

‘सोच सूरत स्वाद’ सोबत- सेहत!

‘मास्टरशेफ’च्या एपिसोडचा क्लायमक्सचा प्रसंग; उत्सुकतेने भारलेली शांतता; एकेक स्पर्धक आपली पाककृती एका अफलातून कलाकृतीच्या स्वरूपात प्लेटवर रचून आणतात; तीन दिग्गज शेफ त्या डिशला बारकाईने पारखून बघतात. त्यांचे पारखण्याचे तीन निकष – ‘सोच’ म्हणजे पाककृती मागचा विचार, ‘सूरत’ – म्हणजे पदार्थ प्लेटवर कसा दिसतो आहे आणि ‘स्वाद’ म्हणजे अर्थातच त्याची चव. या तीनही निकषावर परीक्षक त्या त्या स्पर्धकाला आपलं मत सांगतात. ‘अन्न’ ह्या इतक्या साध्या सोप्या गोष्टीला अगदी एका कलाकृतीच्या पातळीपर्यंत नेता येतं, हे बघताना खूप मजा वाटते.

आपण सगळेच अन्न विविध माध्यमातून ग्रहण करतो. स्वयंपाकघरातल्या चर्र फोडण्यांचे आवाज कानांना येतात, खमंग वास नाकात शिरतो, प्लेटवरची रंगसंगती डोळ्यांना दिसते, अन्नाचे मऊ- मुलायम- करकरीत स्पर्श हातांना जाणवतात. ही सगळी ज्ञानेंद्रीये धावत जाऊन “काहीतरी भारीं खायला मिळणारे ब्वा!” असा संदेश मेंदूला पोचवतात. मेंदूच्या आदेशानुसार जिव्हास स्रवतात आणि अन्नाचा घास चवीच्या माध्यमातून जिभेवर तरळतो. आपसूकच गळ्यातून ‘व्वा!’ असा प्रतिसाद निघतो. जीवशास्त्राच्या दृष्टीने सांगायचं तर अन्नग्रहणाशी जोडलेल्या या सगळ्या संवेदनांची अन्न अंगी लागण्यामध्ये भूमिका असते. काही लोक दिवसातून ‘उदरभरण: एक जबाबदारी’ म्हणून अन्न ग्रहण करतात; तर काही सात्विक लोक ‘यज्ञकर्म’ म्हणून; तर काही नशीबवान खवैय्ये चारी ठाव मिळणाऱ्या अन्नावर रसिकतेने आडवा हात मारतात! काही जण जगण्यासाठी खातात तर काही खाण्यासाठी जगतात! अन्न हा या सर्वांच्याच जगण्यातला अविभाज्य भाग आहे हे नक्की- अगदी लहानपणीपासून- म्हणजे अगदी पोटटात असल्यापासूनच!

गर्भामध्ये बाळ तयार होत असताना पहिला विकसित होत जाणारा अवयव म्हणजे अन्ननलिका. एकदा ती रचना मांडली की मग हृदय, मेंदू वगैरे अवयव रचाल्या सुरुवात होते. शरीर नावाच्या मशीनला सोप्या पद्धतीनं इंधन पुरवण्याचं काम करणारी व्यवस्था म्हणजे ही अन्ननलिका. बाळ जन्माला आलं, छातीभर श्वास घेऊन एकदाचं रडलं की अगदी पाचव्या मिनिटाला तोंडाची हालचाल सुरु करतं. जन्मल्यानंतर तासाभराच्या आत बाळाला पहिलं अन्न दिलं गेलं पाहिजे. पहिलं अन्न म्हणजे अर्थातच स्तनपान!

