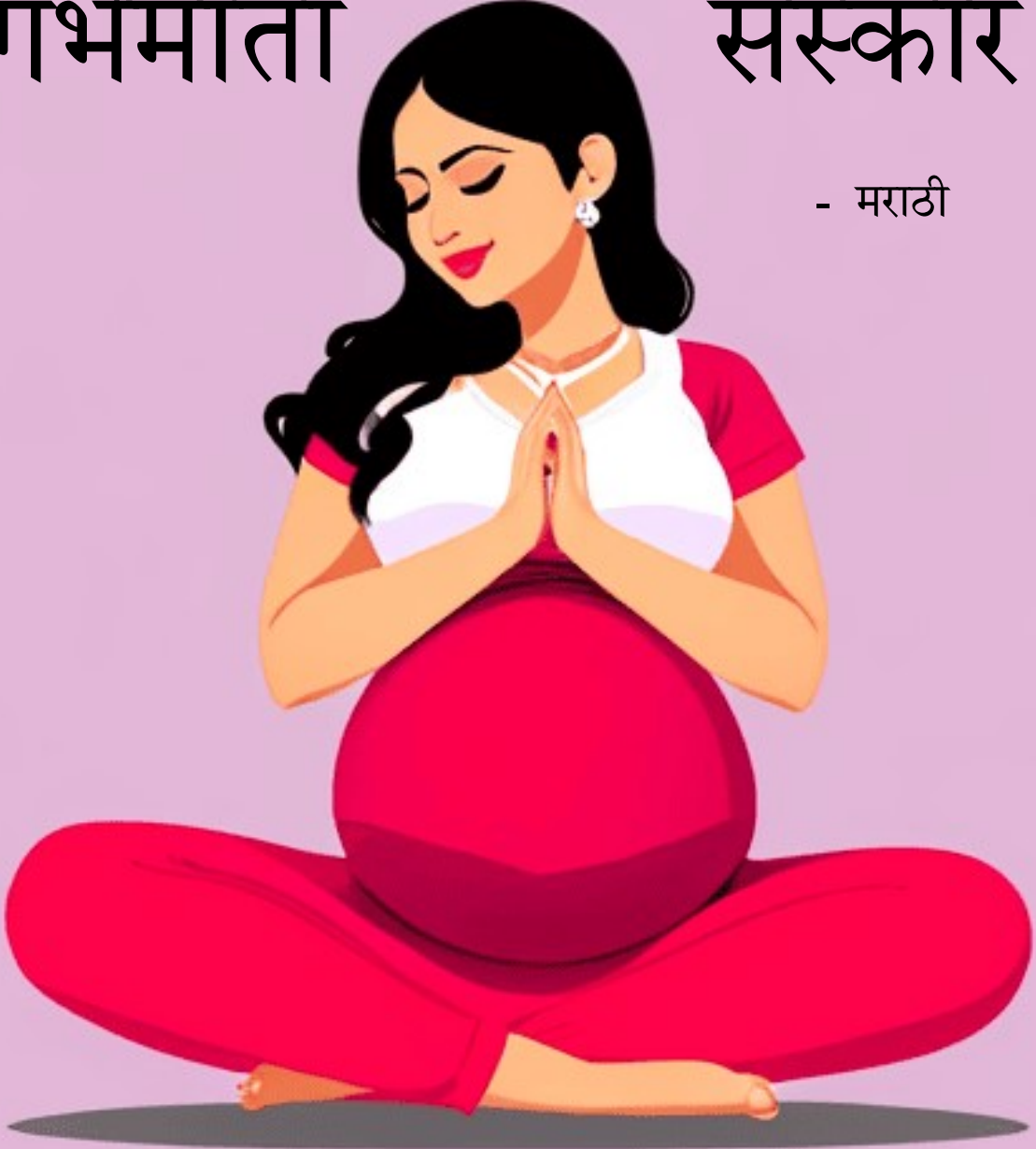


A Perfect Guide To Rise Your Baby  
Child & parents both needs a good guide in life !

गर्भमाता

संस्कार

- मराठी



Because babies start learning from your womb.

आरोग्य मंदिर – श्री सिद्धनाथ आयुर्वेदिक हॉस्पिटल, मिराज

**AROGYA MANDIR SHRI SIDDHANATH AYURVEDIC HOSPIATL, MIRAJ**

DR. PRASHANT S CHIVATE  
B.A.M.S, P.G.P.P

DR. SAYALI P CHIVATE  
B.H.M.S, P.G.D.C.C

# अणुक्रमणिका

प्रकरण	पान नं	प्रकरण	पान नं
प्रस्तावना	३	प्रसुती होण्याच्या दिवशी म्हणायचा मंत्र	४३
शब्दांची ओळख	४	जन्मलेल्या बाळाच्या कानात म्हणायचा मंत्र	४३
गर्भधारणा होण्यापूर्वी - पुरुषासाठी	५	गरोदरपणामधील विकार	४४
गर्भधारण होण्यापूर्वी - स्त्रीसाठी	६	प्रसुती झाल्यानंतर	४५
योगा - गर्भधारणा होण्यापूर्वी	८	स्तनपान विषयी	४८
मंत्र - गर्भधारणा होण्यापूर्वी	१५	योगा - प्रसुती झाल्यानंतर	५२
गर्भधारणासाठी प्रयत्न	१६	नुकताच जन्मलेल्या मुलांची काळजी	५३
गर्भाधान विधि	१८	१ वर्षापेक्षा लहान मुलांची काळजी	५४
गर्भधारणाची सुरुवातीची लक्षणे	१९	६ महिने ते १ वर्षापुढील मुलांसाठी	५६
गर्भावस्थेतील ९ महिने करायचे पथ्य	२०	आयुर्वेदीय बालसंस्कार	५८
गर्भवती महिला आनंदी राहण्यासाठी उपाय	२१	लहान मुलांची वाढीचा तक्ता	५९
गर्भवती महिलांचे पोस्चर	२२	लसीकरणचे सामान्य वेळापत्रक	६०
योगा - गरोदरपणामधील	२५	लहान मुलांचे आजार	६१
मंत्र - गरोदरपणामधील	३२	बालपणीचे आजार - २ वर्षावरील मुलांसाठी	६२
गर्भिणीसाठी मुलभुत आहार योजना	३३	आयुर्वेदिक सामान्य औषधे	६३
गरोदरपणाचा पहिला महिना	३५	वैयक्तिक मुल्ये व पालकत्व	६४
गरोदरपणाचा दुसरा महिना	३६	Child with ADHD	६६
गरोदरपणाचा तिसरा महिना	३७		
गरोदरपणाचा चौथा महिना	३८		
गरोदरपणाचा पाचवा महिना	३९		
गरोदरपणाचा सहावा महिना	४०		
गरोदरपणाचा सातवा महिना	४१		
गरोदरपणाचा आठवा महिना	४२		
गरोदरपणाचा नववा महिना	४३		

# प्रस्तावना - गर्भमाता संस्कार विषयी माहिती

## ● संस्कार

- संस्कार म्हणजे एखाद्या गोष्टीला चांगले बनवणे, परिपूर्ण करणे, सिद्धी, शोभा, शुद्धीकरण करणे इ.

गर्भमाता संस्कार हे ३ भागामध्ये विभागता येते

## १) बीज संस्कार –

पुरुषांमधील शुक्र, आणि स्त्रियांमधील आर्तव (ovum) याला आयुर्वेदमध्ये बीज असे म्हणले जाते. आता एखाद्या झाडाचे बी जितके चांगले असेल तेवढे ते झाड चांगले व पटपट वाढते. तसेच पुरुष व स्त्री यांचे बीज (स्पर्म व ओवेम) हे जितके शुद्ध व निरोगी असतील तेवढा निर्माण होणारा गर्भ सुदृढ बनतो. पुरुष बीज व स्त्रीबीज यामधील दोष काढून त्यांना शुद्ध करणे व जिथे पुढे गर्भ वाढणार आहे ते आपले शरीर शुद्ध व प्रसन्न करणे यालाच बीज संस्कार म्हणतात.

## २) गर्भ संस्कार –

गर्भ निर्माण झाल्यावर त्याचे चांगले गुण वाढवण्यासाठी तसेच वाईट गुण कमी करण्यासाठी, गर्भाचे चांगले पोषण होण्यासाठी आणि गर्भिणीला होणारे त्रास कमी करून सुखपूर्वक प्रसुती करण्यासाठी गर्भ संस्कार काम करते. संपूर्ण गर्भधारण काळ सुखाचा करण्यासाठी सुद्धा गर्भ संस्कार चांगले काम करते. या अवस्थेत काय खावे, कसे रहावे, काय टाळावे याचे पूर्ण वर्णन गर्भ संस्कारमध्ये असते.

## ३) सूतिका व बाल संस्कार –

बाळ जन्माला आल्यावर त्याला व्यवस्थित कसे वाढवावे. त्याच्यासाठी काय योग्य व काय अयोग्य असते तसेच आईचे दूध व्यवस्थित निर्माण करण्यासाठीचे उपाय हे सूतिका व बाल संस्कारमध्ये येतात.

