

आईची छाती - बाळाचे दुसरे घर

बाळ पहिले नऊ महीने आईच्या पोटात राहतं. तिथे त्याला आवश्यक सर्व जामानिमा असतो. अन्न, पाणी, हवा, संरक्षण, ऊब सगळं बाळाला आईच्या पोटातच मिळतं. आईचं गर्भाशय हे बाळाचं पहिलं घर असतं- त्याचा पहिला 'नैसर्गिक अधिवास'! त्यात त्याला आईच्या छातीचे ठोके, श्वासाचे आवाज, पोटातल्या पचनाचे, आईच्या बोलण्याचा आवाज हे ऐकू येत असतात, जाणवत असतात. बाळ जेव्हा बाहेर येतं तेव्हा त्या पहिल्या घरापासून दूर लोटलं जातं. त्याला अगदी श्वास घेण्यापासून सर्वच गोष्टी स्वतःच्या स्वतः कराव्या लागतात. पोटातली उब निघून बाहेरच्या थंडीत बाळाला स्वतःचं तापमान सांभाळावं लागतं. स्वतःचं अन्न शोधावं लागतं. बाहेरच्या सूक्ष्मजीवांपासून स्वतःचं संरक्षण करावं लागतं. हे सगळं साध्य करणं सोपं जावं म्हणून निसर्गाने बाळाला दुसरं घर दिलेलं आहे. 'आईची छाती' हे बाळाचं दुसरं घर आहे.

पहिल्या स्तनपानाचा सोहळा

बाहेरच्या जगाशी जुळवून घेण्यासाठी बाळाच्या मेंदूत अनेक नैसर्गिक अंतःप्रेरणा असतात. आईच्या छातीवर बाळाला ठेवलं की बाळाच्या जन्मजात क्षमता दिसतात. जन्मानंतर बाळ व्यवस्थित रडलं. त्याचा रंग गुलाबी असला, ते व्यवस्थित श्वास घेत असेल- वैद्यकीय भाषेत त्याचा अपगार (APGAR) स्कोअर योग्य असेल आणि बाळाला लगेच आईच्या छातीवर ठेवलं की त्याचं विलक्षण नैसर्गिक वर्तन दिसू लागतं. बाळाच्या आणि आईच्या उघड्या छातीच्या स्पर्शाने आई- बाळ दोघे सुखावतात. बाळ आईच्या त्या उबेचा आस्वाद घेत तिथे थोड्या वेळ पुहुडते. मग आईकडे बघते. आई-बाळाची नजरा नजरा होते. बाळ मान वर करून ओळखीच्या वासाचा अंदाज घेतं. आईच्या पहिल्या दुधाचा आणि गर्भाशयातल्या पाण्याचा वास एकसारखाच असतो. बाळ त्याच्या अंधुक नजरेने निपल शोधतं (म्हणून निसर्गतः निपलचा रंग शरीराच्या रंगापेक्षा गडद असतो.) आणि चक्क रांगण्यासारखे पाय हलवत पुढे सरकतं. वासाने ते दुधाची जागा बरोबर शोधतं. मोठा आ वासत, मान - हाताच्या मुठीने adjust करून बरोबर निपल चोरत पहिलं दूध पिऊ लागतं. पिऊन झालं कि तिथेच छातीचे ठोके ऐकत झोपून जातं. हे सगळं कोणी शिकवलं असतं पाच मिनिटापूर्वी जन्मलेल्या बाळाला?! निसर्गाची ही किमया बघून मौज वाटते. सुदृढ बाळाच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवला आणि त्याला योग्य ती सुरक्षा पुरवत संधी दिली की ते आपला आपण मार्ग शोधून काढतं, ह्याची अनेकदा अनुभूती होते. हे सगळं जन्मानंतरच्या पहिल्या तासात घडतं. बाळ आपल्या स्वभावाची, हुशारीची ओळख करून देत असतं. ते समजून घ्यायचे पेशंस मात्र आपल्यात हवेत.

