

## दुसरे चांद की मेहफिल!

‘चांद की मेहफिल’ म्हणल्यावर किती रोमांचक चित्र उभं राहतं ना? छान चंद्रप्रकाशात थंडगार हवेत आवडत्या व्यक्तींसोबत रात्रभर जागायचं, हास्य-विनोद करायचे, गाणी गायची आणि सोबत भरपूर खादडी- किती धमाल! पण आपण थकलेलो असताना, मनाची तयारी नसताना अचानक एखाद्या आवडत्या माणसाने रात्रभर जागण्याची टूम काढली, खेळायला लागला, स्वतःचीच रागदारी आळवत बसला, अधून मधून खाण्याची फर्माईश करू लागला तर किती वैताग येईल! दुसरा सगळा दिवस वैतागात, थकव्यात जाईल. असंच काहीसं होतं बाळ आणि नव्या आईचं!

हॉस्पिटलमध्ये सकाळच्या visit मध्ये मी जेव्हा नव्या आईला भेटते तेव्हा साधारण त्या दुसऱ्या प्रकारच्या ‘मैफिल हॅंगओव्हरमध्ये’ असतात- खुप झोपाळलेल्या, थकलेल्या आणि काळजीत पडलेल्या. विशेषतः बाळ जर दोन दिवसांचं असेल तर त्यांना आणखी काळजी वाटते की पहिल्या रात्री तर ते नीट झोपलं होतं, कालच रात्री का झोपलं नाही? त्यातली सगळ्यात मोठी काळजी असते “बाळाची भूक भागत नाहीये! बाळाला दूध कमी पडतंय. आईचं दूध पुरत नाहीये.” मग त्या ‘थोडसं’ वरचं दूध देण्याचा आग्रह करतात.

(आमच्या हॉस्पिटलमध्ये अगदी critical परिस्थिती असल्याशिवाय वरचं दूध न देण्याचा नियम आहे. वरचं दूध अपवादानेच दिलं जातं. अनेक हॉस्पिटलमध्ये पहिले तीन दिवस ‘आईला पुरेसं दूध येतच नाही’ या ठाम गैरसमजुतीतून सरसकट वरचं दूध दिलं जातं. त्याचे दूरगामी परिणाम आई- बाळावर होतात. त्याविषयी पुढे कधी.)

बाळाला दूध पुरतंय की नाही हे तपासायची सोपी युक्ती असते. ‘बाळाने २४ तासात कितीवेळा शू केली?’ ते मोजायचं. बाळाने पहिल्या २४ तासात किमान एकदा, २४-४८ तासात किमान दोनदा, ४८ ते ७२ तासात किमान तीनदा आणि चौथ्या दिवशीपासून २४ तासात किमान सहा वेळा शू केली म्हणजे दूध पुरतंय. असं सोपं गणित आहे. दुधाच्या काळजीने रडवेल्या झालेल्या आईला हे गणित सांगितलं की ती ओले लंगोट मोजून सांगते की “बाळाला शू तर बरोबर झाली.”

मग तरी प्रश्न उरतो की, बाळ रात्रभर का रडत राहिलं? बाळाला काहीतरी होतंय, ते आईकडे झोपत नाहीये म्हणून त्या बाळाला आई किंवा आजी ‘बेबी रूम’ किंवा ‘नर्सरी’ मध्ये आणून ठेवतात. म्हणजे आईपासून आणखी दूर- आईचा आवाजही येत नाही अशा ठिकाणी. तिथे एकतर ते खूप जोराने रडू लागतं किंवा थकून झोपून जातं. किंवा नाईलाजाने वरच दूध दिल्याने सुस्ती येऊन झोपून जातं. बाळ झोपल्याने आई जरा निर्धास्त होते पण त्याने प्रश्न सुटलेला नसतो उलट आणखी गुंता वाढलेला असतो.

रात्री बाळ का रडत होतं? या प्रश्नाचं उत्तर आहे - ‘बाळाला दूध नाही, तर आई हवी होती!’ बाळासाठी आई म्हणजे दूध देणारं मशीन नसतं. बाळ नऊ महिने आईच्या पोटात असताना ‘आईचं शरीर’ हे त्याचं घर असतं. आईच्या हृदयाचे ठोके, श्वासाचे आवाज, आईचा आवाज ऐकत, स्पर्शाची उब घेत त्याची वाढ झालेली असते. जन्मल्यानंतर ते त्याच्या नैसर्गिक घरातून बाहेर पडलेलं असतं. नवीन वातावरणात प्रवेश केल्यावर सुरुवातीचे २४ तास बाळ खूप झोपतं. दुसऱ्या दिवशी मात्र बाळ नवीन वातावरणाला सरावतं. थोडं जास्त जागं राहतं. त्यावेळी बाळाला त्याचा ‘कम्फर्ट झोन’ म्हणजे आई आहे, हे लक्षात येतं. तिचा स्पर्श, आवाज, हृदयाचे ठोके त्याच्या चांगलेच परिचयाचे असतात. आईने छातीशी धरलं की बाळ शांत होतं. अनेकदा तिथेच खांद्यावर झोपूनही टाकतं.

रात्री काय होतं? बाळ पोटात असताना ते भरपूर हालचाल करत असतं- विशेषतः रात्री ही हालचाल आईला जास्त जाणवते. दिवसा झोपणं आणि रात्री जागं राहणं असं बाळाचं झोपेचं चक्रच असतं. तेच चक्र पोटाबाहेर आल्यावर चालू राहतं. अशा परिस्थितीत रात्री बाळ आईचा सुखकारक स्पर्श शोधत राहतं. भूक लागली की दूध प्यायचं आणि चोखत दूध पिणं सुखकारक आहे, हे बाळाला कळतं. त्याकाळात दूध पिण्याची सत्रही लांबलचक चालतात. त्याचा फायदा आईच्या होर्मोन्सवर होऊन आईचं शरीर भरपूर दूध तयार करण्यास सज्ज होऊ लागतं. ‘प्रोलॅक्टिन’ हा दूध निर्माण करणारा होर्मोन रात्री जास्त स्रवतो.

विशेषतः दुसऱ्या आणि तिसऱ्या रात्री बाळ खूप रडतं तेव्हा करण्याची सोपी गोष्ट म्हणजे आईने बाळाला छातीशी धरणे आणि मागेल तसे प्रत्येक दीड दोन तासाने दूध पाजणे. शक्यतो छाती उघडी ठेवून बाळाला छातीची उब आणि स्पर्श मिळेल असे 'कांगारू पद्धतीने' पकडणे.

बाळ दोन दिवसांचं झालं की त्याच्या आई- बाबा- आजीला मी सांगते "आज रात आपके यहा रंगारंग प्रोग्राम होनेवाला है. तय्यारी में रहो और दिन में अच्छेसे सो लेना!" बाळासोबतच्या सुरुवातीच्या रात्री अशाच 'मैफिली' असणार आहेत अशी मनाची तयारी असेल, आईने दिवसभर शरीराला विश्रांती दिली की या रात्रीच्या जागण्याचा वैताग होत नाही. उलट या रात्री आई- बाळाच्या प्रेमाचे नाते अधिक घट्ट करण्याच्या 'खुशीभरी मेहफिल' होऊन जातात.