पटसंवाद (Script)

(पान क्र. १ व २)

सर्वसाधारण प्रश्नोत्तरे (FAQ)

(पान क्र. ३ ते १०)

ICDS

unicef

United Nations Children's Fund

पटसंवाद (Script)

बाळाने जन्मानंतर एक तासाच्या आत पहिले स्तनपान घ्यावे अशी शिफारस युनिसेफ, जागतिक आरोग्य संघटना व बाबा या संस्थांनी तसेच शास्त्रज्ञांनी केली आहे. जर ही शिफारस पाळली गेली तर अविकसित देशांमध्ये एक महिन्याच्या आतील बाळांमध्ये होणारे २२ टक्के मृत्यू टाळता येतील. पण स्तनपानाची सुरुवात कशी करावी याची ठोस पद्धत या वैज्ञानिक संस्थांकडे उपलब्ध नाही. २००६ च्या नवीन नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्वे ३ नुसार भारतातील कुपोषणाचेप्रमाण हे ४६ टक्के आहे. साहजिकच आजार व बालमृत्यू दरही पुष्कळ आहे. या सर्वांवर एक उपाय म्हणून स्तनपानाची योग्य व यशस्वी सुरुवात करून देणारी सहज, सोपी, कमी खर्चीक व ठोस पद्धत शोधण्याची आवश्यकता भासली.

जन्म झाल्याबरोबर वासरू आपणहून स्तनपानास सुरुवात करतं. जन्मानंतर बाळाला जर आईच्या दोन स्तनांच्यामध्ये पालथं ठेवलं तर बाळसुद्धा आपणहून स्तनपानाची सुरुवात करतं. यालाच 'ब्रेस्ट क्रॉल' म्हणतात. महाराष्ट्र शासन, न्यूट्रिशन मिशन, एकात्मिक बाल विकास योजना, बी. पी. एन. आय. महाराष्ट्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने व युनिसेफच्या सहकार्याने एक महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प सुरू झाला आहे. याद्वारे शासन व शासनेतर संस्थांतील आरोग्यसेवकांना स्तनपान व शिशुपोषणाचे मूलभूत प्रशिक्षण दिले जाते. या प्रशिक्षणात 'ब्रेस्ट

कॉल’चे प्रात्यक्षिक दाखविले जाते. या नैसर्गिक चमत्काराने तळागाळातील कार्यकर्त्यांपासून सर्वोच्च अधिकाऱ्यांपर्यंत सर्वजण प्रभावित झाले आहेत. स्तनपानाची सुरुवात याच पद्धतीने झाली पाहिजे अशी सर्वांची खात्री पटली आहे.

जन्मानंतर बाळाचा श्वासोच्छ्वास व्यवस्थित सुरू झाल्याची व तब्येत चांगली असल्याची खात्री करा व लगेचच

- ❖ बाळाच्या पंजांव्यतिरिक्त सर्व शरीर एका स्वच्छ कपड्याने कोरडे करा.
- ❖ बाळाला हाताळण्यापूर्वी हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या.
- ❖ बाळाला आईच्या जवळ घेऊन जा. आई व बाळाला एकमेकांना बघण्याची उत्सुकता असते. गालाशी स्पर्श केल्यानंतर आई बाळाची पापी घेते व कुरवाळते. इच्छा असल्यास पारंपारिक प्रथेनुसार आई बाळाच्या कानात देवाचे नाव घेऊ शकते.
- ❖ बाळाला आईच्या पोटावर अशाप्रकारे उपडं ठेवा की बाळाचं डोकं दोन स्तनांच्यामध्ये येईल. बाळाचा व आईचा संपूर्ण स्पर्श व्हावा यासाठी आईचे पोट व छाती उघडी असावी व बाळाच्या अंगावर कपडे नसावेत. बाळाला टोपरं घाला तसेच बाळाला

वडील किंवा आईची जवळची व्यक्ती तिच्या जवळ असल्यास उत्तम. याशिवाय जरूरी पुरते आरोग्य सेवक सोडून इतर व्यक्ती नसाव्यात.

३० प्रशिक्षणार्थींसाठी आयोजित केलेल्या एका कार्यशाळे दरम्यान हा माहिती पट बनवला गेला. आईच्या व तिच्या कुटुंबियांच्या परवानगीने यापैकी काही जण ब्रेस्ट क्रॉलचे तंत्र शिकण्यासाठी प्रसूती कक्षात उपस्थित होते. म्हणून या माहिती पटात आईच्या आसपास अनेक व्यक्ती दिसत आहेत.