‘स्तनपान म्हणजे आईचं दूध’ एवढा संकुचित अर्थ काढला जातो. त्यामुळे दुधासारखं काहीही द्रव्य बाळाच्या तोंडात गेलं पाहिजे, असा गैरसमज उद्भवतो. खरतर, इतकं चिमुकलं बाळही पहिलं अन्नग्रहण करताना आपल्या पंचेन्द्रियांचा वापर करत असतं. आदर्श परिस्थितीत बाळ झाल्या झाल्या, त्याचे मुलभूत मापदंड (APGAR) चांगले आहेत हे बघून त्याला आईच्या छातीवर ठेवलं पाहिजे. त्या पहिल्या तासात बाळ छान जागं असतं आणि ते कोणीही जबरदस्तीने न ‘भरवता’ आपलं आपण अन्न शोधून पोटभर जेवतं. अगदी एखाद्या सराईत खवैय्या सारखं आपल्या पंचेन्द्रियांचा वापर करून! आईच्या छातीवर ठेवल्यावर ते आधी कानाने आईच्या हृदयाचे ठोके ऐकतं मग आईच्या छातीचा वास घेतं- तो सुगंध पोटटातल्या पाण्याच्या सुगंधासारखा असतो. त्या सुगंधाचा मागोवा घेत बाळ बरोबर स्तनाग्राकडे पोचतं. आपले डोळे किलकिले करून आईचा अंधुक चेहरा पाहतं आणि स्तनाग्राचा रंगही त्याला दिसतो. चिमुकल्या हाताने स्तनाला स्पर्श करत स्तनाच्या आकाराचा, मऊपणाचा अंदाज घेतं. कोणी न सांगता ‘आ’ वासून तोंड उघडून दूध प्यायला सुरुवात करतं. चवीची ओळख पटली की पोटभर दूध पिऊन छातीवर डोकं ठेवतं म्हणजे मऊ बिछान्यावर दिवसभर झोपायला मोकळं! ही अशी खवैय्येगीरी प्रत्येक बाळाला जमू शकते. कधी त्यासाठी थोडे प्रयत्न करावे लागतात.

मी जेव्हा ‘स्तनपान सल्लागार’ म्हणून स्तनदा माता आणि बाळांना भेटते, तेव्हा लक्षात येतं की प्रत्येक बाळ आपली खवैय्येगीरी वेगवेगळ्या प्रकारे दर्शवत असतं. काही बाळ व्यवस्थित वेळच्या वेळी शहाण्यासारखं दूध पितात- अगदी पोटटातून येताना अभ्यास करून आल्यासारखी! काही बाळ हावऱ्यासारखी दूध पितात- जोरजोरत- कधी चक आईच्या स्तनाला दुखावून. काही बाळांना भूक अजिबात धरवत नाही- त्यांना उठल्याउठल्या एका क्षणात प्रचंड भूक लागते आणि ते जे काही भोकाड पसरतात की त्यांना आधी चमचाभर दूध पटापट भरवावं लागतं मगच ते स्तनपान करतात. काही बाळांना झोप इतकी प्यारी असते की ते पिता पिता झोपतात की झोपत झोपत पितात हेच कळत नाही!- त्यांना जागं करत करत दूध द्यावं लागतं- त्यासाठी प्रसंगी पायाला टिचक्याही माराव्या लागतात! काही पारखी बाळ मात्र अन्नाचा आनंद लुटत सावकाश स्तनपान करतात- प्रसंगी दुधाला दाद देत ‘कुं..कुं.. हुं..

चुक...चुक..' असे काहीतरी आवाज करत मग तृप्तीने ढेकर देतात. काही बाळ मात्र 'भूख हडताल' मूड मध्ये असतात. स्तनाजवळ नेलं की एकतर भोकाड तरी पसरतात किंवा एकदम सुम्मपणे झोपल्याचं चक्क नाटक करतात- पण काढलेलं दूध चमच्याने दिलं की आयतोबा लुचूक लुचूक पितात!

प्रत्येक आईला आपल्या बाळाच्या दूध पिण्याबाबतीत सार्थ काळजी असते. अशावेळी आईला मार्गदर्शन करताना 'सोच, सूरत, स्वाद' ही त्रिसूत्री कामी येते. स्तनपानाबाबत आईचे विचार- आत्मविश्वास, दूध पाजतानाची भोवतालची परिस्थिती, बाळाला दिसणारा स्तनाचा भाग (अनेकदा तोच झाकलेला असतो) आणि दुधाचा स्वाद हे कसं आहे याचं 'परीक्षक' बाळ असतं आणि त्याच्या स्तनपानाच्या माध्यमातून ते आईला निकाल देत असतं. यासोबतच आईच्या दुधासारख्या परिपूर्ण अन्नातून बाळाला 'सेहत' ही मिळत असते. स्तनपान सल्लागारांच्या मदतीने आणि थोड्या मेहनतीने कोणालाही योग्य स्तनपान साध्य करता येतं. उत्तम स्तनपान साध्य झालेली आई बाळासाठी एक 'मास्टरशेफ'च असते!

- ओजस सु. वि.

meetojas@gmail.com

संपर्क- ९४०३५७९४९६