## गर्भसंस्कारचे फायदे

### १) गर्भासाठी

- हवे असणारे गुण गर्भामध्ये वाढवणे
- पूर्वीपासून असणारे गुणाचे वर्धन करणे
- आरोग्य टिकवणे
- बौद्धिक क्षमता वाढवणे
- शारीरिक स्वास्थ्य वाढवणे
- जन्मतः असणारे विकार कमी करणे

### २) आईसाठी

- प्रेग्नन्सीमधील अनुभवांचा आनंद घेणे.
- तानतणाव कमी करणे
- प्रेग्नन्सीमधील त्रास कमी होतो.
- Natural delivery साठी मदत मिळते.
- Delivery नंतर recovery साठी मदत मिळते

सर्वात आधी शब्दांची ओळख करुन घेवु.

संस्कृत	English	मराठी	संस्कृत	English	मराठी
शुक्र	Sperm	शुक्राणु / पुरुष बीज	आर्तव	Ovum	स्त्रीबीज
गर्भ	Foetus	पोटात वाढणारे बाळ	गर्भाशय	Uterus	गर्भ स्त्रीशरीरामध्ये जिथे वाढतो ती पिशवी
शिश्र व वृषण	Penis & scrotum	पुरुषांचे गुप्तांग	योनी	Vagina & vulva	स्त्रीयांचे गुप्तांग
गर्भधारणा	Pregnancy	गरोदरपणा	प्रसुती	Delivery	बाळ जन्माला येणे
स्तन	Breast		सूतिका	Breastfeeding mother	बाळाला दूध पाजणारी आई
ऋतूचक्र	Menstrual cycle	मासिक पाळी	ऋतूमती	Menstruation	पाळीचे दिवस
रज	Menstrual blood	पाळीच्या दरम्यान बाहेर पडणारे रक्त	प्रथम तिमाही	First trimester	गरोदरपणामधील पहिले ३ महीने
द्वितीय तिमाही	Second trimester	गरोदरपणामधील मधले ३ महीने	तृतीय तिमाही	Third trimester	गरोदरपणामधील शेवटचे ३ महीने
मैथुन	Sex	शारीरिक संबंध		UPT	लघवीवाटे गर्भ आहे की नाही ते तपासायचे किट
नैसर्गिक प्रसुती	Natural Delivery	नैसर्गिक पद्धतीने बाळ जन्माला येणे.	कृत्रिम प्रसुती	Caesarean section	ऑपरेशन करुन पोटातून बाळ बाहेर काढणे

## गर्भधारणा करण्यापूर्वी पुरुषाने करायचे उपाय

पुरुषाचे शुक्राणु (sperm) हे शीत वीर्याचे असतात. म्हणजे शुक्राणु निर्माण होण्यासाठी शीतताची आवश्यकता असते. त्यामुळे शरीराच्या उष्णतेपासून दूर ठेवण्यासाठी अंडकोष (scrotum- शुक्राणु जिथे साठवले जातात ती जागा) हे शरीराच्या बाहेर असते आणि गरजेनुसार ते शरीराच्या जवळ आणि लांब होत असतात. आता शुक्राणुची ताकद वाढवायची असल्यास शीत पदार्थ वाढवावे लागतात व असे पदार्थ जे शरीरात उष्णता वाढवतात ते कमी करावे लागतात. आपण घेतलेल्या अन्नापासून शुक्र धातु निर्माण होण्यासाठी साधारण ३५ दिवस लागतात. म्हणजे किमान ३५ दिवस नीट पथ्य केल्यावर निर्माण होणारे शुक्राणु हे उत्तम प्रतीचे असे निर्माण होतात.

शुक्राणुला बल देण्यासाठी शीत वीर्याचे पदार्थ कामी येतात. जसे की दूध आणि तूप. त्यामुळे रोज रात्री दूध + तूप + साखर हे अवश्य घ्यावे. याने शुक्र धातुची उत्तम निर्मिती होते. त्यासोबत इतर पदार्थ ज्याने शुक्राणुची ताकद वाढते ते पुढीलप्रमाणे. भिजवलेले खसखस, कमळ बी, कस्तूरी बियाणे, चांगले शिजवलेले मांस, अंडी (उष्णतेचा त्रास असेल तर अंड्यामधील पिवळा भाग खावू नये. फक्त पांढरा भाग खावा). तसेच मुग डाळ, मालपुवा रबडी, खरवस, मलई बर्फी, मलई कुल्फी, लापशी, अपूप, मांसचे सूप, थोडे आंबट पदार्थ, कोणतेही गोड पदार्थ, सरबत, श्रीखंड इ.

योगासनमध्ये शुद्ध शुक्र निर्माण होण्यासाठी वज्रासन, सेतुबंधासन, चंद्रनमस्कार हे आसन उत्तम काम करतात. तसेच प्राणायाममध्ये शितली, शितकारी व सदंत हे प्राणायाम उत्तम काम करतात. प्राणायाम व ध्यान हे योग्य व्यक्तीकडून शिकून घ्यावे.

शुक्राणुला अतिशय घातक असे पदार्थ म्हणजे तंबाखू, मिश्री, सिगारेट, बीडी इ. त्यामुळे हे पदार्थ पूर्णतः बंद करावे लागतात. जर अतिप्रमाणात सवय असेल तर हळू हळू कमी करत बंद करावे. तसेच गुप्तांगजवळ उष्णता वाढू देवू नये. म्हणजे दुपारच्या उन्हामध्ये जास्त फिरू नये. तसेच अतिगरम पाण्याने अंघोळ करू नये. अतिघट्ट चड्डी इ. वापरू नये. हलके व अंगाला न चिकटणारे कपडे घालावेत. कॉफी, चहा कमी करावा. दारू कमी करावे. तिखट व कडू पदार्थ कमी खावेत. फास्टफूड कमी खावेत. तेलकट पदार्थ कमी खावेत. तसेच x-ray, MRI इ. ठिकाणी जास्त वेळ थांबू नये. कोणतेही औषधे डॉक्टरांनी सांगितल्याशिवाय घेवू नयेत. शक्यतो स्टेरॉयडयुक्त औषधे टाळावेत.

दुपारी झोपू नये. रात्री किमान ७ तास शांत झोप व्हावी. हस्तमैथुन करू नये. स्थूलता कमी करावी जेणेकरून शरीरामध्ये हलकेपणा व उत्साह वाढेल. अंघोळ कोमट किंवा सामान्य तापमानच्या पाण्याने करावे.

आयुर्वेदमध्ये सांगितलेले पंचकर्म हे शरीर शुद्धी तसेच शुक्राणुमधील सर्व दोष काढण्यासाठी खुप चांगले काम करते. पंचकर्मपैकी विरेचन हे पुरुषांसाठी सांगितले जाते. याने अतिरिक्त उष्णता व पित्तही कमी होण्यास मदत मिळते. विरेचन म्हणजे सगळे दोष जुलाबावाटे बाहेर काढणे. त्यापूर्वी सगळे दोष शरीरातून सुट्टे होण्यासाठी ३ ते ७ दिवस तूप प्यावे लागते. हे पंचकर्म पूर्ण होण्यासाठी जवळ जवळ ७ ते १० दिवसांचा कालावधी लागतो. याने कोणताही साइड इफेक्ट होत नाही. आयुर्वेद शास्त्रामध्ये रसायन व वाजीकरण यांचेही विस्तृत वर्णन आहे. रसायन म्हणजे शरीराची नवनिर्मिती चांगली करणे यासाठीचे उपाय. वाजीकरण म्हणजे उत्तम प्रतीचे शुक्र वाढवण्यासाठीचे उपाय. रसायन व वाजीकरण हे औषधांद्वारे घरातल्या घरात करता येते. पण ते आयुर्वेदिक डॉक्टरांना विचारूनच उच्च प्रतीचेच औषधे घ्यावीत.

पंचकर्मपैकी नस्य हे एक असे आहे की जे घरच्या घरी करता येते. नस्य म्हणजे औषध नाकामध्ये सोडणे. पुरुषांनी त्यांचे शीत वीर्य वाढावे यासाठी गाईचे तूप नाकामध्ये सोडावे. हे नस्य सकाळी अनुषा पोटी दात घासून झाल्यावर करावे. गादीवर मान थोडीशी वर करून आधी डावी नाकपुडी बंद करावी आणि उजव्या नाकपुडीमध्ये गाईचे तूप २ थेंब सोडावे. त्यानंतर खोल श्वास घेवून सोडावा आणि उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्यामध्ये २ थेंब तूप सोडावे. (बाहेर जर ढगाळ वातावरण असेल किंवा जोरात पाउस पडत असेल तर शक्यतो हे कर्म डॉक्टरांना विचारूनच करावे.)

तसेच नवीन बाळाच्या आर्थिक भविष्यासाठी पैसांच्या बाबतीत आतापासूनच प्लानिंग सुरु करावी. त्यासाठी कोणत्याही अर्थशास्त्रज्ञाचा सल्ला घ्यावा व योग्य रीतीने पैसे गुंतवावेत.

## गर्भधारणा होण्यापूर्वी - स्त्रीसाठी

स्त्री..... बालपण, वयात येणे (puberty), मासिक पाळी, गर्भधारण (pregnancy), प्रसुती (delivery), बाळंतपण (after delivery), मेनोपौज (मासिक पाळी बंद व्हायचे दिवस), वृद्धवस्था .....

