचं आहे.

सोनोग्राफीच्या तंत्रानं बाळाच्या छातीचे ठोके नियमित आहेत ना, बाळाची वाढ नीट होते ना वगैरे सगळं तपासता येतं.

गरोदरपणात कमीत कमी दोनदा तरी अशी तपासणी करावी.



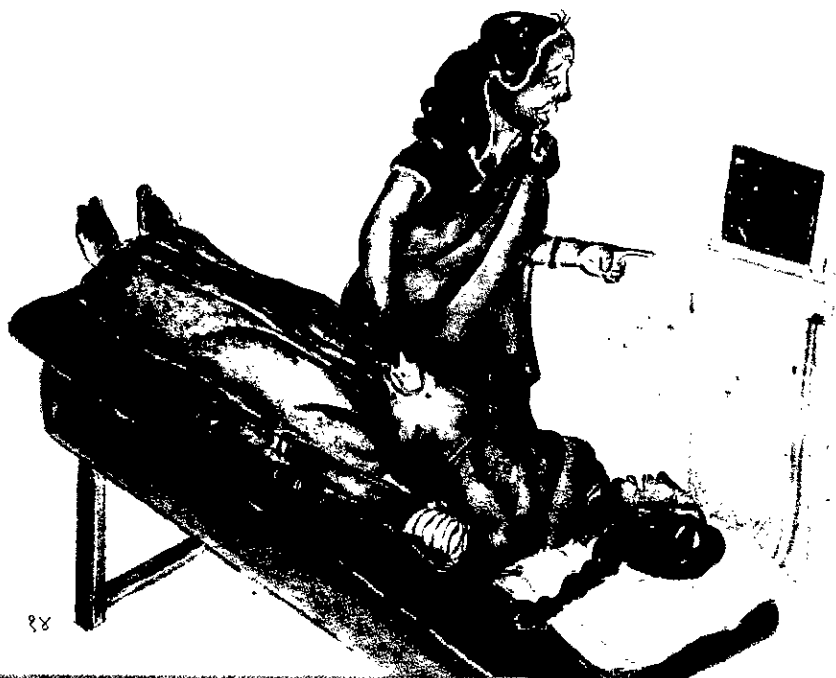




बाळंतपण नॉर्मल होणार की ऑपरेशन (सिझेरियन) करावे लागणार ?

● गरोदरपणात बाकी कोणतीही गुंतागुंत नसेल तर सहसा साधं बाळंतपण होतं. तरीही ऐनवेळी बाळ गुदमरू लागलं, कळा बंद झाल्या, बाळाच्या छातीचे ठोके कमी पडू लागले तर, किंवा वाट लहान असल्यामुळे बाळाला पुढे येता येत नसेल तर मग ऑपरेशन करावं लागतं.

● मूल आडवं असेल, पहिलटकरणीचं मूल पायाळू असेल, बाळंतपणापूर्वीच रक्तस्त्राव झालेला असेल, वार खालच्या बाजूला असेल, गर्भाशयावर पूर्वी काही शस्त्रक्रिया झाली असेल तर नक्की ऑपरेशनच करावं लागतं.



सोनोग्राफी कशासाठी करायची ?



सोनोग्राफी (Ultrasound) : भारतातील बहुसंख्य गरोदर स्त्रियांना अद्याप मिळत नसली तरी नेहमीच्या तपासणीतील ही एक आवश्यक गोष्ट आहे. चौथ्या महिन्यात केलेल्या तपासणीत बाळ अव्यंग आहे ना हे सांगता येतं. नंतरच्या तपासण्यांत बाळाची वाढ बरोबर होते आहे ना हे कळतं.

गरोदरपणात काही गुंतागुंत असल्यास तिचं योग्य निदान करण्यासाठी देखील या तपासणीचा उपयोग होतो. सोनोग्राफी पूर्णपणे बिनधोक आहे.

गर्भाचे लिंग माहीत करून घेण्यासाठी (मुलगा किंवा मुलगी) सोनोग्राफीचा दुरुपयोग करणं बेकायदेशीर व अनैतिक आहे. तसं करू नका. तसा आग्रह धरू नका. ते अतिशय चुकीचं आहे.

सोनोग्राफी शक्यतो दर तिमाहीत एकदा करणं योग्य होईल, परंतु कमीत कमी दोन वेळा (चौथ्या महिन्यात व नवव्या महिन्याच्या सुरुवातीला) करायला हवी.





डॉक्टर म्हणतात रक्त, लघवी तपासून घ्या.

आतापर्यंत कधी रक्त तपासण्याची वेळ नसेल आली तर घाबरून जायला होतंय का ?

