

## आपल्या चिमुकल्यासाठी

कुटुंबात नवीन बाळ जन्माला आलं की सर्वांच्या आनंदाला पारबाब राहत नाही. प्रत्येकजण आपल्या परीने त्या चिमुकल्याची काळजी घेत असतं. प्रत्येक कुटुंबात अनुभवी किंवा काळजी घेणारी व्यक्ती असतेच असे नाही. यामुळे पुर्वीचा कोणताही अनुभव नसलेल्या मातेला मात्र अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. गृहविज्ञान महाविद्यालयातील, बालसंगोपन विभागद्वारे करण्यात आलेल्या संशोधनाद्वारेही असे साबळून आले की, बऱ्याच शहरी आणि ग्रामीण विभागातील कुटुंबात, त्यांच्या बालकांची काळजी घेण्याच्या कांही पद्धती या अयोग्य आहेत तेव्हा या कुटुंबीयांना बालकाची काळजी घेण्याच्या अचूक पद्धती माहिती असणे अतिशय महत्त्वाचे ठरते.

### १. बाळास उचलणे

नवजात अर्भकाचे स्नायू तसेच हाडे खूपच नाजूक असल्याकारणाने, प्रथम उजव्या हाताने त्याच्या / तिच्या मानेसोबती अलगद आघार द्यावा व हळूच बाळास उचलावे.

### २. टाळूचे संरक्षण

टाळू / मंडू हा शरीरातील अतिशय महत्त्वाचा आणि खूपच नाजूक असा अवयव असतो. तेव्हा या अवयवाचे संरक्षण करण्याकरिता, त्यावर कोणत्याही प्रकारचा दाब अथवा कसलोही इजा होऊ देऊ नये.

### ३. नाळ

आजकाल बाळाची नाळ कॅन्सरसाठी पट्टीने लपेटत नाहीत. तेव्हा बाहेरील संसर्ग टाळण्याकरिता डॉक्टरांच्या

सल्ल्यानुसार ती गळून जाईपर्यंत (४ ते ५ दिवस) आणि नंतर ती जागा सुकेंपर्यंत त्यावर अँटीबायोटिक पावडर टाकावे. नाळेच्या जागी, कांही संसर्ग झाल्यासारखा वाटल्यास- अथवा सूज किंवा रक्तस्राव दिसून आल्यास स्वरीत डॉक्टरांच्या लक्षात आणून द्यावे.

### ४. योनी

दररोज लहान बालकांच्या योनीचीही काळजी घ्यावी. ती जर लालसर दिसत असेल अथवा त्यातून एखादा स्नाव स्वतः असेल तर लगेच डॉक्टरांना सांगावे.

### ५. शरिराचा रंग आणि तापमान

नवजात अर्भकाच्या शरीराचा रंग हा निळसर/काळसर आढळून आल्यास, बाळ खूपच थंडगार पडले असल्यास अथवा त्याच्या अंगात खूप उष्ण आला आहे असे वाटल्यास तापडतोव डॉक्टरांची सल्ला घ्यावा.

### ६. बाळाचे रडणे

बाळ कधी रडूच नये असे नाही. त्याला / तिला भूक लागल्यास, त्यांचे अथरुन ओले झाल्यास, त्यांना खूप झोप येत असल्यास ते रडणारच! परंतु जर एखादे बाळ खूपच रडत असेल तर डॉक्टरांना दाखवावे, म्हणजे ते योग्य निदान करून, उपचार करू शकतील.

### ७. बाळासाठी दुध

बाळाच्या निकोप वाढीसाठी मातेच्या दुधास पर्याय नाही. बाळ जन्मल्यावर, मातेस थोडा आराम मिळाला की, ४-५ तासानंतर लगेच तिने बाळास ( अंगावर पहिले दुध

पिळून न काढता) पाजण्यास घ्यावे. कारण मातेचे मुह-वातीचे हे दुध (कोलस्ट्रम) बालकास अमृतासमान असते त्यामुळे बालकाची प्रतिकार शक्ती तर वाढतेच, याशिवाय मातेच्या दुधाचे अनेक फायदे आहेत.

