आईचे दूध समजून घेताना -3

स्तनपान: दत्तक आई – बाळाला जैविक नाते जोडण्याची संधी

आई- मुलाचं नातं खूप स्पेशल असतं. पोटात असल्यापासून आई-बाळाचा जो बंध असतो तो मूल जन्मल्यावरही स्तनपानात रुपांतरीत होतो. स्तनपानाला 'extension of uterine life' म्हणतात. आईचे दूध हा जिवंत पेशीसमूह असतो- जो बाळाच्या गरजांनुसार बदलत राहतो. स्तनापानातून आई बाळाला तिच्यातलं जीवन देत असते. आईच्या दुधाला 'द्रवरूपी सुवर्ण' मानले जाते. त्यासोबतच स्तनपानाच्या प्रक्रीयेमुळे आई बाळाला छातीजवळ धरून ठेवते त्यातून बाळाला सुरक्षितता मिळते, त्याच्या मेंदूची वाढ होते. चोखून दूध प्यायलाने, स्तनातून दूध ओढल्याने बाळाच्या चेहऱ्यातील स्नायूंची, जिभेच्या स्नायूंची योग्य ती हालचाल होऊन तोंडाचे- घशाचे स्नायू, हिरड्या योग्यप्रकारे विकसित होतात. स्तनपानातून आई- बाळामध्ये एक विशेष नातं निर्माण होतं. बाळाच्या मानसिक स्वास्थ्य आणि बौद्धिक विकासामध्ये ते महत्वाची भूमिका बजावतं.

आईपण प्राप्त करण्यासाठी बाळाला जन्म घालावाच लागतो, असं नाही. आईपण अनेक प्रकारांनी प्राप्त होतं, जसं की- मूल दत्तक घेऊन, सरोगसीतून किंवा समलिंगी जोडप्यातल्या दोघींनाही आई बनायचे मार्ग आहेत. गरोदरपणातून पार होऊन आई बनलं की शरीरात हार्मोनमध्ये होणाऱ्या बदलातून आपसूकच स्तनपान सुरु होतं. पण बाकीच्या प्रकारातून आईपण प्राप्त झालेल्यांनाही संपूर्ण किंवा काही प्रमाणात स्तनपान करता येऊ शकतं. यासाठी आईने शक्य झाल्यास बाळ येण्यापूर्वी विशेष तयारी करावी. बाळ आल्यानंतरही आई स्तनपानाचे फायदे बाळाला देऊ शकते. या तयारीला 'induced lactation' म्हणतात.

Induced lactation किंवा 'दत्तक स्तनपान' याविषयी आपल्या देशात खूप कमी बोललं जातं. खरंतर पुराणातल्या किंवा इतिहासातल्या अनेक कथांमध्ये याचे दाखले मिळतात. म्हणजे दत्तक स्तनपान हा आपल्या संस्कृतीचा भाग असणार. मी काही गोष्टी अशाही ऐकल्या आहेत की, अनेक वर्ष मूल न झालेल्या आईकडे जेव्हा दत्तक मूल आले, तिनी प्रेमाने मुलाला छातीशी लावले आणि तिला दूध येऊ लागले. काही वेळा बाळाची आई वारली किंवा बाळापासून दूर गेली म्हणून बाळाच्या आजीने – मावशीने दूध पाजल्याच्या गोष्टीही कधी ऐकिवात येतात. अनेक समाजांमध्ये आईला दूध येत नाही तेव्हा म्हणून शेजारच्या बायका बाळाला दूध पाजतात हे सर्रास पाळलं जातं. आईने कधीही मुलाला जन्म दिला नसेल, आईच्या प्रजाजन संस्थेत समस्या असतील, इतकेच नाही तर काही कारणाने आईचं गर्भाशय जरी काढून टाकलं असेल तरीही दूध निर्मितीची प्रक्रिया साध्य करता येते. दूध निर्मिती प्रक्रियेत स्तनाच्या ग्रंथी (mammary gland) आणि pituitory gland यांची भूमिका असते. त्या दोन प्रकारच्या ग्रंथी चांगल्या स्थितीत असणं दूध निर्मितीला पुरेसं असतं.

मी स्वत: जेव्हा दत्तक स्तनपान करायला सुरवात केली तेव्हा प्रकर्षाने लक्षात आलं की आपल्या देशात याबाबत फारसे कोणाला माहितही नाही. बाळ दत्तक घेण्यासाठी CARA ची केंद्रीय प्रक्रिया अनेक वर्ष चालू असते. त्यात दत्तक प्रक्रियेच्या बहुतांश आयामांवर समुपदेशन होते पण 'दत्तक स्तनपानावर' समुपदेशन होत नाही. इतकेच नाही तर अनाथ आश्रमात काम करणाऱ्या नर्सेस, दत्तक प्रक्रियेत समाजसेवक म्हणून काम करणाऱ्या लोकांनाही याबद्दल ज्ञान नसते. कॅनडा, न्यूझीलंड यासारख्या देशांमध्ये दत्तक स्तनपानासाठी विशेष समुपदेशक काम करतात. त्याचे अनेक फायदे तिथल्या दत्तक, सरोगेट, समलिंगी महिला जोडप्यांची बालके यांना मिळतात. या बालकांना त्यांच्या मातांशी जैविक नातं जोडण्याची 'सुवर्ण'संधी मिळते.

