‘आईचे दूध’ समजून घेऊया

स्तनपान: दूध आणि बरेच काही....

स्तनपान म्हणजे केवळ ‘आईचे दूध’ एवढेच नाही, तर त्याला अनेक आयाम असतात- जे बाळाच्या शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक जडणघडणीसाठी महत्वाचे असतात. स्तनपानाच्या नाट्यमय सुंदर घटनेमध्ये आई- बाळ मुख्य भूमिकेत असतात. त्याचसोबत बाळाचे वडील, आजी- आजोबा, कुटुंब- परिवार यांचाही महत्वाचा सहभाग असू शकतो- असावा. सुयोग्य स्तनपानात पुढच्या पिढीला सुदृढ, आरोग्यवान, बुद्धिमान बनवण्याची शक्ती आहे - या दृष्टीने समाजाचीही भूमिका असते. जगभरात ऑगस्टचा पहिला आठवडा ‘स्तनपान जागरूकता सप्ताह’ म्हणून साजरा केला जातो. यानिमित्ताने स्तनपानाचे विविध आयाम समजून घ्यावेत म्हणून ही लेखमाला...

लॉकडाऊनच्या काळात असंघटीत कामगार वर्गाचं जे प्रचंड मोठं स्थलांतर झालं त्यावेळचा एक फोटो पाहिला होता. कबिल्यासह मैलोनमैल चालत निघालेली एक बाई झाडाच्या सावलीत बसली आहे, तिच्या घामेजलेल्या चेहऱ्यावर थकवा, उन्हामुळे आलेला शीण दिसतो आहे. पण त्या झाडाच्या सावलीत बसून तिच्या छोट्या मुलीला ती दूध पाजते आहे. – तो फोटो बघून हृदय पिळवटून गेलं. कदाचित कित्येक दिवस ती उन्हातान्हाची लेकराला कडेवर घेऊन चालत असेल, उपाशी असेल, नाकारलेपणाची सल घेऊन चालत असेल. पण या साऱ्या प्रतिकूलतेतही ती तिच्या बाळाला तिच्यातलं सर्वोत्तम ते देत होती. त्या स्तनपानातून बाळाला सर्वोत शुद्ध अन्न, औषधी आणि माया मिळत असणार. आईच्या सोबत असल्यामुळे बाळ सुरक्षित होतं.

‘आईचं दूध’ हे निसर्गानी निर्मिलेलं एक जादुई रसायन आहे- जे कोणत्याही प्रतिकूल परिस्थितीत पिल्लाला जगवतं, टिकवतं. आईचं दूध हे केवळ अन्न नाही तर अनेक सूक्ष्मजीवांपासून बचाव करणारी लस आहे. ‘स्तनपान सल्लागार’ या नात्याने मी जेव्हा नवीन आई- बाबा- परिवार यांसोबत काम करते तेव्हा लक्षात येतं की ‘आईचं दूध’ नामक अमृत आपण समाज म्हणून पुरेसं समजूनच घेतलेलं नाही. अनेकांच्या मते तो दुर्लक्ष करण्याचा किंवा झाकून ठेवण्याचा किंवा ‘फक्त बायकांचा’ विषय असतो. बाळाच्या जन्मापर्यंत आईला स्तनपान ह्या गोष्टीची पुरेशी माहितीच नसते. अनेक हॉस्पिटलमध्ये ‘स्तनपान सल्लागार’ नसतात. आईच्या आजूबाजूला असणाऱ्या लोकांच्या धारणांवर नव्या आईचं स्तनपान ठरतं. खरंतर स्तनपानाविषयी प्रत्येक होऊ घातलेल्या पालकांना पुरेशी माहिती असायला हवी.

आईचं दूध बाळासाठी संपूर्ण पोषक आहार आहे. आईच्या चमचाभर दुधात पोषक अन्न, प्रतिजैविकं, संसर्गरोधक, दाहरोधक, pre-biotic, pro-biotic, संप्रेरक, स्टेमसेल्स असलेल्या कोट्यवधी पेशी असतात. आईच्या दुधात कर्बोदकं, प्रथिनं, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्व आणि पाणी याचं बाळासाठीचं ‘बेस्ट पॅकेज’ असतं. बाळ जसजसं मोठं होतं तसं आईचं दूधही ‘मोठं’ होतं. premature बाळांच्या आईच्या दुधाचे घटक वेगळे असतात; पहिल्या पाच दिवसाच्या दुधाचे (colostrum चे) घटक वेगळे असतात; तर मूल मोठं झाल्यावर त्याच्या बदलत्या गरजांनुसार दुधाचे घटक बदलतात. बाळ आजारी असेल तर त्याच्यासाठी औषधी ठरणारे ‘दाहविरोधक’ दुधात तयार होतात. आई आजारी असेल तर तिच्यात तयार होणाऱ्या ‘antibodies’ दुधात उतरतात आणि बाळाचं त्या आजारापासून रक्षण होतं. इतकंच नाही तर वातावरणात असणाऱ्या रोगजंतुंविरोधी antibodies ही आईच्या दुधात तयार होतात आणि बाळाला मिळतात. आईचं दूध हे बाळाचं संरक्षक कवच असतं. आयुष्याचे किमान पहिले सहा महिने बाळ केवळ आईच्याच दुधावर वाढतं. दोन वर्ष वयाचं होईपर्यंत बाळाला लागणारी रोगप्रतिकार शक्ती आईच्या दुधातून मिळते. पहिली तीन वर्षे बाळाच्या मेंदूची वाढ सर्वात वेगाने होत असते. आईच्या दुधात ‘taurine’ नावाचं प्रथिन असतं जे मेंदू विकासात महत्वाची भूमिका बजावतं.

