

जावे. अशा तपासनीद्वारे गर्भवतीचे वाढणारे वजन, गर्भाची होणारी वाढ, रक्त, रक्तदाब इ. ची नोंद तर केल्या जातेच, परंतु त्या खिळा एखादा गंभीर आजार आहे का? किंवा तिच्या प्रसूतीमध्ये कांही धोका उद्भवु शकतो कां? या विषयी देखिल चिकित्सा केली जाऊन त्याप्रमाणे डॉक्टरी सल्ला दिल्या जातो. अशा सर्वसामान्य आरोग्याप्रमाणेच गर्भवतीच्या मानसिक आरोग्याविषयी सुध्दा काळजी घेणे महत्वाचे असते. अशा काळजी घेत असतांना गर्भवतीस सद्दोदित आनंदीत ठेवणे, त्यांच्या ननाक कोणतेही दडपण अथवा तणाव न येऊ देणे, प्रसूती विषयी त्यांचे मन तयार करणे आदि बाबी आवश्यक असतात.

सुलभ प्रसूती करिता वैद्यकिय कर्मचाऱ्याची मदतच घ्यावी :-

अद्यापही ग्रामोण विभागातील बहुतांशी स्त्रियांची प्रसूती त्यांच्या घरीच एखाद्या दायी मार्फत केली जाते. परंतु स्त्रियांची प्रसूती म्हणजे तर त्यांचा जणुकांही पुनर्जन्मच असतो. अशा वेळी सर्वकाही सामान्य असतांनाही अचानक एखादा धोका उद्भवुन गर्भवती स्त्री अथवा अर्भकाचा मृत्यूही होवू शकतो. तेव्हा अशा घटना टाळण्यासाठी प्रत्येक गर्भवतीची प्रसूती ही प्रशिक्षित दायी अथवा डॉक्टर मार्फत होणे जरूरीच आहे.

नवजात अर्भकाची घ्यावयाची काळजी :-

बऱ्याच पालकांना नवजात अर्भकाची काळजी कोणत्या प्रकारे घ्यावी या विषयी कल्पना नसल्यामुळे अनेक अर्भके अपेक्षीत विकासात मागे तर पडतातच परंतु कांही वेळा त्यांचा मृत्यू देखिल होवु शकतो. तेव्हा या संबंधी महत्वाच्या बाबी पालकांना माहिती असावयास हव्या. नवजात अर्भकाची श्वसनक्रिया सुरु होण्याकरिता ते जन्मल्या बरोबर रडणे महत्वाचे असते. या व्यतिरिक्त

अर्भकाच्या शरिराचा सामान्य रंग, जन्मतः असलेले वजन, दुध ओढण्याची क्षमता, उत्सर्जन क्रिया इ. बाबींचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करावे, आणि त्यात कांही गैर आढळून आल्यास त्वरीत वैद्यकिय मदत घेण्यात यावी. सामान्यपणे नवजात अर्भकाचे जन्मानंतरचे वजन २.५ कि. ग्रॅ. पेक्षा कमी असल्यास अशा अर्भकाची विशेष काळजी घेणे महत्वाचे असते. अर्भक विशिष्ट अशा आवाजाला, क्रियेला प्रतिसाद देते किंवा नाही या बाबतीत डॉक्टर तर जागरूक असतातच. परंतु पालकांनीही या विषयी सतर्क राहून अर्भकातर्फे अपेक्षीत प्रतिसाद मिळत नसेल तर ही बाब प्रशिक्षित वैद्यकिय कर्मचाऱ्याच्या / डॉक्टराच्या ध्यानी आणुन घ्यावी.

डॉक्टरी सल्ल्याप्रमाणेच अर्भकाच्या नाळेची काळजी घ्यावी तसेच पूढे घावयाच्या रोग प्रतिबंधक लसीविषयी विचारणा करुन त्याप्रमाणे त्याचे पालन करावे. गर्भवती स्त्री प्रसूत झाल्यानंतर थोड्या वेळातच त्या अर्भकास स्तनपान देऊ शकतात. असे करत असतांना कांही वेळा स्तनातून दूध स्रवत देखिल नसते. परंतु अर्भकाच्या ओढण्यामुळेच स्तन आणि दुग्ध ग्रंथिना उत्तेजन मिळून दूध स्रवने हळू हळू सुरु होते. असे सुरुवातीचे स्रवलेले दूध पिळून न काढता ते अर्भकास अवश्य पाजावे. कारण असे दूध त्याच्या करिता अमृता समान असते. अशा काळजी बरोबरच अर्भक आणि मातेच्या वैयक्तिक आणि परिसराच्या स्वच्छतेविषयी कुटूंबियांनी दक्षता घ्यावी.