स्त्री शरीराला अनेक बदलामधून जावे लागते. प्रत्येक अवस्थामध्ये स्त्री शरीरामध्ये अनेक बदल घडून येत असतात. प्रत्येक बदल होत असताना योग्य ते सल्ला खुप गरजेचा असतो. त्यातील सर्वात महत्वाचे म्हणजे गर्भधारणा, प्रसुती आणि बाळंतपण. यामध्ये नक्की काय-काय करावे, कसे करावे, कोणता आहार घ्यावा, काय टाळावे इत्यादी अनेक प्रश्न निर्माण होत असतात. प्रत्येक आईला तिचे मुल हे सुदृढ व हुशार असावे असे वाटत असते. तसेच गर्भधारणा झाल्यावर होणारे काही त्रास मध्ये काय करावे. कोणते बदल योग्य व कोणते अयोग्य आहेत. इ. अनेक प्रश्नांच्या उत्तरासाठी गर्भ माता संस्कार हा मार्ग उपयोगी येतो.

स्त्रीचे ऋतूचक्र समजून घेवु. प्रत्येक महिन्याला येणारी मासिक पाळी याला ऋतूचक्र म्हणतात. ३ ते ६ दिवस गर्भाशयमधून रक्त हे योनीवाटे बाहेर पडत असते. त्यानंतर नवीन स्त्री बीजासाठी तयारी सुरु होते. गर्भाशयच्या आतमध्ये endometrium वाढू लागते. अंदाजे १४ व्या दिवशी ओव्हरीमधून नवीन बीज तयार होवून बाहेर पडते. त्या बीजसोबत जर शुक्राणुंचा संपर्क झाला तर गर्भ तयार होतो. हे स्त्री बीज पुढील २ आठवडे तिथेच थांबून शुक्राणुंची वाट बघत असते. आणि जर शुक्राणु आले नाहीत तर ते बीज गर्भाशयमधील endometrium ला घेवुन मासिकपाळीच्या रुपाने बाहेर पडते. नंतर पुन्हा नवीन स्त्री बीजाची तयारी सुरु होते. आता प्रत्येक अवस्थानुसार कसे रहावे ते पाहू

### मासिक पाळी सुरु असताना

- मैथुन (sex) करू नये.
- गोड फळ खावेत.
- तांदुळ, जवस, दूध, तूप हे पदार्थ वाढवावेत. दही, मध हे अवश्य खावे.
- दुधामध्ये शिजवलेली तांदुळाची खीर, जवसाची खीर
- मसूर + मुग + कुळथ + गहू यांचा सूप
- तेलकट पदार्थ, फास्टफूड, फ्रिजमधील पदार्थ टाळावेत. जास्त खारट, तिखट व आंबट पदार्थ खावु नयेत. मद्यपान करू नये.
- अतिकष्टाची कामे, घाम येईल असा व्यायाम करू नये.
- कमी भूक लागत असेल तर सुंठ पावडर तुपासोबत घ्यावी.
- चांगली भूक लागत असेल तर नॉनव्हेज खायला हरकत नाही.
- मनुक्याचे पाणी, नारळपाणी किंवा डाळिंबचा रस पिल्याने त्वरित तरतरी येते व अशक्तपणा कमी होतो.
- खुप दुखत असल्यास - फक्त कुळथ असलेले सूप हे दुखने कमी करण्यासाठी कामी येते.
- मासिक पाळीमधील दुखने कमी करण्यासाठी खालील आसने करावीत



## मासिक पाळी झाल्यावर

आता शरीर नवीन आर्तव म्हणजे स्त्री बीज निर्माण करण्याच्या तयारीत असते. स्त्रीबीज हे उष्ण वीर्याचे असते. त्यामुळे जे पदार्थ उष्ण वीर्य वाढवतात ते घ्यावेत व जे शीतता उत्पन्न करतात ते कमी करावेत. उत्तम प्रतीचे स्त्रीबीज निर्माण करण्यासाठी आपण खालील गोष्टी करू शकतो.

- ज्या दिवशी पाळी संपते त्या दिवशी डोक्यावरून अंघोळ करून व्यवस्थित स्वच्छ होवून पांढरे वस्त्र घालावे. पांढरे वस्त्र हे मनाला प्रसन्न करण्यास उत्तम असते. नंतर एखाद्या गोड दिसणाऱ्या बाळाचा फोटो पहावा. म्हणजे आपल्या मनामध्ये तसे भाव उत्पन्न होतात.
- पुढील २५ दिवस खालील पथ्य करावे.
- तेलाचे पदार्थ वाढवावेत
- उडीदाचे पदार्थ जसे उडीद वडा, उडीदची खीर, उडीद चा पापड, उडीदचे लाडू हे रोज खावे.
- मासे
- गरम पाण्याने अंघोळ करावी. हातपाय धुतानाही गरम पाणी वापरावे. A.C. शक्यतो वापरू नये. जास्त प्रवास करू नये.
- तीळ तेलाचा नस्य करावा. हे नस्य सकाळी अनुषा पोटी दात घासून झाल्यावर करावे. गादीवर मान थोडीशी वर करून आधी डावी नाकपुडी बंद करावी आणि उजव्या नाकपुडीमध्ये तीळ तेल २ थेंब सोडावे. त्यानंतर खोल श्वास घेवून सोडावा आणि उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्यामध्ये २ थेंब तीळ तेल सोडावे. (बाहेर जर ढगाळ वातावरण असेल किंवा जोरात पाउस पडत असेल तर शक्यतो हे कर्म डॉक्टरांना विचारूनच करावे.)
- दुपारी झोपू नये. रात्री किमान ७ तास शांत झोप व्हावी. स्थूलता कमी करावी जेणेकरून शरीरामध्ये हलकेपणा व उत्साह वाढेल.

## योगा - गर्भधारणा होण्यापूर्वी

गर्भधारणा होण्यापूर्वी शरीराला स्थिर, लवचिक आणि दृढ करण्यासाठी हा व्यायाम करावा. हा व्यायाम शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी केला जातो. मासिक पाळी सुरु असताना वर सांगितलेलेच आसन करावेत. मासिक पाळी संपल्यानंतर पुढे रोज सकाळी हा व्यायाम करावा. पण जर मान, कंबर, पाय हे सारखे दुखत असतील तर हा व्यायाम सुरु करू नये.



### सामान्य नियम

- खालील व्यायाम हा साधारणपणे सकाळीच करावा. व्यायाम करण्यापूर्वी काही खावू नये.
- हा व्यायाम स्त्री व पुरुष दोघांनी करावा.
- कोणतेही आसन सावकाश करावे. घाईघाईने करू नये.
- तान देणे हळू हळू वाढवावे.
- आसन सोडताना उलट क्रमाने सोडावे.
- एक आसन झाल्यावर दुसरे करण्यापूर्वी १० ते ३० सेकंद विश्रांति घ्यावी व दीर्घ श्वास घ्यावा.
- आसन करतानाही श्वास दीर्घ घेणे व सोडणे करावे.

### आसन केल्याने होणारे फायदे




- ज्या भागावर तान पडतो त्या भागाची ताकद वाढते. पाठिच्या कण्याची लवचिकता वाढते व पाठदुखीची समस्या दूर होते.
- बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होतो. पोटाचे विकार दूर होतात. ओटीपोटातील स्नायू मोकळे होतात. आतडे कार्यक्षम बनतात व आपली पचनशक्ती सुधारते
- थॉयरोईड इ. ग्रंथीला चांगला व्यायाम मिळतो त्यामुळे रक्ताभिसरण, श्वसनक्रिया, पाचनक्रिया, उत्सर्गक्रिया आणि नाडीतंत्र कार्यक्षम राहते. शरीराची चरबी कमी होण्यास मदत होते.
- जनेद्रीय व गुद्द्वारातील रोगांसाठी आसन हे रामबाण उपाय आहे. मुत्राशयातील पीडेसाठी हे आसन फार उपयुक्त आहे.
- या आसनाच्या नियमित सरावामुळे गर्भाशयाच्या तक्रारी दूर होतात. महिलांचे मूत्रपिंड, यकृत, गर्भाशय आणि अंडाशय अधिक सक्रिय होतात. गर्भावस्था व प्रसुती व्यवस्थित पार पडते.
- थकवा, अॅंझायटी/अस्वस्थता, तणाव-चिंता कमी होण्यास मदत होते. दृष्टी तीक्ष्ण करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते.