जशीच्या तशी वापरणं शक्य नाही. हल्ली बहुतांश शस्त्रक्रिया या कमरेपासून खालचा भाग बधीर करून होत असल्यामुळे आई व्यवस्थित शुद्धीतच असते. बाळ आईला दाखवण्यास व आईच्या गालाला बाळाच्या गालाचा स्पर्श (cheek-to-cheek contact) देण्यास कसलीच अडचण येत नाही. यानंतर शस्त्रक्रिया चालू असताना आम्ही आईच्या खांद्यावरून व डोक्याच्या बाजूने उलट्या दिशेने बाळाला आईच्या छातीवर अशाप्रकारे ठेवतो की बाळाचं डोकं दोन स्तनांच्यामध्ये येईल. अर्थात अशाप्रकारे बाळाला ठेवण्यासाठी बाळाला व्यवस्थित पकडावे लागते. या अवस्थेत बाळाने स्तनपानास उत्सुकता दाखविली तर आम्ही बाळाला स्तनावत पकड घेऊन शक्य होईल तेवढा वेळ स्तनपान घेऊ देतो. आई किंवा बाळाच्या तब्येतीच्या कारणास्तव हे शक्य झाले नाही तर नंतर शक्य तितक्या लवकर स्तनपानाची सुरूवात करण्यासाठी मदत दिली पाहिजे.

शस्त्रक्रियेने प्रसूतीनंतर स्तनपानाची सुरूवात कशी करावी याची ठोस शिफारस देण्याआधी आम्हाला याविषयी अजून निरिक्षणाची व अभ्यासाची आवश्यकता आहे.

२.११ या माहितीपटात आईच्या आसपास बरीच माणसं आहेत हे बरोबर आहे का ?

प्रसूती व प्रथम स्तनपानाच्यावेळी आई व बाळाला एकांत व शांतता मिळणे आवश्यक असते. या भावनिक व आनंदाच्या क्षणी बाळाचे

व आईला एकत्रित स्वच्छ पांघरून घाला म्हणजे दोघांचा स्पर्श होत राहील व दोघे ऊबदारही राहतील.

- ❖ बाळ पडणार नाही याची काळजी घ्या.
- ❖ जन्मानंतर पहिल्या तासात बाळ खूप सावध व सतर्क असतं आणि आपणाहून कृती करण्यास उत्सुक असतं.
- ❖ आईच्या जवळ बाळाला ऊब मिळते व मेंदूचा विकास होण्यास चालना मिळते.
- ❖ उपयुक्त जंतु आईपासून मिळाल्याने जंतुसंसर्गापासून संरक्षण मिळते.
- ❖ या अवस्थेत बाळ स्वतःहून हालचाल करत स्तनपान करण्यास उत्तेजित होते आणि त्याला ऊब, प्रेम, सुरक्षा व अन्नही मिळते. आई व बाळांत प्रेमाचे बंध तयार होण्यास सुरुवात होते.
- ❖ आई व बाळ यांना एकमेकांकडे बघता यावे यासाठी आईच्या डोक्याखाली शक्य असल्यास उशी द्यावी.
- ❖ बाळाच्या पायाच्या हालचालींमुळे आपसूकच आईच्या ओटीपोटावर हळुवार धक्के बसतात. त्यामुळे गर्भाशय आकुंचन पावून वार पाडण्यास मदत होते व रक्तस्रावही कमी होतो.

❖ दूध मिळणार आहे हे समजलं की आपोआप बाळाच्या तोंडाला पाणी सुटायला लागतं.

❖ बाळाची वासाची संवेदना जन्मतःच विकसित असते. स्तनाग्र व स्तनमंडलावरील ग्रंथींतून स्त्रवणाऱ्या एका पदार्थाचा गंध गर्जजलासारखा असतो. त्यामुळे बाळ आईच्या स्तनाकडे आकर्षित होतं.

❖ बाळाच्या पंजाच्या हालचालींमुळे स्तनाग्र उत्तेजित होऊन वर येते. यामुळे बाळाला स्तनावर पकड घेण्यास मदत मिळते. तसेच आईच्या रक्तात 'ऑक्सिटोसिन' नावाचे संप्रेरक स्त्रावते. यामुळे गर्भाशय आकुंचन पावण्यास, वार पडण्यास व रक्तस्त्राव कमी होण्यास मदत होते व नंतर पंडुरोग होण्याची शक्यता कमी होते.

❖ बाळाच्या तोंडाच्या हालचाली सुरू होतात. जन्मानंतर बाळाच्या पंजांवर असणारे गर्भजल पूसू नये कारण पंजावरील गर्भ जलाचा वास व चव बाळाला स्तनाग्राकडे जाण्यास मार्ग दाखवतात.

❖ बाळाचे हाताचे, पायाचे आणि मानेचे स्नायू सरपटण्यासाठी सक्षम झालेले असतात.

२.९ अपुऱ्या किंवा कमी दिवसांच्या बाळांवर ब्रेस्ट क्रॉलची पद्धत तुम्ही अवलंबली आहे का ? कोणत्या परिस्थितीमध्ये ब्रेस्ट क्रॉलचा वापर करू नये ?