घाबरायचं काहीच कारण नाही. या शेजारच्या चित्रातल्या डॉक्टर सांगतात बघा. काय म्हणतात ? “गरोदर बाईची तब्येत चांगली आहे ना, तिला गरोदरपण, बाळंतपण सोसेल ना, हे कळण्यासाठी रक्त तपासायचं असतं. समजा रक्त भरायची वेळ आली तर रक्तगट माहीत हवा. शिवाय, काही आजार आईकडून बाळाला होतात. तसा काही आजार आईला असेल तर बाळाच्या काळजीसाठी आधीच उपाय करता येईल, आत्ताच कळलं म्हणजे अडचण रहाणार नाही.”

रक्त तपासणीचा रिपोर्ट :

- रक्तातील हिमोग्लोबिनचं प्रमाण
- रक्तगट
- रक्तातील साखरेचं प्रमाण
- व्ही.डी.आर्.एल्. (गरमीसाठी)
- 'बी' प्रकारची कावीळ
- एच्. आय्. व्ही.

लघवीच्या तपासणीचा रिपोर्ट

- साखर
- अल्ब्युमिन
- जंतुसंसर्ग



बाळंतपणात थोडं रक्त जातं आणि लोह कमी होतं. म्हणून आधीच जास्त तयारी ठेवावी. डॉक्टर लोहाच्या आणि कॅल्शियमच्या गोळ्या देणार आहेत का? विचारावं त्यांना, आणि गोळ्या नियमित घ्याव्यात..

तुमच्या डॉक्टरांना तुमचा रक्तगट इथं लिहून द्यायला सांगा.

A/B/AB/O

Rh

उजवीकडच्या चौकोनात -ve खूण असली तर डॉक्टरांशी, कौन्सलरशी जरूर बोला.

रक्तात जादा साखर दिसली तर ती कमी करण्यासाठी उपाय करावे लागतील म्हणजे बाळाला त्रास होणार नाही.

आपल्याला एच्.आय.व्ही. किंवा इतर एखाद्या आजाराची लागण असेल तर बाळाला हे आजार होऊ नयेत, म्हणून काय औषध घ्यायचं हे डॉक्टर सांगतील. घाबरायचं काही कारण नाही. वेळेवर उपाययोजना केली तर पुढील धोका बऱ्याच प्रमाणात टाळता येतो.



गरोदरपणात अनेक वेळा उगाचच थकल्यागत वाटतं, उदासीन वाटतं. अशा वेळी घरातील सगळ्यांनी गर्भवतीला समजून घ्यायला हवं. मन प्रसन्न व शांत असणं ही बाळाच्या वाढीसाठी अतिशय आवश्यक गोष्ट आहे.

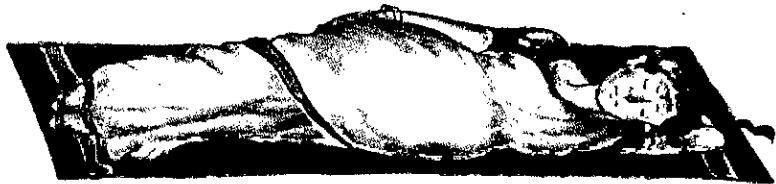
कदाचित बाळाच्या वडिलांच्याही रक्ताची तपासणी करायला सांगतील. त्यांनीही यात मनापासून सहकार्य करायला हवं. बाळ आईच्या पोटात असलं तरी ते दोघांचं आहे.

बी प्रकारची कावीळ, गरमी आणि एच्.आय्.व्ही. असे आजार वडिलांनाही नाहीत ना हे पहाणं जरूरीचं आहे. यानिमित्ताने लवकर निदान झाले तर त्यावरही योग्य उपाययोजना करता येईल. यासाठी बाळाच्या वडिलांनीही डॉक्टरकडे जायला हवं. नीट माहिती करून घ्यायला हवी.





- गरोदर स्त्रीला सुमारे ८ तासांची झोप व दुपारी थोडी विश्रांती यांची गरज असते.
- पाचव्या महिन्यानंतर पाठीवर न झोपता शक्यतो नेहमी कुशीवर झोपावं.



- उड्या मारणं, पळणं, अवजड वजन उचलणं, पाणी हापसणं, जड घागरी उचलणं, पोहणं टाळावं. धांदरटपणे/गडबडीनं काम करण्याचं टाळावं.
- लांब पल्ल्याचे प्रवास टाळावेत, वाहनं जपून वापरावीत. जास्त धके बसणारे प्रवास टाळावेत.