आसनचे नाव	आसन करायची पद्धत	आसनचा फोटो	वेळ
सूक्ष्म व्यायाम	<p>गुडघा – पाठीवर झोपून पाय गुडघ्यामधून वाकवून ठेवावा. व दोन्ही गुडघे एका बाजूला वाकवावेत. व गुडघा जमिनीला टेकवावा. त्यानंतर दोन्ही गुडघे दुसऱ्या बाजूला वाकवावी.</p> <p>घोटा – नंतर पाय घोट्यातुन पुढे मागे असे वाकवावे की घोट्यावर तान पडेल. नंतर पाय घोट्यात फिरवून आत व बाहेर करावा.</p> <p>नंतर उभे राहून खालील व्यायाम करावा.</p> <p>मान – खाली, वर, उजवीकडे व डावीकडे बारीबारीने तान येवू पर्यंत फिरवावा</p> <p>खांदे – हाताची बोट खांद्यावर ठेवून मग हात खांद्यातुन फिरवावा. नंतर उलट दिशेनेही फिरवावा. फिरवताना खांद्यावर तान जाणवायला हवा.</p> <p>कोपरा – हात कोपरामधून वाकवून ठेवावा जोरात झटका देवून सरळ करावा.</p> <p>मनगट – हात पुढे घेवून मुठ गच्च पकडावी. नंतर हात मनगटमधून फिरवावा. नंतर उलट दिशेने फिरवावा. हाताची बोटे – नंतर मुठ गच्च आवळावी व हलकी सोडावी. असे २-३ वेळा करावे.</p>		<p>सावकाश वेळ लावून करावा. प्रत्येक वेळी तान पडत असताना त्याच अवस्थेत ५ ते १० सेकंद थांबावे.</p>
भुजंगासन	<p>१. पोटावर झोपून जा. तुमचे दोन्ही तळवे हे मांड्यांच्या जवळ करून ठेवा. तुमचे दोन्ही घोटे एकमेकांना स्पर्श करत नाही याची खात्री करून घ्या.</p> <p>२. त्यापुढे आपले दोन्ही हात हे खांद्याच्या बरोबरीला आणून दोन्ही तळवे जमिनीवर टेकवा.</p> <p>३. आता तुमच्या स्वतःच्या शरीराचे वजन तुमच्या तळव्यांवर टाका. श्वास आतमध्ये घ्या आणि डोक वर घेऊन पाठीच्या दिशेने वर उचलायचा प्रयत्न करा. हे करत असताना तुमचे हातांचे कोपर वाकलेले आहेत का याची खात्री करा.</p> <p>४. यानंतर तुमचं डोकं मागच्या बाजूच्या दिशेने ताणायचा प्रयत्न करून छातीचा भाग पुढे करा. तुमच डोक एखाद्या सापाच्या फण्याप्रमाणे ताणायचा प्रयत्न करा. तुमच्या खांद्यावर लक्ष ठेवा आणि कान हे खांद्यांपासून लांब राहू द्या.</p> <p>५. नंतर कंबर, जांघाडे आणि पायांनी जमिनीवर दबाव वाढवायला लागा.</p>		१ मिनिट
तिर्यक भुजंगासन	<p>१. प्रथम जमिनीवर पालथे झोपून पाय सरळ रेषेत ठेवावे. यावेळी दोन्ही पायाची पावले व टाचा एकमेकांना स्पर्श करतील याची खात्री करावी.</p> <p>२. त्यानंतर हाताचे तळवे जमिनीवर ठेवून खांद्याखाली घ्यावे. हाताचे कोपरे शरीराला लागून समांतर असावेत. एक दीर्घ श्वास घेऊन हळूहळू डोके, छाती, पोट उचलावं.</p> <p>३. आता हातांचा आधार घेत तुमचे शरीर जमिनीपासून वर उचला.</p> <p>४. आता श्वास घेत उजव्या बाजूला फिरून श्वास सोडत</p>		३० सेकंद दोन्ही साइडला


	डाव्या पायाच्या पंज्याला बघण्याचा प्रयत्न करावा आणि डाव्या बाजूला फिरून श्वास सोडत उजव्या पायाच्या पंज्याला बघण्याचा प्रयत्न करावा.		
धनुरासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. पोटावर पालथे झोपा.</li> <li>२. दोन्ही हात आपल्या शरीराला लागून समांतर ठेवा.</li> <li>३. कपाळ जमिनीवर टेकवून ठेवा. आपल्या शरीराचे सर्व स्नायू सैल सोडा.</li> <li>४. आता दोन्ही पाय गुडघ्यापासून मागे दुमडा.</li> <li>५. चित्रात दाखविल्याप्रने दोन्ही हातांनी घोट्याजवळ दोन्ही पाय धरा.</li> <li>६. आता छाती आणि डोके वर उचला हे करताना हात आणि पाय ताठ ठेवा. आता पाय वर खेचा, हे करत असताना हात सुद्धा खेचल्या जातील व छाती आणखी वर उचलली जाईल.</li> </ol>		४५ सेकंद
सर्वांगासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. सुरुवातीला जमिनीवर पाठीवर झोपावे. आता श्वास पूर्ण आत घ्या आणि रोखून धारा.</li> <li>२. हळू हळू पाय वर करा.</li> <li>३. दोन्ही हातांनी कमरेला आधार द्या,</li> <li>४. हि कृती करताना दोन्ही हाताचे कोपरे जमिनीवर टेकले पाहिजे. पाठीचा कणा आणि पाय दोन्ही सरळ एका रेषेत ठेवा.</li> </ol> <p>आता हळूहळू श्वासोश्वास चालू ठेवा.</p>		२ मिनट
हलासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. पाठीवर झोपणे. आपले हात शरीराच्या जवळ ठेवा. तळवे जमिनीच्या दिशेने राहतील.</li> <li>२. श्वास घेत पाय वरच्या बाजूस उचला. पाय कंबरेपासून 90 डिग्री कोन तयार करेल. ओटीपोटात स्नायूंवर दबाव कायम राहिल.</li> <li>३. पाय वर उचलताना आपल्या हातांनी कमरेला आधार द्या.</li> <li>४. सरळ पायांना डोक्याच्या वर जमिनीच्या दिशेने आणि असे करत करत पाय डोक्याच्या मागे घ्या. आपल्या पायाच्या बोटांनी जमिनीवर स्पर्श करा.</li> <li>६. कमरेमधून हात काढा आणि सरळ जमिनीवर ठेवा. तळवे खाली असायला हवेत.</li> </ol>		२ मिनट
कर्णपिडासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. हात आणि पाय सरळ रेषेत ठेवा. नंतर खोलवर श्वास घ्या आणि हळूहळू तुमचे पाय आकाशाकडे न्या.</li> <li>२. नंतर पाय काळजीपूर्वक डोक्याच्या मागे हलवावेत.</li> <li>३. तुमच्या शरीराचे संपूर्ण भार तुमच्या खांद्यावर ठेवा.</li> </ol>		२ मिनट



	<p>तुमचे हात संपूर्ण जमिनीवर सपाट राहिले पाहिजेत.  ४. तुम्ही आता हलासनामध्ये आहात, जिथे तुम्ही तुमचे दोन्ही पाय गुडघ्यापासून वाकवत आहात.  वाकल्यावर दोन्ही गुडघे कानाजवळ येतील. गुडघ्यांमधून पाहिल्यास, यामुळे दोन्ही कान झाकले जातील.</p>		
मत्स्यासन	<p>१. योग मॅटवर पाठीवर झोपावे, आपले पाय एकमेकांना जुळलेले असायला हवेत, तसेच आपले शरीर आरामात टेकवावे.  २. आपले हात हिप्सखाली ठेवावे, हात जमिनीच्या दिशेने असतील. आता आपले कोपर एकमेकांच्या जवळ आणण्याचा प्रयत्न करा. आपले दोन्ही कोपर कंबरेजवळ असतील.  ३. पायाची मंडी घालावी. मांड्या आणि गुडघे फरशीवर सरळ राहतील.  ४. श्वास घेत घेत छाती वरच्या बाजूला उचलावी. डोके वरच्या बाजूला उचलावे आणि डोक्याचा वरचा भाग जमिनीला स्पर्श करेल या स्थितीत यावे.  ५. शरीराचे संपूर्ण वजन फक्त कोपरावर किंवा फक्त डोक्यावर येणार नाही याची काळजी घ्या.</p>		२ मिनट
चक्रासन	<p>१. हा योग करण्यासाठी, प्रथम आपल्या पाठीवर झोपा,  २. नंतर गुडघे वाकवा आणि टाच आपल्या नितंबांच्या जवळ आणा.  ३. तळवे जमिनीवर ठेवा. तुमचे तळवे तसेच पाय यांचा वापर करून शरीराला वर उचला.  ४. आपल्या खांद्याला समांतर पाय उघडा.  ५. वजन समान प्रमाणात वितरीत करून, शरीर वर ओढा.</p>		३० सेकंद
नौकासन	<p>१. नौकासनासाठी, योगा चटईवर सरळ बसा.  २. दोन्ही हात नितंबांच्या थोडेसे मागे जमिनीवर ठेवा.  ३. शरीराला वरच्या दिशेने न्या. पाठीचा कणा सरळ ठेवा. श्वास बाहेर टाका.  ४. जमीनीपासून 45 अंशाच्या कोनात पाय वर करा.  ५. गुडघे मजबूत करा. आपला घोटा सरळ करा.  ६. घोटे उचलून डोळ्यांच्या रेषेत आणा. या दरम्यान तुम्ही तुमच्या बट आणि टेलबोनवर बसलेले असाल. हात उंच करा आणि जमिनीच्या समांतर स्ट्रेच करा.</p>		३० सेकंद

