

स्तनपानात परिवाराची भूमिका काय असावी?

बाळ घरी आलं की घर बाळमय होऊन जातं. बाळाच्या वाळत घातलेल्या कपड्यांची तोरणं, बाळाच्या तेल- उटण्याचे सुवास, बाळासाठी रात्र रात्र जागरणं. सगळं घर बाळाच्या भोवती फिरू लागतं. नातेवाईक, शेजारी पाजारी कौतुकाने बाळाला भेटायला येतात. सगळ्यांना बाळाविषयी कुतूहल असतं, प्रेम असतं- आणि त्यातून आलेले अनाहूत सल्लेही असतात! आई जर पहिलटकरीण असेल तर सल्ल्यांना ऊतच येतो. या सगळ्याचा आईवर परिणाम होत असतो. नवमाता तिच्या बाळाच्या काळजीत आधीच इतकी बुडून गेलेली असते, त्यातून तिच्या बदलणाऱ्या होर्मोन्समुळे तिची मनस्थिती आणखीनच नाजूक झालेली असते. मनाला अधिक संवेदनशील बनवणाऱ्या ऑक्सिटोसीन, प्रोलॅक्टिन होर्मोन्सचं प्रमाण वाढलेलं असतं. आईने बाळाची पुरेशी काळजी घ्यावी म्हणून निसर्गाने केलेली ती सोय असते. अशा मानसिक स्थितीत आईला अवतीभोवती असणाऱ्या लोकांचा मोठा आधार असतो. त्यांच्या वागणुकीचा आईच्या मनस्थितीवर आणि परिणामतः आईच्या दुधावर, आई- बाळाच्या नव्याने जोडल्या जाणाऱ्या बंधावर मोठा प्रभाव पडतो. स्तनपान सुरळीत चालावं यासाठी परिवारानेही काही एक भूमिका पार पाडायची असते. स्तनपान सल्लागार म्हणून नवमातांना जेव्हा भेटते तेव्हा फार प्रकर्षाने जाणवतं की स्तनदा मातेच्या भवताली असलेल्या कुटुंबाने, परिवाराने अगदी शेजारपाजारच्या लोकांनीही काही पथ्ये पाळायला हवीत.

त्यातली सर्वात पहिली गोष्ट म्हणजे- **आई- बाळाला एकांत द्यावा.** बाळ जन्मतं तेव्हा त्याच्यापुढे नव्या जगाशी जुळवून घेण्याचं आव्हान असतं. आईसुद्धा पहिले काही दिवस बाळंतपणातून उठत असते. आईला स्वतःची तब्येत सांभाळून बाळ समजून घ्यायचं असतं. पहिले चार दिवस तर स्तनपान सुरळीत सुरु होण्यासाठी फार महत्वाचे असतात. त्या काळात आईने शांतपणे बाळासोबत वेळ घालवणं, बाळाला जास्तीत जास्त चॅस्ट टाइम/ छातीचा स्पर्श देणं गरजेचं असतं. अनेकदा बाळाने योग्यप्रकारे **latch** करावं यासाठी आईची धडपड चालू असते. त्या दिवसात ती हॉस्पिटलमध्ये असते. नेमके तेव्हाच छोट्या बाळाला पाहण्याच्या अतिउत्साहात खूप नातेवाईक दिवसभर नवजात बाळाला भेटायला येतात. त्यातून आईला विश्रांती मिळत नाही. आलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला बाळाला धरायचं असतं. त्यातून बाळ बावरतं, अस्वस्थ होतं. आईला शोधू लागतं. नातेवाईकांसमोर आई बाळाला दूध पाजायला संकोचते. अनेकदा पाहुणे गेले तरी बाळ अस्वस्थ राहतं, बाळाची झोपमोड होते. मग रात्री ते दंगा करतं. आई (आणि सोबतची व्यक्ती) यांची खात्री होते की बाळाला दूध पुरत नाहीये! तिथे स्तनपानाची गडबड सुरु होऊ शकते. त्यामुळे पहिले दोन- तीन आठवडे नवजात बाळाला फक्त आई- बाबा- आजी- आजोबा – भावंडं इतक्याच लोकांनी भेटावं. बाकी लोकांनी महिनाभराने बाळ शांत असेल अशी वेळ ठरवून थोडा वेळासाठी लांबूनच बाळाला- आईला भेटावं. तोपर्यंत प्रगत तंत्रज्ञानाचे आभार मानत फॅमिली गुपवर बाळाचे भरपूर फोटो/ विडीओ बघावेत!