बाळाचा श्वासोच्छवास व्यवस्थित सुरू असेल तर अपुऱ्या दिवसांच्या किंवा कमी वजनाच्या बाळांमध्येही स्तनपानाची सुरूवात करण्यासाठी ब्रेस्ट क्रॉलची पद्धतीचा अवलंब करतो. बाळाला अतिदक्षता विभागात हलवण्याची घाई असेल तर थोड्या वेळे पुरते तरी बाळाला आईजवळ ब्रेस्ट क्रॉल स्थितीमध्ये देतो. या दरम्यान बाळाने स्तनपान करण्याची उत्सुकता दाखविल्यास ब्रेस्ट क्रॉल मध्येच थांबवून बाळाला प्रथम स्तनपान घेण्यास (मर्यादित वेळेसाठी) मदत केली जाते. ज्या बाळांन अतिदक्षता विभागात नेण्याची गरज नसते त्या बाळांना ब्रेस्ट क्रॉल पूर्ण करण्याची संधी दिली जाते. यापैकी बरीचशी बाळं यशस्वीरित्या ब्रेस्ट क्रॉल पूर्ण करतात. पण याविषयीची अचूक आकडेवारी आमच्याकडे उपलब्ध नाही.

बाळाचा श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर ब्रेस्ट क्रॉल पद्धत वापरता येणार नाही. अशावेळी बाळाला अतिदक्षता विभागात हलवण्यापूर्वी आम्ही आईला बाळ दाखवतो आणि तिला बाळाचा पापा घेण्यास, स्पर्श करण्यास आणि कुरवाळण्यास प्रोत्साहित करतो.

२.१० शस्त्रक्रियेने प्रसूती झाल्यास ब्रेस्ट क्रॉल करणे शक्य आहे का ?

शस्त्रक्रियेने प्रसूती झाल्यास साधारण प्रसूतीप्रमाणे ब्रेस्ट क्रॉल पद्धत

- ❖ बाळाला उघडं करा.
- ❖ बाळाचा लंगोट बदली करा.
- ❖ आईने बाळाला अनावृत्त स्पर्श द्यावा.
- ❖ बाळाच्या पाठीला, पोटाला व हातापायांना हळुवारपणे मालिश करा.

वर दिलेली सूक्ष्म प्रतिक्रिया ओळखण्याची किंवा बाळाला उठविण्याची कौशल्य वापरून वारंवार (चोवीस तासात कमीत कमी ८ ते १० वेळा) स्तनपान दिल्यास स्तनपान सुलभतेने प्रस्तापित होते. याशिवाय खालील गोष्टींचाही मोठा हातभार लागतो.

- ❖ बाळाला आईच्या कुशीत ठेवणे.
- ❖ बाळाला स्तनावर योग्य पकड देणे (अयोग्य पकड असल्यास आईला पाजताना दुखून स्तनाग्रांवर चिरा पडू शकतात).
- ❖ बाळाला वेगवेगळ्या आरामदायी स्थितीत पकडण्याचे व स्तनातून दूध काढण्याचे कौशल्य आईला शिकवणे.
- ❖ आईच्या आहारावर निर्बंध न घालता तिच्या मनाजोगे खायला देणे.
- ❖ आईला स्तनपानासाठी आरोग्य कर्मचारी व कुटुंबियांनी मदत, आधार व पाठींबा देणे.

- ❖ बाळाच्या सीमित दृष्टीला स्तनाचा काळसर भाग सहज दिसतो. बाळाने डोकं उचललं तर त्याला आईचा चेहराही दिसतो.
- ❖ बाळ स्तनाग्र तोंडात घ्यायचा प्रयत्न करत डोकं उचलतं आणि तोंड मोठं उघडून स्तनाची व्यवस्थित पकड घेतं.
- ❖ हा पहिला स्पर्श बाळाचे प्रथम स्तनपान पूर्ण होईपर्यंत सुरू राहिला पाहिजे.

दोघांसाठी हा आनंदाचा अत्त्युच्च क्षण! या बाळाचे १० ते १२ मिनिटातच लक्ष गाठलं व स्तनपानाची यशस्वी सुरुवात केली. यालाच ब्रेस्ट कॉल असं म्हणतात. जवळजवळ सर्व बाळं अर्ध्या ते एक तासात ही क्रिया पूर्ण करतात.

निसर्ग मुक्त हस्ताने आपल्यावर उधळण करीत असतो यापैकी ही एक विनामूल्य देणगी आहे. पण त्यामुळे मिळणाऱ्या आरोग्य व पोषण मुल्यांमुळे लाखो मुलांचे जीव वाचू शकतात व कोट्यावधी रुपयांची बचत होऊ शकते. अत्त्युच्च मानवी क्षमता गाठणारी एक सुदृढ भावी पीढी तयार होते. ही निसर्गाची देणगी जर अनुभवायची असेल तर ही माहिती प्रत्येक गर्भवती महिलेला व तिच्या कुटुंबियांनाही मिळणं आवश्यक आहे. तसेच प्रसूतीसेवेतील प्रत्येकाने या नैसर्गिक पद्धतीने स्तनपानाची सुरूवात करण्यासाठी आईला माहिती, मदत, मार्गदर्शन, प्रोत्साहन व पाठिंबा दिला पाहिजे.