<p>पश्चिमोत्तानासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. चटईवर बसा. पाय पुढे सरळ पसरवा. दोन्ही गुडघे आणि पायाची बोटे जुळवून ठेवा.</li> <li>२. हात समोर सरळ पसरवून श्वास घ्या. श्वास सोडून पुढे वाका.</li> <li>३. हात पायाच्या बोटाकडे आणा.</li> <li>४. उजव्या हाताने उजव्या पायाचे आणि डाव्या हाताने डाव्या पायाचे बोट सावकाश पकडा.</li> <li>५. पुढे वाकून नाक किंवा डोके गुडघ्यावर टेकवण्याचा प्रयत्न करा आणि पोट आत ओढा.</li> <li>६. नाक किंवा डोके गुडघ्यावर टेकवा.</li> </ol>		<p>१ मिनट</p>
<p>उष्ट्रासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. योगा मॅट जमिनीवर पसरवून त्यावर गुडघ्यांवर बसा.</li> <li>२. दोन्ही हात नितंब किंवा कंबरेच्या मागच्या बाजूवर ठेवा.</li> <li>३. तुमचे खांदे आणि गुडघे एका समांतर रेषेमध्ये असल्याची खात्री करून घ्या.</li> <li>४. पायाच्या तळव्यांचा वरचा भाग खाली आणि खालचा भाग वरच्या दिशेला असणे आवश्यक आहे.</li> <li>५. श्वास आतमध्ये घेत पाठीच्या कण्यातील सर्वात खालचे हाड पुढच्या बाजूला येईल अशा प्रकारे पाठीवर दबाव टाका. हे करताना पोटावर आणि बेंबीवर ताण आल्याचे तुमच्या लक्षात येईल.</li> <li>७. पाठ मागच्या दिशेला नेताना हातांनी दोन्ही तळपाय पकडून ठेवायचा प्रयत्न करा. मानेचा भाग मोकळा सोडा. मानेवर ताण पडणार नाही याची काळजी घ्या.</li> </ol>		<p>३० सेकंद</p>
<p>अर्धमत्सेन्द्रासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. दंडासनामध्ये बसा. हाताने जमिनीवर हलके दाबा आणि पाठीचा कणा ताठ करा.</li> <li>२. डावा पाय वाकवून उजव्या गुडघ्या वर आणा आणि डावा पाय जमिनीवर ठेवा. उजवा पाय वाकवा आणि पाय डाव्या नितंबाजवळ आरामात जमिनीवर ठेवा.</li> <li>४. उजवा हात डाव्या पायावर आणा आणि डाव्या पायाचे बोट धरा.</li> <li>५. श्वास सोडताना, धड शक्य तितके वाकवा आणि मान वाकवा जेणेकरून डाव्या खांद्यावर लक्ष केंद्रित होईल.</li> <li>६. डावा हात जमिनीवर ठेवा आणि सामान्यपणे श्वास घ्या.</li> <li>७. नंतर दूसरा साइडने हीच क्रिया करा.</li> </ol>		<p>२ मिनट दोन्ही साइडला</p>

<p>वृक्षासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. योगा मॅटवर सावधान या स्थितीमध्ये उभे रहा.</li> <li>२. त्यानंतर उजवा पाय गुडघ्यामध्ये दुमडून त्याचा तळवा डाव्या मांडीवर ठेवा. डाव्या पायावर उभे राहताना स्थिर रहायचा प्रयत्न करा.</li> <li>४. डावा पाय सरळ रेषेत असावा.</li> <li>५. एक दीर्घ श्वास घेवुन तो सोडताना दोन्ही हात वरच्या दिशेला घेऊन जा व 'नमस्कार' या मुद्रेमध्ये आणा. नंतर हे आसन सोडून शांत उभे रहा. व उलट दिशेने संपूर्ण प्रक्रियेची पुनरावृत्ती करा.</li> </ol>		<p>३० सेकंद दोन्ही साइडला</p>
<p>उग्रासन / प्रसारित पादोत्तानासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. योग चटईवर ताडासन स्थितीत उभे रहा. श्वास घेताना उजवा पाय मागे घ्या.</li> <li>२. खांद्याच्या उंचीपर्यंत हात पसरवा. हात नितंबांकडे आणा.</li> <li>३. श्वास आत घ्या आणि छाती वर खेचा. या दरम्यान, धड देखील ताणलेले राहिले पाहिजे.</li> <li>४. श्वास सोडताना पुढे झुकणे. पुढे वाकल्यावर बोटे योग चटईला स्पर्श करतील.</li> <li>५. स्ट्रेचिंग करताना डोक्याला जमिनीला स्पर्श करा.</li> </ol>		<p>४५ सेकंद</p>
<p>पादहस्तासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. योगा मॅटवर सरळ उभे राहा आणि दोन्ही हात नितंबांवर ठेवा.</li> <li>२. कंबर वाकवून पुढे झुका.</li> <li>३. नितंब आणि टेलबोन किंचित मागे घ्या.</li> <li>४. हळू हळू नितंब वर करा आणि वरच्या मांड्यांवर दाब येऊ लागेल.</li> <li>५. तुमचे हात पायाच्या पंजाच्या खाली दाबा. तुमचे पाय एकमेकांना समांतर असतील.</li> <li>६. तुमची छाती पायाच्या वरच्या भागाला स्पर्श करत राहिल.</li> <li>७. मांड्या आतून दाबा आणि टाचांवर शरीर स्थिर ठेवा. आपले डोके खाली वाकवा आणि आपल्या पायांमधून पहा. हळू हळू वर जा आणि सामान्य पद्धतीने उभे रहा</li> </ol>		<p>३० सेकंद</p>
<p>परिवर्तित त्रिकोणासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. सरळ ताठ उभं राहावं. पाय जुळलेले असावेत.</li> <li>२. श्वास घेत पायामध्ये दोन ते अडीच फुटांचं अंतर करावं.</li> <li>३. डोळे एका बिंदूवर (डोळ्यांच्या रेषेत असलेल्या) स्थिर करावेत.</li> <li>४. श्वास सोडत उजवा हात हळूहळू खाली जमिनीच्या पातळीला, डाव्या पायाच्या बाहेरील बाजूला लावावा.</li> </ol>		<p>१ मिनट दोन्ही साइडला</p>

	<p>५. डावा हात सरळ वर आकाशाकडे करावा. नजर डाव्या हाताच्या मधल्या बोटावर स्थिर करावी. ६. हे आसन करताना शरीर कंबरेमध्ये पिळलं गेलं पाहिजे; म्हणजेच पाठीचा कणा आणि मानेला पीळ बसेल. खाली घेतलेला पाठीचा आणि डोक्याचा भाग सरळ राहिल.</p>		
विरभद्रासन	<p>१. सरळ अभे रहा. दोन्ही पायांत ३-४ फूट अंतर असू द्या.</p> <p>२. उजवा पाय ९० अंश बाहेरच्या बाजूस वळवा व डावा पाय १५ अंश.</p> <p>३. दोन्ही हात उचलून खांद्यांच्या रेषेत आणावे, हाताचे तळवे वरच्या दिशेस.</p> <p>४. श्वास सोडा आणि उजवा पाय गुडघ्यातून वाकवा.</p> <p>५. उजवी कडे वळून पहा. आसनात स्थिर होताच हात आणखी ताणून घ्या.</p> <p>६. कंबर आणखी थोडी खाली दाबायचा हलकासा प्रयत्न करा.</p> <p>७. श्वास सोडता सोडता दोन्ही हात खाली आणा. अगदी अशाच प्रकारे डाव्या बाजूसही करा.</p>		१५ सेकंद

सूर्य नमस्कार –

\*\*\*\* फक्त स्त्रीने \*\*\*\* कारण सूर्यनमस्काराने शरीरामध्ये उष्ण वीर्यता वाढते. जे स्त्रीबीजासाठी उत्तम असते.

चंद्रनमस्कार –

\*\*\*\* फक्त पुरुषाने \*\*\*\* कारण चंद्रनमस्काराने शीत वीर्यता वाढते. जे पुरुषबीजासाठी उत्तम असते.

## गर्भधारणा होण्यापूर्वी म्हणायचे मंत्र:

### 1. देवी दुर्गा मंत्र

“नमो देव्यै महा देवायै दुर्गायै सततम् नमः । पुत्रसौख्यम् देही देही गर्भरक्षाम् कुरुशवनः ॥”

मी दुर्गादेवीला प्रणाम करते, मी सतत नतमस्तक होते आणि नम्रपणे प्रार्थना करतो की मला मूल होण्याचा आनंद मिळावा आणि माझे आणि माझ्या मुलाचे रक्षण करावे.

---

### 2. गणपती द्वादश मंत्र

“प्रणम्य शिरसा देवं गौरीपुत्रं विनायकम् । भक्तावासं स्मरेन् नित्यम् आयुः कामार्थं सिद्धये ॥ १”

ज्याचे सतत स्मरण करून भक्तांना दीर्घायुष्य, इच्छा आणि संपत्ती प्राप्त होते, अश्या गौरीचे पुत्र विनायकास माझा नमस्कार.

“प्रथमं वक्रतुण्डं च एकदन्तं द्वितीयकम् । तृतीयं कृष्णपिंगाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम् ॥ २”

“लंबोदरं पंचमं च षष्ठं विकटमेव च । सप्तमं विघ्नराजं च धूम्रवर्णं तथाष्टमम् ॥ ३”

“नवमं भालचन्द्रं च दशमं तु विनायकम् । एकादशं गणपतिं द्वादशम् तु गजाननम् ॥ ४”

“द्वादशैतानि नमानि त्रिसंध्यं यः पठेन्नरः । न च विघ्नभयं तस्य, सर्वं सिद्धिकरं प्रभो ॥ ५”

गणपतिची ही १२ नावे जो कोणी पहाटे, मध्यान्ह आणि सूर्यास्ताच्या वेळी उच्चार करतो त्याला कोणताही अडथळा किंवा भीती नसते आणि त्याला सर्व सिद्धी प्राप्त होतात किंवा सर्व इच्छा पूर्ण होतात.