प्रत्येक दाम्पत्यानी / पालकांनी उपरोक्तप्रमाणे जन्माला येणाऱ्या तसेच जन्मलेल्या बालकाची काळजी घेतली तर देशातील सुदृढ बालकांचे प्रमाण वाढेल यात शंका नाही.



**सुदृढ बालक :
पालकांची जबाबदारी**



**प्रा. विशाला पटनम
प्रा. जया वसेकर
प्रा. रमत्रा डेसेट्टी**

- : प्रकाशक :-

**ग्रामसेवक प्रशिक्षण केन्द्र
व**

**बाल विकास आणि कौटुंबिक नाते विभाग
गृह विज्ञान महाविद्यालय**

म. कृ. वि. परभणी - ४३१ ४०२

सुदृढ बालक :-

भारतात अद्यापही अकाली, कमी वजनाची, व्यंग असलेली, गंभीर आजार असलेली बालके जन्मास येण्याचे तसेच त्यांच्या मृत्युचे प्रमाण शहरी विभागापेक्षाही ग्रामीण विभागात अधिक आहे. ग्रामवासिंयामध्ये असलेल्या अंधश्रद्धा, बाल संगोपनाच्या पारंपारीक पध्दती, अज्ञान, गरिबी इत्यादी बाबींच अशी बालके जन्मण्याकरिता तसेच त्यांच्या मृत्युकरिता कारणीभूत आहेत आणि या सर्व समस्यांवरच जर मात करावयाची असेल तर प्रत्येक पालकाला बालसंगोपनाचे शास्त्रोक्त ज्ञान असणे आवश्यक आहे. तेव्हा सुदृढ बालक होण्याकरिता पालकांने निदान खालील बाबींचा अवलंब करावा.

जन्मापासूनच मुलीची काळजी महत्वाची :-

सर्वसाधारणपणे आपल्या समाजात मुलींची हेळसांड त्यांच्या जन्मापासूनच सुरु होते. परंतू जन्माला आलेली मुलगी भाविकाळांतील माता असल्या कारणाने त्यांच्या संगोपनात भेद न करता आहार, स्वास्थ्य आणि शिक्षण याबाबतीत तरी पालकांनी त्यांची योग्य ती काळजी घ्यावयास हवी, म्हणजे भविष्यात अशी मुलगी स्वतःच्या विविध भूमिका जसे की - पत्नी, माता, सुन, सासू इत्यादी) अतिशय समर्थपणे / प्रभावीपणे पेलू शकते. अशी सशक्त स्त्री ही निश्चितपणे सुदृढ बालकास जन्म देऊ शकते.

आप्त-स्वकिय विवाह टाळणे हिताचे :-

काही समाजामध्ये मुलींचे विवाह आप्तस्वकियामध्येच करून देण्यात येतात. परंतू संशोधनाअंती असे लक्षात आले आहेकी, आप्तस्वकिय विवाहामुळेच बालकामध्ये अपंगत्व, कमजोरी, मतिमंदत्व, सामान्य विकासास विलंब इत्यादी समस्या उद्भवू

शकतात तेव्हा या समस्येवर मात करण्याकरिता पालकांनी आपल्या पाल्यांची आप्तस्वकिय म्हणजे रक्ताच्या नात्यात येणाऱ्या व्यक्ती सोबत विवाह टाळावेत. तसेच विवाहापूर्वी मुलगा आणि मुलगी यांच्या स्वास्थ्याविषयीचा इतिहास पडताळून पहावा.