सर्वसाधारण प्रश्नोत्तरे (FAQ)

२.१ आम्ही या पूर्वी कधी ब्रेस्ट कॉलविषयी वाचलं किंवा ऐकलं नव्हतं. तुम्हाला या गोष्टीचा शोध कसा लागला?

अनेक वर्षापासून ब्रेस्ट कॉलबद्दलच्या शास्त्रीय लेखांविषयी ऐकून होतो. साधारणतः तीन वर्षापूर्वी डॉ. मार्शल क्लॉस आणि डॉ. ॲव्हरॉय फॅनॅरॉफ यांनी लिहिलेल्या 'केअर ऑफ द हाय रिस्क निओनॅट' या नवजात अर्भक शास्त्राच्या पुस्तकातून याविषयी विस्तृत वाचन झालं. प्रथम स्तनपानाची सुरुवात ब्रेस्ट कॉल पद्धतीने कशी करायची याबद्दलच्या उत्तम शिफारशी लेखी स्वरूपात मिळाल्या.

ब्रेस्ट क्रॉल ही स्तनपानाची सुरूवात करण्याची अतिशय चांगली पद्धत आहे. योग्य सुरूवात झाली म्हणजे स्तनपान यशस्वीरित्या स्थापित (establish) होईलच असे म्हणता येणार नाही, पण त्यादिशेने योग्य वाटचाल सुरू झाली आहे असे नक्की म्हणता येईल. स्तनपान पूर्णपणे स्थापित (विकसीत) होण्यास १ ते २ आठवडे लागतात.

या काळात बाळाच्या स्तनपानास उत्सुकता दाखवणाऱ्या सूक्ष्म प्रतिक्रिया ओळखून बाळाला त्वरित स्तनपान देण्याची आवश्यकता असते. या सूक्ष्म प्रतिक्रिया खालीलप्रमाणे :

- ❖ चोखण्याची हालचाल
- ❖ चोखण्याचे आवाज
- ❖ तोंडात बोटं घालणं
- ❖ नजर भिरभिरणं
- ❖ हलके हुंकारणे व सुस्कारणे
- ❖ चुळबुळणे (रडणं ही विलंबीत प्रतिक्रिया होय. रडणारे बाळ पटकन स्तनपान करत नाही.)

आपणहून बाळ उठत नसल्यास वा वरील सूक्ष्म प्रतिक्रियाही दाखवत नसल्यास बाळाला उठवून प्रोत्साहित करण्याचे कौशल्यही आईला माहित असावे किंवा शिकवावे लागते. हे कौशल्य शिकण्याच्या सूचनाः

गर्भावस्थेतून बाहेरच्या वातावरणाशी जुळवून घेण्याचा संक्रमणाचा ताणतणावाचा काळ ब्रेस्ट क्रॉलमुळे सुखकर व आरामदायी होतो. प्रश्न २.४ मध्ये फायदे हे केवळ प्रथम स्तनपानाचे नसून प्रथम स्पर्श आणि प्रथम स्तनपान लवकर सुरू केल्याचे एकत्रित फायदे आहेत. म्हणजेच केवळ बाळाला स्तनावर पकड देऊन सरळ स्तनपानाची सुरूवात करण्यावर लक्ष केंद्रीत करणे योग्य ठरणार नाही.

ब्रेस्ट कॉलच्या प्रक्रिये दरम्यान बाळ जेव्हा चोखण्यास उत्सुकता दाखवते तेव्हा ब्रेस्ट कॉल मधेच थांबवून बाळाला स्तनावर पकड घेण्यास मदत करावी का? याकरता संशोधनाची तसेच आणखी चर्चेची गरज आहे का? तथापि आम्हाला असं वाटतं की या नैसर्गिक उपजत क्रियेला मधेच अटकाव करणं फायदेशीर नाही. ही प्रक्रिया आपसूक पूर्णत्वाला जाऊ दिल्यास सर्व ज्ञानेंद्रियांना व मज्जासंस्थेला एक नैसर्गिक सुयोग्य उत्तेजन मिळते. त्याचा भावी मज्जाविकास व वाढ उत्तम प्रकारे होण्यास हातभार लागत असण्याची शक्यता आहे. ब्रेस्ट क्रॉल दरम्यान बाळ बऱ्याचदा हात लांब करून स्तनाग्रांना मालिश करतं. यामुळे स्तनाग्र उत्तेजित होऊन मोठी होतात, एवढंच नाही तर ऑक्सिटोसिन नावाचे संप्रेरक आईच्या शरीरात स्त्रवते. त्यामुळे प्रथम स्तनपानाला मदत होते.

२.८ जर बाळाने ब्रेस्ट क्रॉल पूर्ण करून पहिले स्तनपान व्यवस्थित घेतले याचा अर्थ स्तनपान यशस्वीरित्या स्थापित (establish) होईलच असे म्हणता येईल का ?

पुस्तकातील ब्रेस्ट कॉलच्या अचूक शास्त्रीय वर्णनाने आणि योग्य स्पष्टीकरणाने आम्ही चांगलेच प्रभावीत झालो. खरं तर ब्रेस्ट कॉलची ही पद्धत १९८७ साली स्वीडनमधील कॅरोलिन्स्का संस्थेच्या डॉ. ॲन मेरी विडस्ट्रॉम, डॉ. ॲना रांसजोअरविडसन, डॉ. कायलाईक ख्रिश्चनसन, श्रीमती ॲन सोफी मॅथीसेन, डॉ. जॅन वाईनबर्ग यांनी शोधून काढली.

या शिफारशींविषयी डॉ. रचना व डॉ. कार्तिक भगत या आमच्या परिचयातील प्रसूती तज्ज्ञांशी चर्चा केली. त्यांनी लगेचच या पद्धतीचा अवलंब त्यांच्या कांदीवली पश्चिम येथील ग्रेस मॅटरनिटी आणि नर्सिंग होम येथे करण्याची इच्छा दाखविली. पुस्तकात वर्णन केल्याप्रमाणेच आम्हाला ब्रेस्ट कॉल इथेही हुबेहुबेपणे पाहयला मिळाला. त्या बाळाच्या नातेवाईकांसाठीच नाही तर तेथील कर्मचाऱ्यांसाठीही हा रोमांचक अनुभव होता. त्यांना हा एक चमत्कारच वाटला. या अनुभवातून आम्हा सगळ्यांचाच उत्साह इतका वाढला की हीच पद्धत यापुढेही अवलंबण्याची प्रेरणा मिळाली. साधारणतः एखादी नवी संकल्पना रूजविण्यासाठी खूप झगडावे लागते. पण ब्रेस्ट कॉलची संकल्पना या प्रसूती गृहात रूजवण्यासाठी आम्हाला विशेष कष्ट घ्यावे लागले नाहीत. 'जन्मानंतर स्तनपानाची एक तासात सुरुवात' या शिफारसीचा अवलंब करण्यासाठी ब्रेस्ट कॉल ही सर्वोत्कृष्ट व सर्वात सोपी पद्धत आहे असे आम्हाला वाटलं. स्तनपानाची लवकर सुरूवात करण्याची शिफारस सर्वत्र अमलात

आणण्याचे सामर्थ्य ब्रेस्ट कॉलमध्ये आहे याबद्दल आमची खात्री झाली.

यानंतर लगेचच बी.पी.एन्.आय्. महाराष्ट्र ने स्तनपानाची सुरूवात ब्रेस्टकॉल पद्धतीने करावी अशी शिफारस केली. ब्रेस्ट कॉलचं प्रात्यक्षिक हा आमच्या तीन दिवसीय स्तनपान व शिशुपोषण (IYCN) कार्यशाळेचा एक भाग बनला. डिसेंबर २००५मध्ये नंदुरबार येथील कार्यशाळेच्या वेळी याची चित्रफीत तयार करण्यात आली. ही चित्रफीत स्तनपान व शिशुपोषणाच्या सर्व प्रशिक्षणात, वरिष्ठ शासकीय अधिकाऱ्यांबरोबरच्या प्रकल्प-समर्थपर बैठकांत व गर्भवती मातांच्या मार्गदर्शनामध्ये सतत दाखवली गेली. सर्व श्रोते ब्रेस्ट कॉलला उत्स्फुर्त दाद देत व अनेक जण भारावूनही जात.

आम्हाला असा विश्वास वाटला की या अनुबोधपटाद्वारे ब्रेस्ट कॉलचा विस्तृत प्रसार झाल्यास स्तनपानाची लवकरात लवकर सुरूवात होण्याचे व यशस्वी स्तनपानाचे प्रमाण वाढेल आणि त्यायोगे नवजात अर्भक मृत्यू दर, अर्भक मृत्यू दर आणि बालमृत्यू दर घटण्यास निश्चितच मदत होईल.

२.२ ब्रेस्ट कॉल जर शास्त्रीय पुराव्यांवर आधारलेला आहे तर ही पद्धत का अवलंबली जात नाही ?

'एक तासाच्या आत स्तनपानाची सुरूवात करावी' ही शिफारस कशी योग्य प्रकारे अमलात आणावी हेच प्रस्तुतीसेवेतील अनेक कर्मचारी

बाळाला अगदी जवळून बघण्याची, स्पर्श करण्याची व मुका घेण्याची आईला नैसर्गिक ऊर्मी असते (आईचा चेहरा पाहण्याची बाळाची इच्छासुद्धा तेवढीच प्रबळ असते असं शास्त्र सांगतं). भारतातमध्ये काही समाजात बाळाच्या कानामध्ये मंत्र म्हणण्याचीही प्रथा आहे. हे सर्व सुलभतेने कसे होईल याचा विचार करता आम्हाला गालाला गाल लावून प्रथम स्पर्शाची सुरूवात करण्याचा शोध लागला. या स्थितीत दिल्यानंतर बऱ्याच माता पटकन बाळाचा मुका घेतात व वारंवार घेत राहतात. अनेक माता सुखाचा सुस्काराही सोडतात. सर्वच माता ह्या सुरूवातीच्या क्षणाने अतिशय आनंदीत होऊन जातात व अतिशय भावूक होतात, काहींच्या डोळ्यांतून तर आनंदाश्रू वाहतात, तर काही माता आपल्या बाळाला जसे गाय वासराला चाटते त्याप्रमाणे चाटतात. अशाप्रकारे आई व बाळाची जवळीक निर्माण झाल्यानंतर आम्ही बाळाला ब्रेस्ट क्रॉलच्या स्थितीमध्ये ठेवतो. आई व बाळाचा गालाला गाल लावून होणारा पहिला स्पर्श हा आई व बाळाचा ब्रेस्ट क्रॉल स्थितीमधील पूर्ण स्पर्शाला पर्याय होऊ शकत नाही.

२.७ 'ब्रेस्ट क्रॉल' च्या पूर्ण प्रक्रियेतून जाण्याचे श्रम बाळाला का करू द्यायचे? त्यापेक्षा बाळाने चोखण्यास उत्सुकता दाखवल्यावर बाळाला सरळ स्तनावर पकड घ्यायला मदत करायला काय हरकत आहे?

आई व बाळाची जवळीक ही केवळ भुकेपुरती मर्यादित नसते.

घेण्याचा प्रयत्न करूनसुद्धा यशस्वी होत नसेल तर बाळाला स्तनपानाची सुरूवात करण्यास मदत करा.

- पहिले स्तनपान पूर्ण होईपर्यंत आईला प्रसूती कक्षाबाहेर हलवू नका.
- बाळाचे वडील अथवा जवळचे नातेवाईक यांचा या भावनाप्रधान अनुभवात प्रथमपासून सहभाग असावा. पण जर हे सुरूवातीपासून शक्य नसेल तर असा सहभाग शक्य तितक्या लवकर घ्यावा.

२.६ अनुबोधपटात आई व बाळाच्या प्रथम स्पर्शाची सुरूवात गालाला गाल लावून (मुका घेतल्यासारखी) दाखविली आहे (cheek-to-cheek contact) याचे महत्त्व काय ?

कदाचित जाणत नाहीत. प्रसुतीसेवेच्या नित्यक्रमात वर्षानुवर्ष चालत आलेल्या पण शास्त्रीय दृष्ट्या कालबाह्य झालेल्या किंवा सोयीसाठी वा कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी सुरू केलेल्या अनेक कार्यपद्धती स्तनपानाची लवकर सुरूवात करण्यास मोठा अडथळा निर्माण करतात. या प्रतिकुल परिस्थितीमध्ये ब्रेस्ट कॉलविषयी माहिती असणे वा माहिती असल्यास त्याचा अवलंब होणे अशक्य आहे.

जरी आरोग्य कर्मचारी स्तनपानाची सुरूवात एक तासाच्या आत झाली पाहिजे याविषयी जागरूक असले तरी ती ब्रेस्ट कॉलने कशी करावी याबद्दल अनभिज्ञ असतात. डॉ. क्लॉस यांच्या पुस्तका व्यतिरिक्त खूपच थोड्या पुस्तकांमध्ये या पद्धतीविषयी ठळकपणे लिहिले गेले आहे. वैद्यकीय किंवा आरोग्य अभ्यासक्रमातही ब्रेस्ट कॉलचा सामावेश झालेला नाही.

जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपानाची सुरूवात करण्याची शिफारस करणाऱ्या जागतिक आरोग्य संघटना, युनिसेफ यांच्या स्तनपान आणि सहाय्यक प्रसुती सेवा (BFHI) या विषयीच्या पत्रकांमध्ये नाव न घेता स्तनपानाची सुरूवात करण्याची वर्णन केलेली पद्धत ढोबळपणे ब्रेस्टकॉलच्या जवळपास पोचते. पण त्याचे वर्णन अधिक विस्तृत व अचूक होऊन नेमकी स्पष्ट पद्धत दिली जाण्याची आवश्यकता आहे. ब्रेस्ट कॉल ही पोकळी भरून काढेल आणि शिफारसींना अधिक बळकट करेल.