“विद्यार्थी लभते विद्यां धनार्थी लभते धनम् । पुत्रार्थी लाभते पुत्रान् मोक्षार्थी लाभे गतिम् ॥ ६”

जो शिक्षण घेतो त्याला ज्ञान प्राप्त होते, ज्याला पैसा मिळवायचा असतो त्याला धन प्राप्त होते, ज्याला पुत्रप्राप्तीची इच्छा असते त्याला पुत्रप्राप्ती होते आणि ज्याला मोक्ष हवा असतो त्याला मोक्ष प्राप्त होतो.

“जपेद् गणपतिस्तोत्रं षड्भिर्मासैः फलं लभेत् । संवत्सरेण संसिद्धिं लभते नात्र संशयः ॥ ७”

या प्रार्थनेचा जप केल्याने सहा महिन्यांत फळ मिळेल आणि वर्षभरात सर्व मनोकामना पूर्ण होतील, यात शंका नाही. हे श्री नारद पुराणात सांगितले आहे.

---

### 3. संतान गोपाळ मंत्र

“ॐ देवकीसुतगोविंदं वासुदेवजगत्पते । देहि मे तनयं कृष्ण त्वामहं शरणं गतः ॥”

अर्थ - अरे!! देवकी आणि वासुदेवाचा पुत्र गोविंदा, जो जगाचा स्वामी आहे. मी तुला शरण जातो आणि नम्रपणे प्रार्थना करतो मला की मला मुलप्राप्तिचा आशीर्वाद द्यावा... अरे!! कृष्णा.

संकल्पासह संध्याकाळी ६ ते ७ वाजता दिवा लावल्यानंतर ‘संध्याकाल’मध्ये दररोज हा पठण करावा. किमान ११ वेळा पुनरावृत्ती करणे आवश्यक आहे.

लहान गुळाचा तुकडा ‘नैवेद्य’ म्हणून बाळगोपाळाला ठेवावा आणि प्रार्थनेनंतर प्रसाद म्हणून घ्यावा. शरीरातील सर्व विषारी द्रव्ये निघून जावीत अशी प्रार्थना करावी.

## गर्भधारणेसाठी प्रयत्न करताना (for pregnancy sex)

एखाद्या बीजापासून झाड निर्माण होताना चार गोष्टींची आवश्यकता असते. ते म्हणजे बीज, योग्य हवामान, उपजावू जमीन आणि पाणी. जेव्हा हे चार गोष्टी एकत्र येतात तेव्हाच त्या बीजापासून नवीन झाडाची निर्मिती होते. अगदी त्याच प्रमाणे नवीन गर्भ निर्माण होतानाही चार गोष्टींची गरज असते.

### १) बीज

- पुरुष बीज आणि स्त्री बीज हे दोन अत्यंत महत्वाचे घटक आहेत ज्याने गर्भाचे संपूर्ण शरीर निर्माण होते. गर्भाचे शरीर निरोगी व सुदृढ व्हावे यासाठी शुद्ध शुक्र व शुद्ध आर्तवची गरज असते. शुक्र आणि आर्तवमधील दोष कमी करण्यासाठी व त्यांना शुद्ध करण्यासाठी काय काय करायचे ते अगोदर पहिले आहे.
- पुरुष बीज व स्त्रीबीज यामधून नवीन गर्भाचे संपूर्ण शरीर निर्माण होत असते. साधारणपणे बघितल्यास त्यापैकी कोमल अवयव जसे की हृदय इ. हे आईकडून येतात तर कठिन अवयव जसे की हाडे इ. हे वडिलांकडून येतात.

### २) योग्य ऋतू

- योग्य ऋतू म्हणजे गर्भधारणा होण्यासाठीचा योग्य कालावधी. मासिक पाळीचे दिवस हे गर्भधारणासाठी अयोग्य असतात. तसेच त्यापुढील साधारण १० दिवस ही गर्भधारणासाठी अयोग्य असतो. कारण त्यावेळी अजून नवीन स्त्रीबीजाची निर्मिती झालेली नसते. पुढच्या मासिक पाळीच्या १४ दिवस अगोदर स्त्रीबीज तयार होत असते.
- पुढे एक चार्ट दिला आहे. मासिक पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून पुढचे दिवस मोजायला सुरु करायचे.
- उदाहरण – मासिक पाळी ३० दिवसांची असताना जानेवारीमध्ये १० तारखेला जर पाळी आली तर पुढे १६ दिवस म्हणजेच २६ तारखेच्या आसपास स्त्रीबीज निर्माण होते. त्यानंतर पुढची पाळी येवू पर्यंत ते स्त्रीबीज जिवंत राहते.
- शुक्राणु हे योनीमार्गात साधारण २-३ दिवस जिवंत राहतात. त्यामुळे स्त्रीबीज निर्माण होण्याच्या आधी २ दिवसापासून मैथुन (SEX) सुरु करावा. व्यक्तिगत प्रकृतिनुसार रोज किंवा २-३ दिवसांचा अंतर ठेवून पुढे मैथुन करत रहावे.

दोन मासिक पाळीच्या मधील कालावधी	स्त्री बीज निर्माण होण्याचा दिवस
२६ दिवस	१२ वा दिवस
२८ दिवस	१४ वा दिवस
३० दिवस	१६ वा दिवस
३२ दिवस	१८ वा दिवस
३४ दिवस	२० वा दिवस
३६ दिवस	२२ वा दिवस

- मासिक पाळी जर सारखे मागे पुढे होत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा

### ३) योग्य गर्भाशय

- पुरुष बीज आणि स्त्रीबीज एकत्र आल्यावर जे तयार होते त्याला कलल (zygote) असे म्हणतात. हे कलल गर्भाशयमध्ये रुतले जाते. ही प्रक्रिया व्यवस्थित होण्यासाठी गर्भाशय व्यवस्थित व शुद्ध असणे खूप गरजेचे असते. पुढे प्रसूती होवूपर्यंत गर्भ इथेच म्हणजे गर्भाशयमध्ये वाढत असतो.



- आता आपण ज्याच्या संगतीत राहतो त्याचे गुण साहजिकच आपल्यात येतात. गर्भात ही आईच्या गर्भाशयाच्या खुप काळ संगतीमुळे खुप गुण येतात किंवा जातात. त्यापैकी महत्वाचे म्हणजे आरोग्य, आळशीपणा, गर्भाचे डोळे, कान, त्वचा, नाक, इ. इंद्रिये प्रसन्न बनवने तसेच गर्भाचे स्वर व वर्ण ह्या गोष्टी आईच्या गर्भाशयवर अवलंबून असतात.

#### ४) पाणी

- पाणी म्हणजे गर्भ पोषण व वृद्धिसाठी होण्यासाठी जो रस आईकडून गर्भाकडे जातो ते. हे रस आईने केलेल्या आहारावर अवलंबून असते. त्यामुळे गर्भावस्था असताना योग्य अहाराचा सल्ला दिला जातो. या रसामुळेच गर्भाच्या शरीराची वाढ, तुष्टि-पुष्टी व उत्साह निर्माण होत असतो.
- सर्व व्यवस्थित असतानासुद्धा साधारणपणे गर्भ राहण्यासाठी ६-८ महिन्यापर्यंतचा वेळ लागू शकतो. त्यामुळे २-४ महिने प्रयत्न करून सुद्धा गर्भ न राहिल्यास त्यामध्ये काहीच घाबरण्यासारखे नाही.

आता विचार करण्यासारखी गोष्ट म्हणजे एक गर्भ निर्माण होतो आहे याचा अर्थ की एक नवीन आयुष्य सुरु होत आहे आणि आयुष्य म्हणजे फक्त शरीर नाही तर त्यासोबत आत्मा, मन हे ही जुडलेले असतात. हाच तर सजीव आणि निर्जीव मधाला महत्वाचा फरक आहे. मग आत्मा, मन हे कसे व कधी निर्माण होतात? तसेच नवीन बाळाची आकृति, स्वर, सुख दुःख, इच्छा द्वेष, धारणशक्ति, बुद्धी, स्मृति, अहंकार व प्रयत्न हे आई आणि वडिल यांच्यापेक्षा वेगळे असलेले ही जाणवते. म्हणजे ह्या गोष्टी आई किंवा वडिलांकडून येत नाहीत. तर मग ह्या गोष्टी गर्भामध्ये येतात कुठून?

याचे खुप सुंदर वर्णन आयुर्वेदमध्ये आहे. जेव्हा स्त्री आणि पुरुष बीज एकत्र येतात तेव्हा त्याच्यामध्ये आत्मासुद्धा प्रवेश करतो. हा आत्मा त्याच्या पूर्वजन्मातील कर्माने प्रेरित असा असतो. म्हणजे पूर्वी केलेल्या वाईट व चांगल्या कर्मांचे गुण त्यामध्ये असतात. हा आत्मा गर्भात प्रवेश करतो तेव्हाच गर्भामध्ये जिवंतपणा येतो. जसे सूर्यप्रकाशाचे किरण दिसत नाहीत. पण एखादा रत्न सूर्यप्रकाशामध्ये ठेवल्यावर ते रत्न चमकू लागते. म्हणजे त्या रत्नामध्ये सूर्यप्रकाश गेला आहे याचा प्रत्यय येतो. अगदी त्याच प्रमाणे गर्भामध्येसुद्धा हा आत्मा प्रवेश करतो. तो आत्माच गर्भामध्ये मनाची उत्पत्ती करतो. आणि ह्या आत्मा व मनापासूनच बुद्धि, स्मृति या सर्व गोष्टी गर्भामध्ये येतात. आणि यामुळेच प्रत्येक बाळ हे वेगळे असते.