मुलींचे विवाह योग्य वेळी होणे आवश्यक :-

अद्यापही बऱ्याच समाजात मुलींचे बालविवाह घडतांना दिसून येतात. त्यामुळे विवाहाच्या वेळी निश्चितच ती मुलगी शारिरीक तसेच मानसिक दृष्ट्या अपरिपक्व असते. विवाह म्हणजे काय ? याविषयाची देखील त्यांना कल्पना नसते. मुलींच्या हसण्या - बागडण्याच्या वयातच त्यांच्यावर संसाराचा भार लादला जातो आणि कांही कळण्या अगोदरच मातृत्वाचे ओझे त्यांना पेलावे लागते. वयाने लहान असल्या कारणाने बालकांना जन्म देण्याकरिता आवश्यक असणारे जननेद्रिय उदा. गर्भशय, योनीमार्ग इ. पूर्णपणे विकसीत झालेले नसतात आणि अशा कारणास्तव वयाच्या १८ वर्षापूर्वी गर्भवती राहिलेल्या बहुतेक स्त्रिया अशक्त, आजारी बालकास जन्म देऊ शकतात आणि अशा मातेच्या प्रसूतीनंतर मृत्यूचे प्रमाण तसेच प्रसूत झालेल्या अर्भकाच्या मृत्यूचे प्रमाण देखिल अधिक असते. तेव्हा सदरील धोका टाळण्याकरिता पालकांनी मुलींचे विवाह वयाच्या १८ वर्षांनंतरच करणे योग्य ठरते. यदा कदाचित मुलींचे विवाह त्यापूर्वी झाले तरी अशा बालिकांनी विवाहानंतर कमीत कमी १८ वर्षांनंतर मुल होऊ देण्याकरिता डॉक्टरा सल्ल्याने कुटुंब नियोजनाची साधने वापरून तत्पुर्वी गर्भवती राहण्याचे टाळावे.

मुल होण्यापूर्वी दाम्पत्याची शारिरीक

मानसिक व आर्थिक पूर्व तयारी आवश्यक :-

कोणत्याही दाम्पत्यास मुल होण्यापूर्वी त्यांनी स्वतःची शारिरीक आर्थिक आणि मानसिक तयारी करणे आवश्यक असते. स्त्रियांनी स्वतःला कमितकमी १८ वर्षांनंतर मुल होऊ देणे म्हणजे शारिरीक तयारी होय. आर्थिक तयारी म्हणजे दाम्पत्याजवळ स्वतःच्या उदरनिर्वाहाकरिता तसेच त्यांना होणाऱ्या मुलाचे व्यवस्थित संगोपन होण्याकरिता काहीतरी व्यवसाय / नोकरी असणे आवश्यक असते आणि मानसिक तयारी म्हणजे त्या दाम्पत्या पैकी दोघानीही आता आपल्याला मुल हवे आहे असे अगदी मनापासून वाटावयास हवे. अशा प्रकारे जर दाम्पत्यांनी मुल होऊ देण्यापूर्वी पूर्व तयारी केल्यास निश्चितच ते स्वतःच्या बालकाचे व्यवस्थित रित्या संगोपन करून त्यांना सुदृढ बनवू शकतात.

गर्भावस्थेतील काळजी :-

दाम्पत्यांनी पूर्वतयारीनिशी गर्भधारणा झाल्यानंतर, त्यांनी सुरुवातीपासूनच त्यांविषयी विशेष अशी काळजी घ्यावयास हवी. गर्भवतींनी स्वतःच्या आहारात जे काही अन्नपदार्थ, फळे, भाज्या, दुध इ. उपलब्ध आहेत ते पूर्वीपेक्षा अधिक प्रमाणात सेवन करावे. तसेच त्या अन्नपदार्थातील पोषक मुल्ये कोणत्या प्रकारे वाढू शकतात याविषयी देखिल माहिती करून घ्यावी. उदा. खिचडी बनवत असतांना त्यात फक्त मुगाची दाळच न टाकता उपलब्ध असलेल्या भाज्यांचा उपयोग केल्यास ती खिचडी अधिक चवदार तर बनतेच परंतू त्याच बरोबर तीचे पौष्टिक मुल्ये देखिल वाढते. गर्भवतीने स्वतःच्या आहारा प्रमाणेच स्वास्थ्याचीही काळजी घ्यावी. स्त्री ही गर्भवती आहे असे जेव्हा निश्चित होते, तेव्हा पासूनच त्यांना वैद्यकिय सुविधा मिळावयास हव्या. अशा स्त्रियांनी नियमितपणे प्रसूती पूर्व तपासणी करिता प्राथमिक आरोग्य केंद्रात / दवाखान्यात