स्तनपान सहाय्यक (Baby Friendly) म्हणून पुरस्कृत झालेल्या प्रसूतीसेवांमध्येसुद्धा ही शिफारस खऱ्या अर्थाने अमलात आणली जात नाही. शिफारसीप्रमाणे बाळाला आईचा स्पर्श प्रसुतीनंतर लगेचच दिला पाहिजे व दिल्यानंतर सातत्याने (पहिलं स्तनपान पूर्ण होईपर्यंत) सुरू ठेवला पाहिजे हे लक्षात न घेता एक तासात केव्हातरी बाळ स्तनपानास तयार असो वा नसो, बाळाला आईच्या छातीला लावले जाते व नैवेद्यासारखे बाळाने स्तनपान घेतले म्हणजे शिफारस पूर्ण केल्याचा ढोल बडविला जातो.

फारच थोड्या ठिकाणी ब्रेस्ट कॉल किंवा तत्सम पद्धतीने (ब्रेस्ट क्रॉल हे नाव न घेता) स्तनपानाची सुरूवात केली जाते.

२.३ बऱ्याच ठिकाणी जन्मानंतर स्तनपानाची सुरूवात ब्रेस्ट कॉल किंवा तत्सम पद्धतीने नाही तर मग कशी होते ?

हे जाणून घेण्याआधी प्रसुतीपूर्व व पश्चात साधारणतः काय केलं जातं (कार्यपद्धती : Routines and procedures) हे समजून घ्यावं लागेल (Birthing Practices). यातील काही प्रथा तत्काळ जरूरी आहेत तर काही विलंबाने (तासाभराने/त्यानंतर) करणे उत्तम आणि काही अनावश्यक व कालबाह्य झालेल्या आहेत.

आईसाठी

❖ वेदनाशामक/भूल देणारी औषधं

जाण्यासाठी मार्गदर्शक ठरतात.)

- बाळाला जन्मानंतर पहिली अंघोळ चोवीस तासानंतर घाला.
- जन्मानंतर बाळाच्या नाकाद्वारे किंवा तोंडाद्वारे नळी घालून पोट साफ (gastric aspiration/stomach wash) करू नका.
- जीवनसत्त्व के चे इंजेक्शन, वजन, वैद्यकीय तपासणी आणि बाळाला दुपट्यात बांधणे व गुंडाळणे या सर्व गोष्टी पहिले स्तनपान पूर्ण झाल्यावरच करा.
- थंडीच्या दिवसात आई व बाळाला एकत्र पांघरूण घाला ज्यामुळे दोघांचा एकमेकांना स्पर्श होत राहिल व दोघेही ऊबदार राहतील.
- आईच्या डोक्याखाली ऊशी द्या ज्यामुळे आई व बाळाला एकमेकांकडे पाहण्यास सोपे जाईल.
- स्तनपानापूर्वी आईने स्तन धुवू अथवा पुसू नये.
- पहिले स्तनपान पूर्ण होईपर्यंत आई व बाळाचा सतत स्पर्श होत राहणे आवश्यक आहे.
- साधारणतः बरीचशी बाळं ३० ते ६० मिनीटाच्या आत ब्रेस्ट क्रॉल पूर्ण करतात. परंतु जर बाळ तासभर स्पर्श देऊनसुद्धा स्तनाजवळ पोहचले नसेल अथवा अनेकवेळा स्तनावर पकड

ब्रेस्ट क्रॉल ही नैसर्गिक तसेच उत्स्फुर्त पद्धत आहे. जास्तीत जास्त बाळं आपणहूनच स्तनाकडे पोहचतात व लगेचच स्तनपानास सुरूवात करतात. याचं तंत्र अनुबोधपटात दाखविलं आहे. प्रसूतीगृहात काम करणाऱ्या सर्व कर्मचाऱ्यांना शिकण्यासाठी व अमलांत आणण्यासाठी ही अगदी साधी सोपी पद्धत आहे.

ही पद्धत परिणामकारित्या अमलात आणण्यासाठी सूचना :

- प्रसूतीपूर्व मार्गदर्शनसत्रामध्ये ब्रेस्ट क्रॉलविषयी चर्चा करा. बाळाला आईचा संपूर्ण अनावृत्त स्पर्श (skin-to-skin contact) होण्यासाठी आईचे कपडे कसे असावेत याविषयी तिला मार्गदर्शन करा (ब्लाऊज, शर्ट, नाईट ड्रेस किंवा पुढून पूर्ण उघडणारा गाऊन.)
- हा अनुभवपट दाखवा व ब्रेस्ट कॉल पद्धतीविषयी कर्मचाऱ्यांना सविस्तर माहिती द्या.
- प्रसूतीवेदना कामी करण्यासाठी भूल देणाऱ्या/वेदनाशामक औषधांचा आवश्यक तेव्हा व आवश्यक त्याप्रमाणातच वापर करा.
- जे बाळ जन्मानंतर चांगले रडले आहे त्याचे तोंड नाक घसा मुद्दाम साफ करू नका.
- बाळाच्या पंजाव्यतिरिक्त इतर सर्व शरीर स्वच्छ कपड्याने कोरडं करा. (पंजावरील गर्भजलाचा वास व चव बाळाला स्तनाकडे

❖ योनी छेद (एपिसीऑटॉमी) : योनी मार्ग रूंद करण्याकरता योनीवर घेतलेला छेद जो प्रसूतीनंतर लगेचच टाके घालून शिवावा लागतो.