नैसर्गिक प्रेरणा आणि बाळाला आईच्या छातीचा स्पर्श

बाळ गर्भाशयाच्या बाहेर पडलं की त्याला विलगतेतून येणारी भीती (separation anxiety) वाटू लागते. त्यातून त्याचे हृदयाची धडधड वाढते. श्वसनाचा वेग वाढतो. त्यातून ते रडते. रडल्याने उर्जा खर्च होते. त्याचे स्ट्रेस हार्मोन्स स्रवू लागतात. ह्या सर्व प्रक्रिया आपल्या नैसर्गिक घरापासून दूर लोटल्याच्या भीतीमधून उद्भवलेल्या नैसर्गिक स्वसंरक्षणाच्या प्रेरणा आहेत. बाळ सतत आईला शोधत असतं, 'आईकडे मला पोचवा' असं सांगत असतं. काही वेळाने बाळ एकाएकी शांत होतं. त्याचे हृदयाचे ठोके कमी होतात, ते रडणं थांबवून झोपी जातं, श्वासाचा वेग कमी होतो, त्याचं तापमान कमी होतं.- ह्या सगळ्या निराशेतून उद्भवलेल्या, उर्जा वाचवण्यासाठीच्या नैसर्गिक प्रेरणा आहेत. बाळाला आईपासून दूर ठेवलं की त्याचा श्वसन, तापमान, रक्तातली ऑक्सिजनची पातळी, शरीराचं तापमान स्थिरावण्यासाठी जास्त वेळ लागतो. बाळाला बाहेरच्या जगात लवकर स्थिर करण्याची एक जागा म्हणजे- आईची छाती!

आईच्या छातीवर बाळाला ठेवलं की त्याला पोटात ऐकलेले आवाज ऐकू येतात, त्याला घरात असल्यासारखं वाटतं. स्तनदा आईच्या छातीचं तापमान बाहेरच्या तापमानाहून चार डिग्रीने जास्त असतं. ज्यामुळे बाळाला योग्य ती उब मिळते. आईच्या छातीवर मित्रजीवाणू असतात. बाळाला उघड्या अंगाने आईच्या छातीवर ठेवलं तर ते मित्रजीवाणू बाळाच्या अंगाला फासले जाऊन त्याला एकप्रकारचं संरक्षक कवच मिळतं.

उत्क्रांतीमध्ये माणसाला दोन पायांवर चालता येऊ लागलं, मेंदू मोठा झाला. वय वाढतं तशी मेंदूची वाढ होते. नवजात बाळाचा मेंदू संपूर्ण वाढ झालेल्या मानवी मेंदूच्या केवळ २५% असतो. मेंदूची वाढ बाळपणी मिळालेल्या सुरक्षित वातावरणावर अवलंबून असते. आईच्या छातीवर हे सुरक्षित वातावरण मिळतं. तिथे जास्तीत जास्त काळ बाळ राहिलं तर त्याच्या निसर्गदत्त सहजप्रवृत्ती चांगल्या व्यक्त होतात. बाळाच्या शिक्षणाची योग्य सुरुवात तिथे होते. premature बाळे, कमी वजनाची बाळे यांना तर आईच्या स्पर्शाची विशेष गरज असते. त्यांना लावलेल्या नळ्यांसोबत आईच्या छातीवर ठेवणे शक्य आहे- आणि आवश्यकही.

‘मी मोडक्या संस्कारांची बाई लाज टाकली..’