गरोदर स्त्रीनं नेहमीची कामं
करायला हरकत नाही.

- व्यवस्थित उभं कसं रहायचं, कसं बसायचं, जमिनीवरून वस्तू कशा उचलायच्या हे शिकून घ्यावं.
- आराम वाटावा, अंग शिथिल रहावं यासाठी व्यायाम शिकून घ्यावा.



त्यासाठी या पुस्तकाच्या शेवटी एक तक्ता जोडलाय, तो काढून भिंतीवर चिकटवून ठेवा, म्हणजे नजरेसमोर राहील.







एरवीचं जीवन आणि गरोदरपण यात खरा एकच फरक असतो. जीवन एरवीचंच असतं पण एक लक्ष सतत पोटातल्या बाळावर ठेवावं लागतं. बाळाचं पोटातलं फिरणं जाणवू लागतं. कधी त्यामुळे पोटात अवघडल्यासारखंही वाटतं.

पोटातली हालचाल होतेय ना, इकडं लक्ष ठेवायला हवं. गरोदरपणात स्तनांची वेगळी काळजी घ्यायला हवी. साधारणपणे पाचव्या महिन्यापासून आंघोळीचे वेळी स्तनांची बोंडी बाहेर ओढून स्वच्छ करायची. काही वेळा त्यातून चिकट पांढरं पाणीही येतं. पण ते स्वाभाविकच असतं.

शरीरसंबंधाबद्दलही थोडं बोलू या. याआधी कधी गर्भपात झालेला नसेल, बाकी तब्येत चांगली असेल, तर सातव्या महिन्यापर्यंत काही वेळा शरीरसंबंध झाले तरी हरकत नाही. सातव्या महिन्यानंतर मात्र टाळावेतच.

गरुदरपणतील धुक्याचे कंदील कोणते ?

- अगदी थुडल पुसटसल रक्तमुरलव झललल
- उलटुडल थलंबेनलशल झललुडल
- लघवीलल जळजळ कलंवल वेदनल हुकु ललगलुडल
- वलरंवलर चकुकर येकु ललगली

तर २ॡ तलसलंत

डुकरलंनल कळवल.





जर पुढीलपैकी कुठलाही त्रास झाला तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

- मासिक पाळीत होतो तसा किंवा जास्त रक्तस्राव झाला
- १००° फॅ. पेक्षा जास्त ताप चढला
- पोटात जास्त दुखत राहिलं
- डोकं अतिशय दुखलं, दिसण्यावर परिणाम होतो आहे असं वाटलं
- पोटात, पाठीतून सतत कळा येऊ लागल्या
- अंगावरून पाण्यासारखा स्राव अचानक जाऊ लागला
- शुद्ध हरपली
- लघवी अडकून पडल्यासारखी होऊन पोटात दुखू लागलं
- बाळाची हालचाल अचानक कमी जाणवू लागली
- हात-पाय, चेहऱ्यावर खूप सूज असली



बाळंतपणासाठी जाताना :

- शक्यतो काही न खाता पिता जा.
- गरोदरपणातील सर्व तपासण्यांचे (रक्त, लघवी, सोनोग्राफी) रिपोर्ट बरोबर घेऊन जा.

- स्वच्छ सुती कपडे, सेप्टीपिना, कंगवा, छोटे टॉवेल सोबत ठेवा.

अशी पिशवी बाळंतपणाची तारीख जवळ येण्यापूर्वीच तयार करून ठेवा म्हणजे ऐन वेळी गडबड होणार नाही.

- एकट्या न जाता कोणा जबाबदार व्यक्तीला बरोबर घेऊन जा.