### ८. बालकाचे स्तन

नवजात अर्भक, मुलगा असो की मुलगी, त्यांचे स्तन जर सर्वसाधारण स्तनापेक्षा मुजलेले असतील तर ते पीळून काढणे अयोग्य आहे. थोड्या दिवसांनी ते आपोआपच सर्वसामान्य होतील.

### ९. दुध ओढण्याची क्षमता

निसर्गतः जन्मल्यावर थोड्या वेळातच बाळ आईचे अथवा बाईचे दूध तोंडातून ओढून पिऊ शकते. परंतु कांही अर्भा-कसृष्टी ही क्षमता नसते. या कारणास्तव एक तर त्याची मुसुही क्षमता नाही व त्याच्या वजनात घट होण्यास मुद्दाम होते. तेव्हा त्यांच्या पिण्याची नुसतीच वाट न पाहता डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्याला ट्यूब फीडिंग मुद्दाम करावे.

### १०. बाळाची संडास

लहान बाळांनी दररोज एकदा-दोनदा संडास करावीच असे नाही परंतु संडास होण्यासाठी त्यांना घरीच एनिमा देणे, कांही रेचक औषधी देणे कॅन्डाही चुकीचे आहे. या-करिता डॉक्टरांनी सल्ला घ्यावा. अथवा घरगुती उपाय म्हणून, दररोज एक चमचा आयुर्वेदिक मध, कोमट पाण्याबरोबर बाळास पाजवावा. या उलट जर ही बालके दिवसातून बरेच वेळा संडास करत असतील अथवा त्यांच्या संडासवाटे चिकट द्राव अथवा रक्त पडत असेल अथवा

तिचा रंग हिरवट असेल तर तात्काळ डॉक्टरांनी उपाय करावे.

### ११. पाणी

मोठ्यांप्रमाणे, बाळासही जन्मल्यापासून पाण्याची गरज असते. तेव्हा बाळासाठी पिण्याचे पाणी गळून, उकळून थंड केलेले असावे. तसेच पाणी पाजवण्यासाठी छोट्या चमचा, वाटीचा उपयोग करावा. पाणी नेहमी शाकून ठेवावे. वेळोवेळी ही भांडी मुट्टा स्वच्छ करून घ्यावी.

### १२) बाळाची मालिश

शरीराच्या मालिशमुळे बाळाची रक्ताभिसरण क्रिया सुरळीत होते, त्याच्या / तिच्या नाजूक व मुलायम कातडीचे संरक्षण होते. मालिश करणाऱ्या व्यक्तीबरोबर जिव्हा-ळ्याचे अतूट नाते निर्माण होते. मालीशनंतर बाळास थोडावेळ कोवळ्या उन्हाट ठेवणेही फायद्याचे ठरते. बाळाच्या मालिशसाठी वेंवी ऑईल अथवा खोबरेल तेल (पॅक) वापरावे. तसेच मालिश करतांना त्या व्यक्तीचा हात खालून बरचा दिशेने फिरवावा.

### १३. तेलाचा वापर

बाळाच्या कानात, नाकात, डोळ्यात अथवा इतर कोणत्याही अवयवात तेलाचा वापर अजिबात करू नये. तसेच खूप तेज टाकून टाळू माखल्यास ती लवकर भरते हा समजही चुकीचा आहे. निसर्गतः एक ते दीड वर्षांपर्यंत मुलांच्या मंडुची व हाडांची वाढ झाल्यामुळे ती भरून येत असते. कधी कधी बाळाच्या टाळूवर कोड्यासारखा काळा व चिकट थर साचतो. तो जोरात काढण्याचा प्रयत्न करू

नये. वाळाला स्नान घातल्यानंतर ओल्या केसात कंगवा फिरवून तो हळूच काढता येतो.

#### १४. वाळाची आंघोळ

जन्मल्यानंतर पहिल्या आठवड्यात वाळाला शास्त्रोक्त पद्धतीने स्पर्शाने बाथ (अंग ओल्या कपड्याने / कापसाने पुसणे) देणेच हितावहू असते. वाळाच्या स्नानासाठीही कोमट पाणी, वेवी सोप, बेसन यांचा वापर नंतर करता येऊ शकतो.

#### १५. प्रसाधने

अधोळ झाल्यानंतर अंग चांगले कोरडे करून, वाळाच्या शरिरास पफचा वापर करून वेवी पावडर लावावे. सुगंधी प्रसाधने, काजळ, टिकली याचा उपयोग मात्र कटाक्षाने टाळावा.