❖ आई बाळाला प्रसुतीकक्षातून बाहेर आणून मग प्रथम स्तनपान करवणे.

बाळासाठी

❖ नळी घालून तोंड, घसा आणि नाक साफ करणे (oropharyngeal and nasal suction)

❖ बाळाला व्यवस्थित कोरडं करणे

❖ नाळ बांधणे

❖ वजन करणे

❖ नळी घालून पोट साफ करणे (stomach wash)

❖ के जीवनसत्त्वाचे (vitamin K) इंजेक्शन देणे

❖ बाळाला अंघोळ घालणे.

❖ बाळाला कपडे घालून दुपट्यात गुंडाळणे

यातील बऱ्याच कार्यपद्धती आई व बाळाच्या पहिल्या नैसर्गिक स्पर्शामध्ये अडथळा आणतात (पाचव्या प्रश्नोत्तरात याविषयी मार्गदर्शक तत्त्व दिली आहेत). बऱ्याचदा प्रसूतीकक्षामध्ये किंवा

प्रसूतीपश्चात कक्षामध्ये आईला बसवून किंवा एका कुशीवर वळवून, बाळ दुपट्यात गुंडाळून स्तनपानासाठी दिले जाते. या परिस्थितीत आई व बाळाचा पूर्ण अनावृत्त स्पर्श होत नाही. हा अयोग्य पहिला स्पर्श व प्रथम स्तनपान (स्तनावर पकड घेऊन चोखणे) या दोन्ही गोष्टी प्रसुतीनंतर अनिश्चित काळानंतर (बऱ्याचदा विलंबित) दिल्या जातात.

२.४ प्रथम स्पर्श व स्तनपानाची लवकर सुरूवात केल्याने काय फायदे होतात ? 'ब्रेस्ट क्रॉल' पद्धतीने सुरूवात केल्यास कशाप्रकारे जास्त फायदा होतो ?

स्तनपानाची लवकर सुरूवात केल्यास बाळाला व आईला खालील फायदे होतात.

- बाळ ऊबदार राहतं.
- स्तनपान परिणामकारकरित्या करण्यास बाळ सहजतेने व पटकन शिकतं.
- बाळाला चीक दूध मिळण्यास सुरूवात होते. त्यामध्ये भरपूर प्रमाणात रोगप्रतिकारक शक्ती असते. शिवाय आईकडून बाळाला उपयुक्त जंतु मिळण्यास सुरूवात होते. या दोन्हीमुळे बाळाचं जंतुसंसर्गापासून संरक्षण होतं.
- गर्भाशय आकुंचन पावण्यास आणि वार लवकर पडण्यास मदत होते. त्यामुळे रक्तस्त्राव कमी होतो व पंडुरोगापासून संरक्षण मिळतं.

- बाळाच्या जन्मानंतर पहिल्या काही तासात बाळाच्या रक्तातील साखरेचं प्रमाण योग्य राखण्यास तसेच इतर जीवरासायनं लवकर पूर्ववत होण्यास मदत मिळते.
- बाळाला पहिला काळा संडास (मेकॉनियम) पटकन होतो. त्यामुळे काविळ वाढण्याचा धोका कमी होतो.
- आईला लवकर दूध उतरण्यास मदत होते तसेच दीर्घकाळ दुग्धपुरवठा योग्यप्रमाणात सुरू राहण्याची शक्यता वाढते.
- आई व बाळामधील प्रेमाचे नाते दृढ होण्यास सुरूवात होते.
- बाळाच्या मज्जासंस्थेची वाढ व प्रगती होण्यास चालना मिळते.

यातील बरेच फायदे ब्रेस्ट क्रॉलमुळे सर्वोत्कृष्ट प्रमाणात मिळतात हे शास्त्रीय संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. तसेच बाळाला बाहेरेच्या जगाशी सहजतेने व नैसर्गिकरित्या जुळवून घेता येते. इतर सस्तन प्राण्यांमध्ये स्तनपान सुरूवात करण्याची ही एक निसर्गनियमक सहज सुंदर पद्धत आहे. त्यामुळे स्तनपानाची लवकर सुरूवात केल्याने मिळणारे फायदे ब्रेस्ट क्रॉलमुळे सर्वात जास्त प्रमाणात मिळतात असे छातीठोकपणे सांगता येता.

२.५ सगळी बाळं या अनुबोधपटातील बाळाप्रमाणे सरपटत जातात का ? आम्हाला जर आमच्या प्रसूतीगृहामध्ये ब्रेस्ट क्रॉल ही पद्धत अवलंबायची असेल तर तुम्ही काही सूचना देऊ शकता का ?