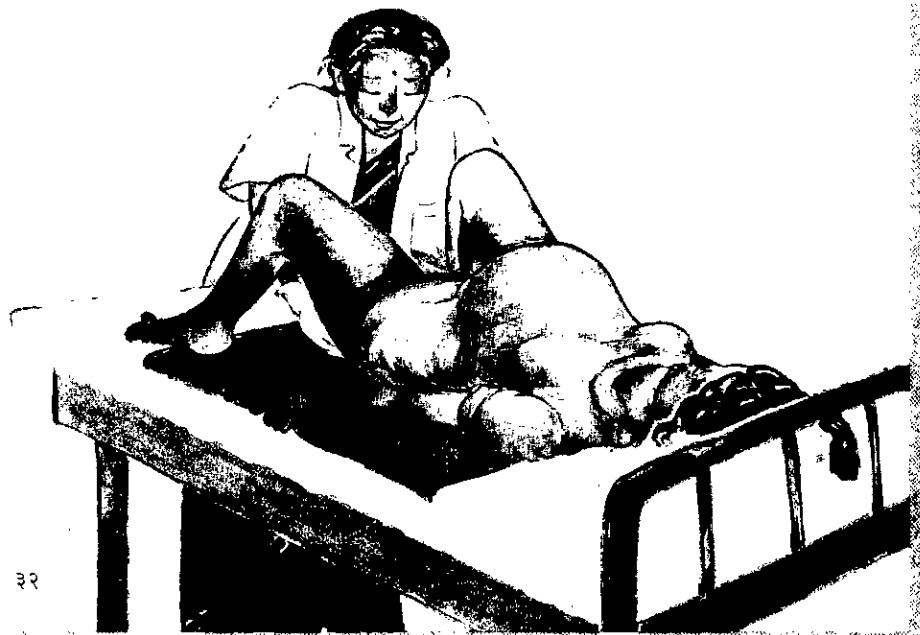
गर्भारपणाचा काळ आता संपत आला. बाळंतपण जवळ आलंय. हॉस्पिटलमध्ये जायला हवं. केव्हा ते कसं ओळखायचं?

● पोटातून अथवा कमरेतून कळा येऊ लागतात. कळांचे वेळी पोट हाताला कडक लागतं, आवळून आल्याप्रमाणे होतं. कळ ओसरल्यावर पोट पुन्हा मऊ होतं.

● काही वेळानं कळा लवकर लवकर येऊ लागतात आणि जास्त वेळ टिकतात.

● अंगावरून जाणं : अंगावरून गुलाबी-लालसर स्राव जातो. बाळाभोवतीची पाणमोटळी फुटल्यावर लघवीसारखं पातळ पाणी योनिमार्गातून जातं. प्रसूतीच्या फार आधी पाणमोटळी फुटणं हे बाळाच्या दृष्टीनं धोकादायक असतं. त्यामुळे घाई करायला हवी.

अपुऱ्या दिवसांत जन्मलेल्या, जन्माच्या वेळी कमी वजन असलेल्या बाळाची विशेष काळजी घ्यावी लागते.





नैसर्गिक (नॉर्मल) बाळंतपण कसं होतं ?

नैसर्गिक बाळंतपणाचे तीन टप्पे मानलेले आहेत.

● पहिला टप्पा : बाळाचं डोकं आईच्या कमरेच्या हाडाच्या पोकळीत उतरतं व त्याचा दाब गर्भपिशवीच्या तोंडावर पडून तोंड उघडू लागतं.

● दुसरा टप्पा : पूर्ण उघडलेल्या गर्भपिशवीच्या तोंडातून कळांच्या जोरामुळे बाळाचं डोकं व पाठोपाठ खांदे, छाती, हात, पोट व शेवटी पाय योनीमार्गाद्वारे बाहेर ढकललं जातं. बाळाचं संपूर्ण शरीर बाहेर येतं.

● तिसरा टप्पा : वार बाहेर पडणं.

नैसर्गिक बाळंतपणाला पहिल्या वेळी सर्वच टप्प्यांना जास्त वेळ लागतो. पहिल्या टप्प्याला १२ ते १४ तास, दुसऱ्या टप्प्याला १ ½ ते २ तास व तिसऱ्या टप्प्याला सुमारे ½ तास वेळ लागतो. पुढच्या खेपांना हाच वेळ एकूण २ ते ८ तास इतकाच असतो.





इतके दिवस आपण वाट पहात होतो, ते हे आपलं बाळ !
मुलगा असो की मुलगी ! आपल्याला ते आवडतंच.

अंगावरच्या दुधावर वाढलेली बाळं जास्त निरोगी
असतात. सारखी आजारी पडत नाहीत. दूध येण्यापूर्वी आलेला
चीक सुद्धा बाळाला जरूर द्यावा.

बाळाचं पोषण, लसीकरण, वजन याकडे लक्ष देणं अशा
जबाबदाऱ्या आता आहेतच आणि शिवाय खूप आनंदही !

आई झाल्याचा, आणि बाबा झाल्याचा !

व्यायामाचा तक्ता

‘प्रयास’ ही आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण व पालकत्व आणि संसाधने व उपजीविका या क्षेत्रांत काम करण्यासाठी स्थापन करण्यात आलेली सार्वजनिक विश्वस्त संस्था आहे.

आरोग्य-गट प्रामुख्याने एड्सच्या संदर्भात काम करतो. याच गटाच्या ‘आईकडून बाळाला होऊ शकणारी लागण’ टाळण्यासाठीच्या प्रकल्पाचा एक भाग म्हणून ही पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे.

प्रयास