

नवजात शिशूचे महामारीच्या काळात पालन-पोषण कसे करावे?

लेखक : सतीश देशपांडे. मुक्त पत्रकार. मोबाईल
नं. 9960620823

नवजात शिशूचे पालन-पोषण करणे हे इतर काळीही एक जाबाबदारीचे काम असते. पण कोरोना सारख्या महामारीच्या काळात, टाळेबंधीच्या संदर्भात ती जाबाबदारी अजूनच गंभीर होऊ शकते . चरखा आणि युनिसेफचे फेलो, सतीश देशपांडे, अश्या अवघड काळात सात महिन्याच्या शिशूचे पालक आहेत. महामारीच्या काळात सतीश आपले अर्ली चाईल्डहूड डेव्हलपमेंट बद्दलचे अनुभव आणि कोरोनाचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी घरातल्या घरात काळजी घेण्यासाठीचे उपाय ह्याबद्दल लिहितात.

‘मी व माझी पत्नी अश्विनी आक्टोबर 2019 मध्ये आई-बाबा झालो. आता बाळाला सात

महिने पूर्ण होतील. युनिसेफ आणि चरखा यांच्या सौजन्याने जुलै 2018 मध्ये पुणे येथे आयोजित कार्यशाळेत मी मुक्त पत्रकार म्हणून सहभागी झालो होतो. 'अर्ली चाईल्डहून डेव्हलपमेन्ट' असा या कार्यशाळेचा विषय होता. बालकांची काळजी, मातेची गरोदरपणात व गरोदरपणानंतर घ्यावयाची काळजी, विकासाच्या दृष्टीने आयुष्यातील पहिल्या 1000 दिवसांचे महत्त्व, कुपोषण मुक्तीचे उपाय यांबद्दल अत्यंत वस्तूनिष्ठ आणि उपयुक्त माहिती मिळाली.

कार्यशाळेनंतर मी अनेक अभ्यासपूर्ण लेख, तसेच प्रत्यक्ष भेट देऊन रिपोर्टाज लिहिले. नागपूर, चंद्रपूर, नाशिक, अहमदनगर, बुलढाणा, अमरावती (मेळघाट) येथे जाऊन अनेक स्टोरीज लिहिल्या, मुलाखती घेतल्या. या सर्व लेखनाचा गाभा म्हणजे - बाल विकास व महिला विकास. कार्यशाळेचा तसेच कार्यशाळेनंतरच्या अभ्यासाचा मला माझ्या वैयक्तिक आयुष्यातही उपयोग झाला.

अश्विनीच्या गरोदरपणात आम्हाला कार्यशाळेतील ज्ञानाचा खूप उपयोग झाला. आहार, विहार, आरोग्य तपासणी, विश्रांती याबद्दल आम्ही योग्य ती खबरदारी घेतली. डिलिव्हरी नॉर्मल झाली. बाळाची तब्येत म्हणजेच वजन - उंची हे योग्य प्रमाणात होते व आहे. बाळाच्या जन्मानंतर एक गोष्ट काळजीपूर्वक केली, ती म्हणजे बाळाला सहा महिने पूर्ण होईपर्यंत आम्ही आईचेच दूध दिले. आईच्या दुधाशिवाय इतर काहीही दिले नाही. बाळाची वाढ उत्कृष्ट झाली आहे. सहा महिन्यांनंतर बाळाला आईच्या दुधासोबत तांदळाची पेज आदि द्रव पदार्थ भरवायला सुरुवात केली आहे. पहिल्या सहा महिन्यांत आईचे दूध हाच बाळासाठीचा परिपूर्ण आहार असतो. याच काळात बाळाची वाढ उत्तम होते. याचा आम्ही सकारात्मक अनुभव घेतला आहे. जन्माला आल्यानंतर एका तासाच्या आत बाळाला आम्ही आईचे चीक दूध दिले. आजतागायत बाळ आईचे दूध पित आहे. इथून

पुढेही आम्ही आईचे दूध आणि त्याबरोबर इतर घरी बनवलेले बाळाला पचतील असे पदार्थ देणार आहोत.

बाळाची काळजी घेत असताना बाळाच्या आईची काळजी घेणे खूप महत्वाचे असते. बाळाच्या आईला आम्ही गरोदरपणात सकस आणि चौरस आहार नियमित देत होतो. वैद्यकीय सल्याने औषधोपचार केले. आईचा उत्तम आहार म्हणजे पालेभाज्या, कडधान्ये, दूध, अंडी, गुळ शेंगादाण्याचे लाडू, भाकरी, भात-वरण इत्यादी. घरगुती बनवलेल्या अन्नपदार्थांमुळे सकसता येते. पोटातील बाळाची चांगली वाढ होते, तसेच प्रसुतीपश्चात दूधही उत्तम येते. बाळाला आम्ही असेच उत्तमरित्या आरोग्यपूर्ण वातावरणात वाढविणार आहोत.

कोरोनाच्या काळात मनात खूप भीतीचे वातावरण निर्माण होते, पण आम्ही योग्य ती काळजी घेतली. घरातील लोक अत्यावश्यक असेल तरच बाहेर पडत असू. घराबाहेर गेल्यावर योग्य ते

अंतर ठेवून इतरांशी संवाद साधत असू वा इतर व्यवहार करीत असू. आजही या नियमांचे तंतोतंत पालन करीत आहोत. आम्ही पुणे येथे विश्रांतवाडी परिसरात राहतो. कोरोनाचा प्रादूर्भाव वाढत असल्यामुळे आम्ही गावाकडच्या घरी जिल्हा सोलापूर येथे जाण्याचा निर्णय घेतला. आम्ही गावी पोहोचल्यानंतर टाळेबंदी सुरू झाली. गावी आल्यानंतरही आम्ही पालक म्हणून योग्य ती काळजी घेत आहोत. घराबाहेर जाणे पूर्णपणे टाळले आहे. घरातील स्वच्छता राखणे, अत्यावश्यक कामासाठी बाहेर गेल्यानंतर मास्कचा वापर, बाहेरून आल्यावर तसेच इतर वस्तुंना स्पर्ष केल्यानंतर हात स्वच्छ करणे, परिसर स्वच्छ ठेवणे, आजूबाजूच्या रहिवाशांमध्येही याबद्दल जागृती करण्याचे काम आम्ही करीत आहोत. या काळात बाळाचा आणि मातेचा आहार उत्तम ठेवला आहे. मानसिक आणि आरोग्याच्या दृष्टीने सक्षम राहण्यासाठी आम्ही योग्य ती काळजी घेत आहोत.'

- सतीश देशपांडे. मुक्त पत्रकार. मोबाईल नं.
9960620823