#### १६. कपडे

वाळाला ऋतुमानाप्रमाणे कपडे घालावे, (जसे की, उन्हाळ्यात सुती कपडे, हिवाळ्यात उणी) हे कपडे सॅलसर तसेच काढण्या घालण्यास सोपे असावे. त्यांच्या कपड्यांना गुंड्या, हूक, सेफ्टी पिन असू नये. असली तरी, जर वाळाच्या खांद्यावर ते असतीलतर त्यापासून बालकाम त्रास होणार नाही.

#### १७. झोपण्याची व्यवस्था

मातेच्या जवळच, वाळाची झोपण्याची व्यवस्था असावी. बाळ झोपलेले असतांना शांतता राखावी. झोपण्यासाठी मुळ मुती विछाण्याचा, दुपट्यांचा वापर करावा. शारीराला

विशेषतः डोक्यास आधार देण्यासाठी छोट्या उद्या वापरून घालून घ्यावे. वाळाच्या डोक्याचा आकार विषडणार नाही.

#### १८. रोगप्रतिबंधक लसी

वाळाला त्याच्या वयानुसार बी. सी. जी., पोलिओ, डिप्टीरी इ. रोगप्रतिबंधक लसी जरूर घ्याव्या.

#### १९. सर्वसाधारण वैद्यकीय तपासणी

वाळाची एकदा सर्वसाधारण वैद्यकीय तपासणी करावी. म्हणजे बालकास एखादे वेगुंध, अपंगत्व अथवा काही भयंकर आजार असल्यास दाय्ये वेवढ्या लवकर त्यावर उपचार सुरू करता येतो. वाळाला कोणतेही औषध डॉक्टरांनी सत्याविना देऊ नये. बालकास डागण्या देणे, गंडा-दोऱ्यावर विश्वास ठेवणे तसेच इतर अंधारी उपाय करणे मुळा पूर्णतः चुकीचे आहे.

#### २०. दागदागिने

दाळे, विदले, अंगठ्या, कानातले रिंग, ताईत, करदोडे, श्द्राक्ष, सागरगोटे या सर्वांचा वापर टाळावा. यामुळे वाळाला त्रास होतो.

#### २१. स्वच्छतेविषयी धोडेते

वाळाच्या खोलीपासून चप्पल, बूट दूर ठेवणे, वाळाच्या सारख्या पण्या न घेणे, दरवेळी हात धुवून वाळाला घेणे, वाळाला पाजण्यापुर्वी मातेने हात तसेच स्तन धुणे/पुसणे, वाळाच्या खोलीत विडी, सिगारेटचा वापर टाळणे या गोष्टी कटाक्षाने टाळाव्या. तसेच ती खोली दिवसानून

किमान दोन वेळा, फिनॉईलने / डेंटॉलने पुसणे, वाळाला धुवून घ्यावे. संसर्गापासून दूर ठेवणे, खोलीची दार, विडक्या उघडा ठेवणे, तसेच त्यांना पडदे लावणे, संसर्ग-जन्य आजार झालेल्या व्यक्तीस वाळापासून दूर ठेवणे इ. गोष्टी विषयी काळजी घेतल्यास वाळाचे आरोग्य चांगले राहते.

#### २३. वाळाचा विकास

वाळाचा सर्वांगिन विकास होण्याकरिता त्याच्या नजरेस येतील अशी काही रंगीत, आकर्षक टांगती खेळणी लावून, मातेच्या मदतीत, एखादी अनुभवी महिला ठेवून, वाळाचा विकास पायरी पायरीने (Milestones) अपेक्षितपणे होत आहे की नाही या विषयी डॉक्टरांशी / तज्ज्ञ व्यक्ती वर-वर चर्चा करूनही त्यांचा विकास योग्य प्रकारे साधता येतो.

लेखिका : प्रा. विशाला पटनम्, प्रा. जया वसेकर  
बाल संगोपन आणि कौटुंबिक नाते विभाग

मुद्रक : मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, मुद्रगालय, परभणी



## आपल्या चिमुकल्यासाठी



बालसंगोपन आणि कौटुंबिक नाते विभाग  
गृह विज्ञान महाविद्यालय  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी