हिरकणी कक्षः संकल्पना

मूळ इंग्रजी लेखनः डॉ.प्रशांत गांगल, मदर सपोर्ट व प्रशिक्षण समन्वयक, बी.पी.एन्.आय्.महाराष्ट्र
मराठी अनुवाद ः ज्योती शिंदे आणि रेश्मा सिध्दये, मदर सपोर्ट ग्रुप लाडर्स, बी.पी.एन्.आय्.महाराष्ट

हिरकणीविषयी

ही गोष्ट सतराव्या शतकातली म्हणजे जवळजवळ साडे तीनशे वर्षांपूर्वीची! म्हणजेच राजा शिवछत्रपतींच्या काळामधली. तेव्हा रायगडाच्या पायथ्याशी हिरकणी नावाची एक गवळण रहात होती. तिच्या धैर्याची व मातृप्रेमाची ही गोष्ट महाराष्ट्राच्या कानाकोप-यात अजुनही सांगितली जाते. हिरकणी खरंच अस्तित्वात होती की एक दंतकथा याबद्दल इतिहासकारांमध्ये दुमत आहे परंतु गोष्टीतील मातृत्व गुण वादातीत व जगमान्य आहेत. हिरकणी ही कामकाजी माता होती. कोजागिरी पौर्णिमेच्या दिवशी रायगडावर दूध देण्यासाठी म्हणून ती बाळाला घरी ठेवून गेली. तिथे तिला खूप उशीर झाला व ती गडावरच अडकली. कारण सुर्यास्तानंतर गडाचे दरवाजे बंद व्हायचे व सकाळनंतर उघडायचे. दरवाजा उघडण्यासाठी राजाची परवानगी काढण्यात बराच वेळ वाया गेला असता. तिचं बाळ बराच वेळ तिची वाट पहात होते. गडाच्या एका बुरूजावर हजार फुटांहूनही जास्त खोल दरीत वसलेल्या तिच्या गावातील अंधुक मिणमिणत्या दिव्याकडे बघत ती हताशपणे उभी होती.एका क्षणात तिच्यामधिल मातृत्वाने व करारीपणाने या सर्व अडचणींवर मात केली आणि बाळाला मिठी मारण्यासाठी व दूध पाजण्यासाठी ती उभा कडा (सध्याचा हिरकणी बुरूज) उतरून घरी आली.

हिरकणीची कथा ही कामकाज व स्तनपान यामधिल समन्वय साधण्यासाठी तारेवरची कसरत करणा-या जगभरातील सध्याच्या हजारो कामकाजी महिलांचे प्रतिनिधित्व करते. २००६ मधे ला लेशे लिग (अमेरिकन मदर सपोर्ट ग्रुप) ने सहा खंडातील जवळजवळ ३५ देशांमधिल आधुनिक कामकाजी मातांच्या स्फुर्तीदायक कथा एकत्रित पुस्तक रूपाने प्रकाशित केल्या. या पुस्तकाचे नाव ‘हिरकणीज् डॉटर्स’ (हिरकणीच्या मुली) असे ठेवण्यात आले व हिरकणीच्या कथेला अग्रस्थान मिळाले. तसेच हिरकणीच्या बुरूजाचे चित्र मुखपृष्ठावर छापण्यात आले. ही हिरकणीच्या यशाची गाथा अखंडित ठेवण्यासाठी बी.पी.एन्.आय्. महाराष्ट्रने ‘हिरकणी कक्षाची’ संकल्पना सादर केली आहे.

या हिरकणी कक्षावर प्रत्येक कामकाजी महिलेचा हक्क आहे व तिला ही सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे कर्तव्य प्रत्येक कार्यालयाचे आहे. म्हणूनच हे आव्हान स्विकारण्यासाठी पोषक वातावरण व संवेदनशिलता निर्माण होणे आवश्यक आहे. या आव्हानातूनच ‘हिरकणी कक्ष’ या संकल्पनेची निर्मिती झाली आहे.

हिरकणी कक्षाविषयी

‘हिरकणी कक्ष’ ही कार्यालयात काम करणा-या स्तनदा मातांसाठी दूध काढून साठवण्याची स्वतंत्र खोली.बाळाला येथे आणणे शक्य असल्यास आई येथे बसून बाळाला स्तनपान देऊ शकते. यालाच आपण **टप्पा कमांक** १ म्हणू शकतो.

शक्य असल्यास या जागेचा खालील दोन टप्प्यांमध्ये विस्तार करावा.

टप्पा कमांक २ः पाळणाघर, जिथे बाळाची काळजी घेणारी व्यक्ती बरोबर आणून आई बाळाला ठेऊ शकते व जमेल तेंव्हा येऊन स्तनपान देऊ शकते.

टप्पा कमांक ३: कार्यालयाने केवळ पाळणाघराचीच नाही तर बाळाची काळजी घेण्यासाठी कर्मचा-यांचीही व्यवस्था केली आहे.

(वरील टप्पे हे उपलब्ध सोयींवर आधारित आहेत. आईला स्तनपान सरू ठेवण्यासाठी मिळणारा पाठिंबा यात अंतर्भूत नाही.)

वरील संकल्पना ही सध्याच्या थेट टप्पा कमांक ३ ने सुरूवात करण्याच्या संकल्पनेच्या उलट आहे व व्यवहार्य आहे. आईने बाळाला कामाच्या ठिकाणी घेऊन येणे व कर्यालयाने सर्व सोयींनी युक्त अशा पाळणाघरासाठी जागा उपलब्ध करून देणे, या दोन्ही गोष्टी वाटतात तितक्या सोप्या नाहीत. त्यामुळे हिरकणी कक्षाची संकल्पना सगळयात मूलभूत अशा पहिल्या टप्प्यापासून म्हणजे 'दूध काढून व साठवून ठेवण्याची सुविधा' या संकल्पनेपासून उपलब्ध करून दिल्यास या कक्षाचा जास्तीत जास्त फायदा या कार्यालयात काम करणा-या स्तनदा मातांना होईल. हिरकणी कक्ष, हा कार्यालय त्याच्या सर्व कामगारांच्या विशेषतः गरोदर व स्तनदा मातांच्या स्वास्थ्याशी बांधील असल्याचे प्रतिक ठरू शकते, तसेच हे कार्यालय 'माता व बाल सहाय्यक आहे' याची खात्री देते.

<u>हिरकणी कक्ष कशासाठी? सत्यपरिस्थितीला सत्याचा मार्ग दाखविण्यासाठी</u>

सत्य	सत्यपरिस्थिती/गैरसमज
सहा महिने पूर्ण होईपर्यंत निव्वळ स्तनपान (अंगावरील दुधाव्यतिरिक्त काहीही नाही, अगदी पाणी, पारंपारिक औषधे, जविनसत्त्वांचे थेंब किंवा कॅलशिअम पण नाही) देणे व त्यानंतर पूरक आहारासोबत कमीत कमी दुस-या वाढदिवसापर्यंत स्तनपान सुरू ठेवणे.	या शिफारसी व्यवस्थापकांना व कार्यालयातील ब-याच जणांना माहित नसतात.
अंगावरच्या दुधामुळे मिळणारे फायदे हे वरच्या दुधामुळे मिळत नाहीत तसेच आजारांचा धोका पण वाढतो.	वरचे दूध हे अंगावरील दुधाऐवजी एक चांगला पर्याय आहे असे मानले जाते.
पहिल्या तीन वर्षातील पोषणाचा (यात गर्भवती व स्तनदा मातेचे पोषण अंतर्भूत आहे). केवळ बालकांचे कुपोषण आजार बालमृत्यू यांवरच नाही तर अर्थव्यवस्था पर्यावरण व आरोग्य तसेच कोणत्याही वयातील शारीरिक व मानसिक क्षमता यांवर मोठा परिणाम होतो.	याबद्दल अनेकांना माहित नाही.
कामावर रूजू झाल्यावर अंगावरच्या दुधाचा पुरवठा चालू राहण्यासाठी आईला थोडयाथोडया वेळाने दूध काढून टाकून स्तन रिकामे करणे आवश्यक असते. यामुळे घरी आल्यावर आई बाळाला पुरेसे पाजू शकते. म्हणूनच व्यवस्थापनाने आयांना दूध काढण्यासाठी कार्यालयीन वेळात मोकळा वेळ उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे.	कामावर रूजू झाल्यानंतर याची माहिती नसल्यामुळे व तशी सुविधा नसल्यामुळे अनेक आया त्यांचे स्तन रिकामे करत नाहीत आणि अंगावरचे दूध कमी होऊन त्याचा परिणाम स्तनपानाच्या एकूण कालावधिवर होतो. काहीजणी शौचालयात जाऊन दूध काढून फेकून देतात. अशा त-हेने सर्वात जास्त पोषणमूल्य असलेल्या अंगावरच्या दुधाची सांडपाण्याबरोबर विल्हेवाट लावली जाते.
काढून ठेवलेले दूध खोलीच्या तापमानाला ४ ते ६ तास व शीतकपाटात (फ्रीजमधे) २४ तास साठवून ठेवता येते.	अनेक मातांना व बाळाची काळजी घेणा-या व्यक्तींना याबद्दल माहित नसते. जरी आयांना माहित असलं तरी कार्यालयात अशाप्रकारे दूध काढून साठवून ठेवण्याची सुविधा नसते आणि त्यामुळे अंगावरचे दूध शौचालयात फेकून देऊ नये.