बाळ घरी येण्याआधी ३-४ महिने आईने तिचे स्तन दूध निर्मितीसाठी तयार केल्यास बाळ येईपर्यंत त्याच्या गरजा पूर्ण भागवल्या जातील इतपत दूध तिला येते. यासाठी काही दूध वाढवणारी नैसर्गिक औषधे (galactogoggues) घेणे, स्तनांना मसाज करणे आणि दूध काढण्यासाठी विशिष्ट प्रकारे स्तन चोळणे ह्या गोष्टींचे प्रोटोकॉल असतात. दूधनिर्मितीसाठी ब्रेस्टपंप खूप उपयोगी ठरतो. बाळ चोखून स्तनाला जसे stimulation मिळते तसे ब्रेस्टपंपमुळे मिळते. या stimulation मुळे मेंदूला सिग्नल जाऊन पिट्युटरी ग्रंथीतून प्रोलॅक्टीन आणि ऑक्सिटोसीन हे हार्मोन स्त्रवू लागतात त्यातून स्तनातील ग्रंथीतून दुधाची निर्मिती होते. दिवसातून आठ ते दहा वेळा ब्रेस्टपंपिंग केल्यावर साधारणपणे दोन ते तीन आठवड्यात दुधाचे पहिले थेंब दिसू लागतात. त्याला योग्य त्या आहाराची आणि galactogoggues ची जोड देत पंपिंग चालू ठेवले तर दुधाच्या प्रमाणात वाढच होताना दिसते. दत्तक स्तनपान करू इच्छिणाऱ्या आईने यासाठी डबल एलेक्ट्रीक ब्रेस्टपंप विकत किंवा भाड्याने घेण्याचा जरूर विचार करावा.

मूल जेव्हा घरी येते तेव्हा आईचे स्तन तयार असतील तर बाळाला लगेच छातीला लावून स्तनपान सुरु झाल्याची अनेक उदाहरणे मी पहिली आहेत. काही वेळा दुधाचे प्रमाण पुरेसे नसेल तर स्तनावर फीडिंग ट्यूब लावून त्यातून दान केलेले आईचे दूध (donated breast milk) किंवा फोर्मुला स्तनपानासोबत पाजता येऊ शकतो. त्यातून बाळाची भूकही भागते आणि स्तनपानाचे फायदेही मिळतात. बाळ घरी आल्यावर आईच्या स्तनांची तयारी नसेल तरीही बाळाला आईच्या उघड्या छातीवर ठेवून त्याला त्वचेच्या संपर्काचे फायदे मिळवून देता येतात. त्यातून हळूहळू बाळ स्तनही चोखू लागते- याला फीडिंग ट्यूब ची जोड देऊन स्तनावर दुग्धपान साध्य होते. बाळाने चोखल्याचा खूप चांगला परिणाम होऊन आईचा पान्हा फुटतो. ही प्रक्रिया मात्र बाळाच्या कलाने झाली पाहिजे. त्यासाठी योग्य समुपदेशनाची आणि खूप साऱ्या मानसिक तयारीची गरज आहे.

स्तनपानाचा अविरत बंध

पहिले सहा महिने बाळाला संपूर्ण आणि दोन वर्षापर्यंत सकस आहारासोबत आईचेच दूध सर्वात योग्य आहे असं सर्व WHO सांगतं. काही वेळा गैरसमजुतीतून तर काही वेळा आरोग्याच्या समस्यांमधून आईचं दूध देण्यात खंड पडतो. त्यातून आईचं दूध आटतं. अशावेळी मूल आईच्या दुधाच्या फायद्यांना मुकतं, यासोबतच आईच्या मनात एक सल कायमचा राहून जातो. सध्या करोनाच्या महामारीत रोगप्रतिकार शक्ती वाढावी म्हणून दोन- तीन वर्षापर्यंत दूध द्यावं हे अनेक पालकांना पटते आहे. मला अनेक नवमाता संपर्क करतात कि काही कारणाने त्यांचं दूध देणं थांबलं, मूल २ वर्षांखालील आहे. आता पुन्हा बाळाला दूध पाजायची इच्छा आहे." मग आईच्या परिस्थितीला अनुरूप कोणते प्रोटोकॉल्स पाळता येतील याची चर्चा करून मी त्यांना काही प्लॅन देते. काही दिवसातच दुधनिर्मितीची प्रक्रिया सुरु होऊन बाळाला त्या दूध पाजू शकतात. या प्रक्रीयेला 'relactation' म्हणतात. relactation साध्य करून अनेकजणी बाळाच्या दुधाची पूर्ण गरज भागवू शकतात. काहीजणी बाळाची दुधाची गरज काही प्रमाणात भागवू शकतात. त्या थोड्या दुधातूनही अगणित फायदे बाळाला मिळतात.

बहुतांश वेळा बाळ छातीवर दुध पुन्हा पिऊ लागते. त्याला दुधाचे फायदे मिळू लागतात आणि आईलाही स्तनपानाच्या प्रवासाला पूर्णत्व दिल्याचे समाधान मिळते. कितीही अडचणी आल्या तरी बाळाला किमान दोन वर्षापर्यंत दूध पाजण्याचे आणि स्तनपानाचे फायदे देण्याचे अनेक मार्ग आहेत. फक्त आईने त्यासाठी मनाची तयारी दाखवायला हवी आणि मुख्य म्हणजे घरच्या लोकांनी तिला सर्वतोपरी मानसिक सोबत करायला हवी.

– ओजस सु. वि.
(लेखिका स्तनपान सल्लागार म्हणून सुश्रुत हॉस्पिटल, वर्धा येथे कार्यरत आहेत)
संपर्क ९४०३५७९४१६
meetojas@gmail.com