भेटीत काय बोलावं/ काय बोलू नये?-

नवीन आई भेटली की एक हमखास प्रश्न तोंडातून निघतोच – “बाळाला दूध पुरतंय?” दूध वाढवण्याचे जालीम उपाय काहीजणींकडे तय्यार असतात! बाळ रडत असेल तर “बाळाला भूक लागलीये.” किंवा “बाळाचं पोट भरत नाहीये.” अशा कमेंट्स आईलाच नाही तर घरातल्यांनाही ऐकायला मिळतात. अशा सततच्या कमेंटमुळे आईच्या मनात सेल्फ डाउट निर्माण होतो. मनाचं आणि दूध निर्मितीचं खूप घट्ट नातं आहे. अशा कमेंटमुळेच कधीकधी आईला दूध कमी झाल्यासारखं वाटतं आणि कधीकधी होतंही. अशावेळी आईच्या मनात आत्मविश्वास निर्माण करून देणं ही तिच्यासोबत असलेल्यांची जबाबदारी आहे. खरंतर थोड्या वेळासाठी भेटायला येणाऱ्यांनी आईला आनंदी वाटेल, मोकळं वाटेल अशा कोणत्याही अवांतर गप्पा कराव्यात. बाळाचं-आईचं कौतुक करावं. बाळाविषयी, दुधाविषयी माहितीपूर्ण लिखाण आईला वाचायला द्यावं. तुमच्याकडे उपाय असलेली काही शंका असेल तर आईच स्वतःहून विचारेल अशी खात्री बाळगावी.

जुळ्या मुलांच्या, कमी वजनाच्या किंवा जास्त वजनाच्या बाळांनाही पुरेसं दूध आई तयार करू शकते. माझ्यासमोरच दोन आयांनी जुळी मुलेही संपूर्णपणे स्तनपानावर वाढवलेली आहेत. अशावेळी आईच्या घरच्यांनी आईला पुरेशी विश्रांती, सकस आहार देऊन बाळासोबत सर्व वेळ घालवू द्यावा. ‘बाळ मागेल तेव्हा दूध पाजणे’ एवढच एक काम तिला आहे असं गृहीत धरावं आणि अभ्यास नसलेल्या कोणाच्याही सल्ल्यांकडे लक्ष देऊ नये.

आईचा आहार- विहार

परवा एका शेतकरी घरातल्या जुळ्या बाळांच्या आईनी ती काय काय खाऊ शकते असं विचारलं. आहारतज्ञ मैत्रिणीच्या सल्याने त्यांना साजेसा डायटचार्ट लिहून दिला. ते वाचून तिचा नवरा आनंदाने म्हणला, “हे तर सगळं आमच्याकडे मिळतंच!” मी म्हणलं, “आपण नेहमी खातो तेच साधारण खायचं असतं. पण वेळच्या वेळी आणि योग्य नियोजन करून.” स्तनदा मातेला नेहमीपेक्षा ४५० कॅलरी जास्त लागतात. पण त्या पौष्टिक अन्नातून मिळवाव्यात. स्तनदा मातेला आपल्याकडे बेबीफूड सारखा वरण-पोळीचा काला करून दिला जातो. त्यात भाजी- कोशिंबीर नसते. ‘सीझर झाल्यावर भात आणि तूप खायचं नसतं’ ही धारणा सांगोवांगी इतकी घट्ट आहे की कितीही समजावलं तरी आया भाताला हात लावत नाहीत! स्तनदा आईला दोन्ही जेवणात चविष्ट चौरस आहार चावून खाता येईल अशा स्वरूपात दिला जावा. फळ, दूध, अंडी, सुकामेवा दिला जावा. ३-४ लिटर उकळलेलं स्वच्छ पाणी दिलं जावं. बाळ अंगावर पीत असेपर्यंत फार चहा- कॉफी देऊ नये. सर्वसाधारणपणे नेहमी खातो ते सर्व तोंडाला चव येईल असं घरगुती नाश्ता-जेवण आईला द्यावं. स्तनदा आईने काय खाऊ नये याची लांबलचक यादी शेजारीपाजारी सांगतात. पण त्यात तथ्य असतच असं नाही.