आपण आत्मा कधीच कोणत्याच प्रकारे बदलू शकत नाही. पण मनाला संस्कार देवून बदलू शकतो. म्हणजे त्याचे हवे असलेले गुण वाढवू शकतो व नको असलेले खराब गुण कमी करू शकतो. मुल लहान असताना त्याच्या मनावर केलेले संस्कार हे त्याच्या पूर्ण आयुष्यासाठी खुप कामी येतात. आणि मुल लहान असतानाच त्याचावर व्यवस्थित हवे ते संस्कार करता येतात. एकदा मुल मोठे झाले की त्याचे गुण बदलने अवघड होत जाते.

त्यामुळे पूर्वीपासून गर्भसंस्कार अस्तित्वात आहे. मुल गर्भावस्थेत असतानाही त्याच्यावर संस्कार करता येतात. हे गर्भसंस्कार गर्भधारणा होण्याच्या पूर्वीपासून करता येतात. तुमच्या पाल्यासाठी सर्वात चांगली भेट म्हणजे त्याचे आरोग्य. उत्तम आरोग्य म्हणजे उत्तम आयुष्य. आणि आरोग्यासाठी गर्भसंस्कारसारखा उत्तम मार्ग दूसरा नाही.

# गर्भाधान विधि

गर्भाधान विधी म्हणजे गर्भ निर्माण करण्यासाठी केलेली कृति. हा पुढे निर्माण होणाऱ्या बाळावर केलेला अगदी पाहिला संस्कार आहे. गर्भधारणेसाठी केलेल्या मैथुनाचे खुप विस्तृत वर्णन आयुर्वेदमध्ये आहे. सुरुवातीला मानसिक दोष कमी करण्यासाठी स्वतः वर प्रेम करा. स्वतः ला सर्व गुणांसोबत व दोषांसोबत accept करा. स्वतःच्या पार्टनरवर सुद्धा सर्व राग द्वेष सोडून प्रेम करा. जेव्हा मनामध्ये प्रेम असते तेव्हा शरीरामध्ये चांगले हॉर्मोन वाढतात. त्याच्यामुळे गर्भधारणा होण्यासही मदत मिळते. आपण गर्भाचा आत्मा बदलू शकत नाही हे पहिलो पण गर्भामध्ये येणारा आत्मा हा पूर्वीपासूनच सद्गुणी असावा यासाठी सुद्धा आई वडिल यांच्यामध्ये प्रेम असणे आवश्यक असते. सद्गुणी आत्मा positive ठिकाणी राहतो व दुर्गुणी आत्मा negative ठिकाणी राहतो. त्यामुळे जिथे मैथुन करणार आहे ती जागा स्वच्छ व प्रसन्न अशी असावी. रूममध्ये सुगंध असावा. रोज रूममध्ये सकाळी गायत्री मंत्र म्हणावा. जेणेकरून तेथील वातावरण positive होईल. बेडशीट पांढरे वर्णाचे असावे. पांढरा रंग हा शुभ व प्रसन्न असा असतो.

सुरुवातीला गर्भधारणेसाठी योग्य दिवसांची यादी तयार करावी. त्यामधील अमावस्या, ग्रहण इ. दिवस घेवु नयेत. नंतर योग्य त्या दिवशी सकाळी लवकर उठून बला तेलाने अभ्यंग करून स्नान करावे. इष्ट देवीदेवता यांचे नामस्मरण करावे. कुलदेवताची पूजा करावी. दिवसभर मन आनंदात राहिल असे वागावे. पुरुषाने सकाळी व रात्री दोन वेळा दूध + साखर + तूप हे प्यावे. स्त्रीने तेलाचे व उडीदाचे पदार्थ खावेत. रात्रीचे जेवण पोट जड होईल एवढे करू नये. रात्री पांढरा वर्णाचे कपडे घालावेत. रूम प्रसन्न व सुगंधित करावा. हात, पाय, तोंड स्वच्छ धुवून मूत्रविसर्जन करून रूममध्ये प्रवेश करावा. पुरुषाने प्रथम उजवा पाय गादीवर ठेवून चढावे व स्त्रीने डावा पाय प्रथम ठेवून चढावे. त्यानंतर खालील मंत्र म्हणावा.

“ॐ अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वां दधातु विधाता त्वा दधातु ब्रम्हवर्चसा भवेति |  
ब्रम्हा बृहस्पतिः विष्णुः सोमः सूर्यस्तथा अश्विनौ | भगो अथः मित्रावरुणौ वीरं ददतु मे सुतम् ||” अष्टांग हृदय

हे मंत्र म्हणून झाल्यावर आपल्या कुलदेवताचे स्मरण करून एकमेकांकडे प्रेमाने पहावे. स्त्रीने खाली व पुरुषाने वर झोपून मैथुन (sex) करावा. इतर कोणत्याही स्थितीमध्ये मैथुन करू नये. मैथुन झाल्यावर स्त्रीने पाठीवरच झोपून रहावे. किमान ३० मिनिटे तसेच झोपून रहावे. या विधीला गर्भाधान विधी म्हणतात.

यानंतर दूध, तूप आणि लोणी पुरुष आणि स्त्री दोघांनी घ्यावे.

## या विधीचे फायदे

- नवीन उर्जा शरीरामध्ये जाणवू लागते. शरीर हलके व प्रसन्न वाटू लागते.
- गर्भ तयार होण्याची शक्यता वाढते.
- तयार होणारा गर्भ हा निरोगी होण्याची शक्यता वाढते.

## सुरुवातीला नक्की गर्भधारणा झाली आहे की नाही? कसे कळणार?

पहिल्या महिन्यामध्ये आईच्या शरीरामध्ये फारसे बदल दिसून येत नाहीत. त्यामुळे मासिक पाळीची तारीख ओलांडून गेल्यावरही पाळी आली नाही तरच खालील लक्षणे तपासावीत.

### १) सद्योगृहीत लक्षणे

जेव्हा आईच्या गर्भाशयमध्ये नुकताच गर्भ निर्माण झालेला असतो तेव्हा त्या अवस्थेला सद्योगृहीत असे म्हणतात. या अवस्थेत आईमध्ये काही बदल जाणवू लागतात जसे की -

- तृप्ति वाटते. पोटाजवळ हलक्या प्रमाणात जडपणा व कंपन जाणवते. तसेच योनी मार्गातही काही वेळा कंपन जाणवतात. तहान वाढते. कमजोरी वाटते. कंबर व मांड्यामध्ये दुखने जाणवते.

### २) UPT test

जेव्हा आईच्या पोटात गर्भ निर्माण झालेला असतो तेव्हा त्या गर्भाच्या पोषणसाठी आईच्या शरीरामध्ये एक नवीन हॉर्मोन तयार होत असतो. ज्याला Human Chorionic Gonadotropin (HCG) असे म्हणतात. हे हॉर्मोन गर्भ तयार झाल्यानंतर १० दिवसांनी तयार होते. त्यामुळे लवकर test केल्यास नेगेटिव येवू शकते.

मेडिकलमध्ये UPT किट विकत मिळतात. त्यावर स्त्रीने स्वतःची सकाळची पहिली लघवी ड्रोपरने सोडावी लागते. जर त्या लघवीमध्ये HCG असेल तर दोन उभ्या रेषा दिसतात. याच्या अर्थ की गर्भ तयार झाला आहे.

### ३) सोनोग्राफी

गर्भावस्था कळण्यासाठी सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे सोनोग्राफी. जवळच्या डॉक्टर किंवा सोनोग्राफी सेंटरमध्ये जावून हे सोनोग्राफी करता येते. यामध्ये योनीमार्गाने करायची सोनोग्राफी व पोटावरून करायची सोनोग्राफी असे दोन प्रकार असतात. योनीमार्गाने करायची सोनोग्राफी हे गर्भावस्थाची सुरवातीची अवस्था सुनिश्चित करण्यासाठी केली जाते. गर्भ थोडा मोठा झाल्यावर पोटावरून करायची सोनोग्राफी केली जाते. तसेच ३ महीने पूर्ण झाल्यावर ही एकदा सोनोग्राफी केली जाते. यात गर्भाची वाढ नीट होत आहे की नाही किंवा इतर काही व्याधी आहे का ते समजते. त्यामुळे सहसा ३ महीने झाल्यावरच सर्वांना गरोदर असल्याचे सांगितले जाते.

## गर्भावस्थाची पुष्टी झाल्यावर

आता कसे रहावे? काय खावे? काय योग्य आणि काय अयोग्य? आणि बरेच काही....

गर्भावस्थाचा काळ एकुण ९ महिन्यांचा असतो. प्रत्येक महिन्याचे विशिष्ट महत्त्व आहे. प्रत्येक महिना हा पोटटात वाढणाऱ्या बाळासाठी खुप महत्वाचा असतो. त्याचप्रमाणे आईमध्ये ही बरेच बदल जाणवून येत असतात. या बदलांमध्ये आईचे स्वास्थ्य टिकावे व गर्भाचे उत्तम वाढ व्हावी यासाठीच आयुर्वेदमध्ये गर्भिणी परिचर्या सांगितली आहे. गर्भिणी म्हणजे **pregnant women**. परिचर्या म्हणजे तिची काळजी घेणे.

गर्भावस्था आल्यापासून पूर्ण होईपर्यंत कसे रहावे ते पाहू.