कार्यालयाने जर स्तनदा मातेला पाठिंबा दिला तर त्याबद्दल मालकाला फायदा होतो . १ महिला कर्मचार्यांची कार्यालयाशी निष्ठा वाढते . २ आई कमी रजा घेते . ३ आई व मुलांच्या वैद्यकीय खर्चात बचत ४ कर्मचा-यांच्या व त्यांच्या कुटुंबियांच्या स्वास्थ्यासाठी कार्या लयाची बांधिलकी दिसून येते . ५ उत्पादनक्षमता वाढून व्यवस्थापनाला फायदा होतो	स्तनदा मातांना पाठिंबा देणे हे नुकसानदायी आहे असे व्यवस्थापनाला वाटते .

तुमचे कार्यालय हे माता व बाळांना सहाय्य करणारे आहे का?

कृपया खालील दहा प्रश्नांची उत्तरे लिहा

१ . निव्वळ स्तनपान व स्तनपानासाठी एकूण कालावधी याबद्दलच्या शिफारसी तुम्हाला माहिती होत्या का?

२ . वरचे दूध हे अंगावरच्या दुधाला पर्याय होऊ शकत नाही हे तुम्हाला माहित होते का?

३ . स्तनपान न केल्याने आई व बाळ यांचे आरोग्य, मानवी क्षमता आणि पर्यावरण यावर धोकादायक परिणाम होतात याची तुम्हाला कल्पना होती का?

४ . कामाच्या ठिकाणी स्तनदा मातेला पाठिंबा देणे हे व्यवस्थापनाला फायदेशीर असते हे माहित होते का?

५ . अंगावरच्या दुधाचा पुरवठा चालू राहण्यासाठी स्तनदा मातेने वारंवार दूध काढणे आवश्यक असते याबद्दल तुम्हाला माहित होते का?

६ . काढलेलं दूध २४ तास साठवून ठेवता येतं याबद्दल तुम्हाला माहित होतं का?

७ . तुमच्या कार्यालयात स्तनदा मातांसाठी दूध काढून साठवून ठेवण्याची सुविधा आहे का?

८ . जर प्रश्न कमांक ७ चे उत्तर नाही असेल तर तुमच्या कार्यालयातील स्तनदा माता दूध काढून टाकत नाहीत किंवा बाळाच्या पोषणाचा हा स्त्रोत सांडपाण्याबरोबर फेकून देतात याविषयी तुम्हाला माहित होतं का?

९ . तुमच्या कार्यालयात स्तनदा मातेसाठी जास्तीत जास्त बाळंतपणाची रजा, कामाच्या तासांमध्ये सूट, घरी काम घेऊन जाणे स्तनपानासाठी मोकळा वेळ देणे यासारख्या सुविधा उपलब्ध आहेत का?

१0 वरील तक्त्यांमधे दिलेल्या गोष्टी तुमच्या ब-याच सहका-यांना माहिती आहेत का?

जर वरील जास्तीत जास्त प्रश्नांची उत्तरे होकारार्थी (यात प्रश्न कमांक सातला होय हेच उत्तर असले पाहिजे) असतील तर तुमचे कार्यालय ‘माता व बाळ सहाय्यक’ आहे .

आवाहन

जर तुम्हाला तुमच्या कार्यालयात 'हिरकणी कक्ष' स्थापन करून 'माता व बाळ सहाय्यक' होण्याची प्रेरणा मिळाली असेल तर बी. पी. एन्. आय्. महाराष्ट्र या कार्यपूर्तीसाठी सर्व प्रकारचा तांत्रिक पाठिंबा देईल. तुमच्या कार्यालयातील हिरकणी कक्षाच्या उद्घाटन प्रसंगी बी. पी. एन्. आय्. महाराष्ट्र तर्फे कार्यालयातील सर्व कर्मचाऱ्यांसाठी 'हिरकणी कक्षाची संकल्पना' व बालसंगोपन यावरील सत्र घेण्यासाठी एक तज्ञ पाठविण्यासाठी पुरेपूर प्रयत्न करेल आणि अर्थात हे सत्र बी. पी. एन्. आय्. तर्फे विनामूल्य घेतले जाईल.

आमचा पत्ता ः
बी. पी. एन्. आय्.महाराष्ट्र
प्रति.डॉ. प्रशांत गांगल.
२ बी. रोलेक्स अर्पाटमेंट न्युईरा सिग्नल
एस. वी. रोड: मालाड (पश्चिम) मुंबई - ४०००६४
दूरध्वनी ः ९३२२३१७५५६, ०२२-२८८०९६९८, ९८२००६६०२८