नव्या संशोधनानुसार, वयाच्या दोन वर्षापर्यंत किंवा अधिक आईचं दूध प्यायलेल्या मुलांमध्ये बुद्धिमत्ता विकास अधिक दिसून येतो. आहे की नाही खरोखर 'जादुई रसायन'? आणि ते ही संपूर्ण मोफत!!

सध्या आरोग्य हा जागतिक ऐरणीवरचा मुद्दा बनलाय. आरोग्यविषयक संशोधन ही अरबो डॉलरची इंडस्ट्री आहे. समजा, अशाच एखाद्या कंपनीने जर असं प्रोडक्ट शोधलं की- 'जे अतिशय कोवळ्या पचनसंस्थेला पौष्टिक आणि चविष्ट अन्न देतं; pre-biotic, प्रो-biotic मित्रजीवाणू देतं; रोगप्रतिकारक शक्ती देतं; अगदी बाळाच्या मागणीनुसार नेहमी ताज्या आणि योग्य तेवढ्याच पोषणाचा पुरवठा करतं आणि कायम 'रेडी टू इट' असतं.' अशा कंपनीचे शेयर्स किती वाढतील! असं शोधणाऱ्या वैज्ञानिकाला नोबेल प्राईज नक्की! गेली दीडशे वर्ष असं प्रोडक्ट तयार करण्याचा प्रयत्न मोठमोठाल्या बहुराष्ट्रीय कंपन्या करत आहेत. पण आजपर्यंत असं प्रोडक्ट कोणीही बनवू शकलेलं नाही. – फक्त एक व्यक्ती वगळता- ती म्हणजे नवजात अर्भकाची आई!

आईचं दूध आजवर कोणत्याही formula कंपनीला बनवता आलेलं नाही. पण तरीही या कंपन्या एका वर्षात दशअब्ज डॉलर चा धंदा करतात. नुकतेच बिल आणि मेलिंडा गेट्स यांनी नवीन formula च्या संशोधनासाठी ३५ लाख अमेरिकन डॉलर्स गुंतवले अशी बातमी वाचली. formula च्या जाहिराती इतक्या चमकदारपणे आदळत असतात की अगदी गरीब घरातली माणसंही बाळासाठी हजारो रुपये खर्च करतात. फुकट मिळणाऱ्या गोष्टीचं मोल दुर्दैवानी आपल्याला कळत नाही. आईचं दूध फुकट मिळतं; परंतु ते अनमोल आहे. हे सर्व संस्कृतीतलं पारंपारिक ज्ञान तर आहेच शिवाय आजचं विज्ञानही हेच सांगतं.

यासोबतच स्तनपानाची प्रक्रियाही बाळाच्या वाढीत महत्वाची आहे. तान्ह्या बाळासाठी आईची छाती हे दुसरं घर आहे. त्याविषयी पुढच्या लेखात जाणून घेऊ.

करोना आणि स्तनपान

आजच्या काळातला आपल्या सगळ्यांच्या काळजीचा विषय- करोना! सध्या अवघं जग करोनाविरुद्धच्या लसीच्या शोधा मागे धावतं आहे. त्यासाठी कितीही पैसे खर्चायला सर्व देश तयार आहेत. अजूनही शोध चालूच आहे. करोना या वणव्यासारख्या पसरणाऱ्या महामारीमध्ये बाळांना स्तनपान मिळणे अत्यंत महत्वाचे. वातावरणात जे सूक्ष्मजीव असतात त्यांच्याविरुद्ध लढणाऱ्या 'antibodies' आईच्या शरीरात तयार होतात- त्या दुधातून बाळाला मिळतात. करोनातून बऱ्या झालेल्या आईच्या आणि बाळाच्या शरीरात करोना antibodies आढळून येतात. आईच्या दुधात करोनाचे विषाणू आढळून येत नाहीत. याकाळात दोन वर्षाखालच्या मुलांना जरूर स्तनपान करावे. या कठीण काळात बाळांना आईचं दूध मिळावं म्हणून जागरूक डॉक्टर्स सर्वतोपरी प्रयत्न करतात. शक्यतो आई- बाळाला करोनाच्या कोणत्याही संसर्गापासून दूरच ठेवावे. पण जरी आईला करोनाचं संक्रमण झालं असेल तरी तिने योग्य ती स्वच्छता पाळून (हात धुणे, मास्क लावणे) बाळाला स्तनपान करावे. बाळाला शक्य तेवढा वेळ छातीपाशी धरावे. आई आजारी असेल तरी सर्व स्वच्छता पाळत तिचे दूध काढून बाळाला पाजावे. आई करोनाग्रस्त असेल तरी सुरक्षा पाळून बाळाला आईसोबत ठेवावे आणि दर दोन तासांनी स्तनपान करत राहावे - असे WHO सांगते. आईच्या दुधाचा antibodies येत असल्यामुळे त्याचा प्रत्यक्ष लस म्हणून वापर करता येईल का, यावर संशोधन चालू आहे.

– ओजस सु. वि.
(लेखिका International Board Certified Lactation Consultant आहेत व वर्ध्यातील सुश्रुत हॉस्पिटलमध्ये स्तनपान सल्लागार म्हणून काम करतात.)