आपण आईच्या छातीला फक्त दूध पिण्यापुरतं संकुचित करतो. फक्त दुधासाठी बाळाला छातीला लावतो. खरंतर ‘दूध आईकडून बाळाकडे जाणे’ हा स्तनपानाचा अर्धाच भाग आहे. स्तनपानाचा महत्वाचा भाग आईच्या छातीचा स्पर्श बाळाला मिळणे हा आहे. पहिले काही महिने आईची छाती हा बाळाचा नैसर्गिक अधिवास आहे. मूल दोन- तीन वर्षांचं होईपर्यंत आईच्या अशा स्पर्शाचे फायदे असतात. (आईच्या छातीजवळ बाळाला बांधून कामाला जाणाऱ्या ईशान्य भारतातल्या बायका पहा.) ADHD, hyperactivity, स्वमग्नता अशा मानसिक स्थितींमध्ये मुलांना सुरक्षा देण्यासाठी आईच्या स्पर्शाची विशेष भूमिका आहे. ज्या बाळांना आईचा प्रेमळ स्पर्श लाभलेला असतो त्यांची हुशारी आणि चांगली सामाजिक वर्तणूक मोठेपणी दिसून येते. दूध मागत नसतानाही बाळाला आईच्या छातीवर ठेवणे बाळासाठी हितकारक आहे. पण आपण बाळाला दूधही धड पिऊ देत नाही.

‘बाळाला दूध पुरत नाही’ किंवा ‘दूध येत नाही’ अशा तक्रारी घेऊन जेव्हा स्तनदा मातांना येतात. (त्यांच्यासोबत आलेल्या आई किंवा सासूबाई ह्या तक्रारी सांगतात!) तेव्हा मी त्यांना माझ्यासमोर बाळाला दूध पाजायला सांगते. बहुतांश केसेसमध्ये मग आई संकोचाने भिंतीकडे तोंड करते, मांडीवर बाळ घेऊन पोक काढून बसते, तिच्या ‘फीडिंग गाऊन’ची चेन उघडते आणि बाळाच्या तोंडात निपल कोंबायचा संघर्ष सुरू होतो. त्यातून कधी बाळ रडायला लागतं तर कधी निपल चावायला लागतं. मग मी थोडं थांबवते आणि त्यांना विचारते “तुम्हाला कसं जेवायला आवडतं? स्वच्छ जागी तुम्ही निवांत बसून; छान भरल्या ताटाकडे पाहत; सुग्रास अन्नाचा वास घेत; हाताने अन्नाला स्पर्श करत; हळूहळू घास घेत खायला - की एका डब्यात भरलेलं अन्न झाकण किलकिलं करून तुम्हाला तोंडाने खायला सांगितलं तर तसं? अर्थातच पहिल्या प्रकारे ना! तर मग बाळाला का बरं दुसऱ्या प्रकारे त्याचं अन्न देता?” मग मी आईला पाठ भिंतीला टेकवून ताठ बसायला सांगते. बाळाला पुरेसा स्पर्श करता येईल इतपत तिची छाती पुरेशी उघडी करायला सांगते. बाळ स्तनाला हाताळून व्यवस्थित मोठा आ वासते आणि दूध पिऊ लागते. यात आईच्या निपलचं दुखावलेपणही कमी होतं. बाळ व्यवस्थित पोटभर दूध पितं आणि ढेकर देतं. बाळाच्या स्पर्शाने, दूध पिणाऱ्या बाळाला बघून आईमध्ये ऑक्सिटोसीन हॉर्मोन स्रवतो आणि तिचं दूध भरभर स्रवू लागतं.

बाळाला पुरेल इतकं दूध येणं किती सोपं असतं! पण संस्कार, संस्कृती, लाज, संकोच यांच्या दाट पडद्यांमुळे ह्या नैसर्गिक सहज पवित्र प्रक्रियेत बाधा येते. जेव्हा आई आपल्या बाळाचा विचार करून या सगळ्या मानसिक बंधनातून मुक्त होते आणि बाळाला भरपूर ‘चेस्ट टाइम’ देते तेव्हा ती त्याच्या सहज विकासाची दारे खुली करत असते...

- ओजस सु. वि.

(लेखिका International Board Certified Lactation Consultant आहेत व वर्ध्यातील सुशुत हॉस्पिटलमध्ये स्तनपान सल्लागार म्हणून काम करतात.)