विहाराचंही तसच. परवा थोडा उकाडा होता. भेटायला एक आई आली. दम लागलेला, घामाने डबडबलेली आणि कानात कापूस, डोक्याला लोकरी स्कार्फ, पायात मोजे, अंगात स्वेटर अशा अवतारात. (तिला बघून मलाच घाम फुटला!) ती फक्त भेटायला आली होती. कारण तिला तिच्या बंद खोलीतून बाहेर पडायचं होतं. तिला म्हणलं, उकडत असेल तर स्वेटर वगैरे काढून पिशवीत ठेव. तिनी तसं केल्याबरोबर तिला मोकळं वाटलं आणि ती घळघळ रडू लागली. तिनी सांगितलं की आई, सासूबाई, घरचे, शेजारीपाजारी सतत हे

घाल, ते घाल, खोलीतून बाहेर पडू नकोस सांगत असतात. त्याचा तिच्यावर ताण येत होता. तिचा बाळ सांभाळण्याचा आत्मविश्वास कमी होत होता. हे अनेक नवमातांबाबत होतं. नवीन आईला तिच्या आवडीचे, हवामानास साजेसे कपडे घालू द्यावेत.

कपड्यांबाबत बोलायचं झालं तर, “बाळाला पाजताना झाकून बस.” असा एक आदेशवजा सल्ला सर्वत्र मिळतो. पण “झाकून बस” नादात बाळ दूध पिताना गुदमरतं, आईला बाळ दिसत नाही, त्याचा परिणाम आईच्या दुधावर होतो. खरतर मागच्या एका लेखात म्हणल्याप्रमाणे बाळाला आईनी मोकळेपणाने पाजण महत्वाचं आहे. त्यासाठी एकतर त्यांना स्तनपानासाठी स्वतंत्र खोली द्यावी, एकांत द्यावा किंवा आपल्यासमोर हे पवित्र, निरागस दुग्धपान होत असेल तर खुल्या विचाराने स्वीकारावं, त्याचा बाऊ करू नये.

स्तनपानाचे साथीदार सुपरबाबा!

बाळाच्या बाबाची भूमिका तर सर्वात महत्वाची. आईच्या मानसिक स्थितीला समजून घेणं; घरच्यांच्या निराशादायी कमेंट्सपासून आईला दूर ठेवणं; आईच्या मानसिक प्रवासात सहभागी होणं; आईला विश्रांती देण्यासाठी घरच्या कामात हातभार लावणं, बाळाला पुरेसा वेळ सांभाळण हे ‘सुपरबाबा’ करू शकतात. बाबानी च्हेस्ट टाइम किंवा कांगारू केयर दिलं तर बाळ आईसारखंच बाबाशीही जोडलं जातं. खरतर दूध देणं वगळता सगळं संगोपन बाबा करू शकतो!

विशेष परिस्थितीतल्या स्तनपानात साथ

मागच्या लेखात म्हणल्याप्रमाणे दत्तक आईने बाळाला स्तनपान करायचं ठरवलं असेल (**adoptive breastfeeding**) किंवा काही कारणाने स्तनपान थांबलं असेल आणि पुन्हा सुरु करायचं असेल (**relactation**) अशी परिस्थिती आईसाठी फार नाजूक असते. मी पाहिलेल्या बहुतांश केसेसमध्ये आई एकटीच हा संघर्ष करत असते- बाळाला सांभाळत, ऑफिस- घरकाम सांभाळत. कारण त्यावेळी घरच्यांनी “बाळाला काय गरज?! त्याला वरचं दूध मिळतंय” असा निष्कर्ष काढलेला असतो. पण अशा परिस्थितीत आईला दूध येण्यासाठी जास्त प्रयत्न करावे लागतात. त्यावेळी तिचे प्रोटोकॉल पाळण्यासाठी तिला मदत करणे. तिची कामं वाटून घेऊन तिला विश्रांती घेऊ देणे, तिला प्रोत्साहन, आत्मविश्वास देणे- हे सगळं घरच्यांनी केलं तर तिच्या प्रयत्नांना यश मिळण्याच्या शक्यता वाढतात.

कुटुंबीय- परिवार यांच्या सुयोग्य साथसोबतीने स्तनपानाचा लांबलचक प्रवास सर्वांसाठी आनंददायी होऊ शकतो. सुयोग्य स्तनपानातून सुदृढ खेळकर बाळ विकसतं- परिवाराला आणखी काय हवं असतं!

- ओजस सु. वि.