- १) शारीरिक संबंध (मैथुन / sex) बंद करावेत
- २) गर्भिणीने नेहमी आरामदायक आणि स्वच्छ कपडे घालावेत. जास्त घट्ट बसणारे कपडे घालू नयेत.
- ३) कष्टाची कामे बंद करावीत
- ४) पूर्वीचा व्यायाम बंद करून गर्भावस्थेत चालतील अशीच आसने करावीत.
- ५) पोट खाली करून पोट्यावर दाब पडेल असे झोपू नये.
- ६) दररोज अंघोळ करून स्वच्छ रहावे.
- ७) जोरात ओरडू नये. जास्त वेळ चिडू नये. खुप मोठा आवाज / दंगा असणारे जागामध्ये जावू नये.
- ८) शीळे अन्न खावू नये.
- ९) दुर्गंधीत, खराब, किळस येणाऱ्या जागेत जावू नये.
- १०) जोराने मालिश करू नये. घरात व बाहेर वापरण्यासाठी मऊ, आरामदायक चप्पल घ्यावी. हील्स असलेले चप्पल किंवा खुप घट्ट चप्पल वापरू नयेत.
- ११) ८ ते ९ तासांची झोप रात्री व्हावी. त्यानुसार रात्रीचे जेवण आणि दिवसभरातील कामे करावीत. शक्यतो रात्री लवकर झोपून सकाळी लवकर उठावे.
- १२) शक्यतो दुपारी झोपू नये. खुप थकवा आला असल्यास किंवा रोज दुपारी झोपायची सवय असल्यास १५ मिनिटांचा पॉवर नॅप घ्यावा.
- १३) मनोरंजनसाठी सतत मोबाइल फोन वापरने योग्य नाही. काही वेळासाठी मोबाइल वापरावा. बाकीचा मोकळा वेळ इतर मनोरंजनसाठी वापरावा.

## गर्भवती महिला आनंदी राहण्यासाठी उपाय

- गर्भवती महिलेने तिच्या दैनंदिन वेळापत्रकातून नियमितपणे लहान-लहान ब्रेक घ्यावेत आणि तणाव व नकारात्मक विचार टाळण्यासाठी थोडा वेळ आराम करावा. कुटुंबियांशी आणि मित्रांसोबत मनसोक्त गप्पा मारून चांगले विचार ऐकण्याची प्रत्येक संधी घेतली पाहिजे ज्यामुळे तिला आनंद आणि अभिमान वाटेल. तसेच तिने स्वतःचे लाड करण्यात सुद्धा वेळ घालवावा - दागिने घालावे इ.
- ती संगीत, वाचन, चित्रकला इत्यादी छंद जोपासू शकते जे तिचे मन शांत आणि एकाग्र ठेवतात. ज्यामुळे सकारात्मक भावना निर्माण होतील आणि तिच्या बाळासोबत चांगल्या आयुष्याची आशा निर्माण होईल.
- महिलेला तिच्या पतीसोबत घालवलेला दर्जेदार वेळ घालवणे हे तिला पतीशी अधिक चांगले संबंध ठेवण्यास तसेच पतीचे बाळासोबतचे नाते घट्ट करण्यास नक्कीच मदत करते. दोन्ही पालक मिळून चांगले छंद जोपासू शकतात.
- नर्तकांनी गर्भिणी आणि सुतिका कालमध्ये विश्रांती घेतली पाहिजे किंवा या विषयावर त्यांच्या डॉक्टरांचे मत घेतले पाहिजे.
- गर्भिणीने गर्भधारणेनंतर दारू आणि धूम्रपानासह पार्टी करणे पूर्णपणे टाळावे. पार्टी करताना आणखी एक चिंतेची बाब म्हणजे मोठ्या आवाजात संगीत आणि नाईट आऊट. हे आई आणि बाळासाठी अत्यंत धोकादायक आहे!
- आईचा मूड चांगला करण्यासाठी आणि बाळावर चांगला प्रभाव निर्माण करण्यासाठी संगीतासारखा दुसरा कोणताही चांगला पर्याय नाही. गर्भावर प्रभावशाली शब्दांचा प्रभाव समजून घेण्यासाठी अभिमन्युची कथा पुरेशी आहे.
- आयुष्यातील हीच एक वेळ आहे जेव्हा आई तिच्या बाळाच्या भावनिक आणि आध्यात्मिक जगावर पूर्णपणे प्रभाव टाकू शकते. त्यामुळे तिने सत्संग, मंत्र, शास्त्रीय किंवा हलके संगीत ऐकावे. पण राग, भीती, शोक इ. भाव निर्माण करणारे संगीत, सिनेमा व इतर मनोरंजन टाळावेत.
- गर्भिणीच्या वंश आणि धर्मानुसार प्रेरणादायी आणि आश्चस्त धार्मिक मंत्रांचे पालन करणे गरजेचे आहे कारण ते खुप प्रभावी असतात. तसेच चिंता आणि मूड स्विंगपासून आराम मिळतो आणि निरोगी गर्भधारणेला प्रोत्साहन मिळते.
- गर्भिणीच्या अंगावर पूजेचे धागे बांधणे, घराच्या आणि गर्भिणीच्या खोलीच्या प्रवेशद्वारावर तोरण, अगरबत्ती (सुगंधी औषधी धूप) जाळणे आणि ओंकार, रामरक्षा, हनुमान चालीसांसारख्या विशिष्ट मंत्रांचा जप करणे यासारख्या शुभ गोष्टी आध्यात्मिकदृष्ट्या निरोगी वातावरण तयार करते.
- आयुष्याबद्दल आणि तिच्या बाळाबद्दल चांगले विचार आणि सकारात्मक पैलू आणणारे चांगले चित्रपट पाहावेत.
- आयुर्वेदानुसार गर्भधारणेदरम्यान आणि प्रसूतीनंतरच्या काळात लैंगिक आणि लैंगिक उत्तेजन देणारे विचार आणि क्रियाकलाप टाळावेत.
- झोपतो त्या रूममध्ये एखाद्या बाळाचा हसरा फोटो लावावा. किंवा पांढरी गाई व तिचे वासरू याचा फोटो लावावा. जेणेकरून ते पाहिल्यावर गर्भिणीच्या मनामध्ये चांगले विचार येतील.

## स्नान

आयुर्वेदाने गर्भवती महिलांसाठी आंधोळीच्या पाण्यामध्ये टाकण्यासाठी विशिष्ट औषधी वनस्पती सांगितल्या आहेत. खालीलपैकी कोणतेही १-२ औषधांचे ५-८ पाने गरम पाण्यात टाकून त्याने आंधोळ करावी.

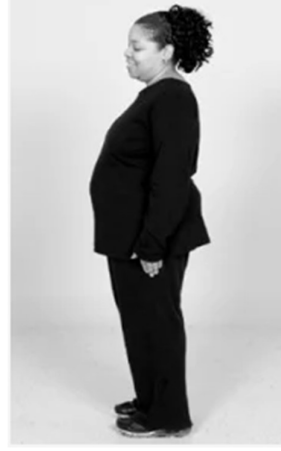
- बिल्व – बेलपत्र
- गुलाबाच्या पाकळ्या
- नीम
- एरंड
- तुळशी

## पोस्चर – शारीरिक स्थिती

आपले पोस्चर व्यवस्थित करावे. पोस्चर म्हणजे शरीराची स्थिती. चालताना, उभारताना, झोपताना शरीराची स्थिती कशी असते हे आपल्या आरोग्यासाठी खुप महत्वाचे असते. कारण गर्भावस्था सुरु असताना आईचे कंबर व पाठ यातील मनक्यांमध्ये खुप बदल घडून येत असतात. पोटातील गर्भ व्यवस्थित वाढण्यासाठी आईचे शरीर हे बदल करत असते. गर्भावस्थेत आईच्या एकुण १०९ हाडांमध्ये बदल घडतात. तसेच पोट वाढल्यामुळे खांद्यांवर ही जास्त वजन पडते. यांवरील तान कमी करण्यासाठी योग्य पोस्चर ठेवावे लागते. नाहीतर अति ताण पडल्याने विविध दुखने सुरु होवू शकते.

### १) उभारताना

- उभारताना पुढे न वाकता कंबर व पाठ सरळ राहिल असे उभे रहावे. मान खाली करुन जास्त वेळ थांबू नये.
- खांदे मागे घेवुन छाती पुढे आणावी.
- तुमचे वजन दोन्ही पायांवर समान रीतीने संतुलित ठेवा. व गुडघे सैल ठेवा.
- एकाच स्थितीत जास्त वेळ उभे राहणे टाळा.
- शक्य असल्यास कामाच्या टेबलची उंची आरामदायक पातळीवर समायोजित करा.
- जास्त वेळ एका ठिकाणी उभे राहायचे असल्यास (जसे की स्वयंपाक करताना) एक पाय थोडा पुढे व स्टूलवर ठेवा. व दूसरा पायावर तान द्यावा. दर पाच ते पंधरा मिनिटांनी पाय बदला.



### २) बसताना

- तुमची पाठ सरळ आणि तुमचे खांदे मागे घेऊन बसा.
- तुमचे कंबर तुमच्या खुर्चीच्या मागच्या बाजूला स्पर्श व्हावे.
- तुमच्या कंबरेच्या मागे निर्माण होणाऱ्या पोकळीत आधार घेऊन बसा (जसे की लहान गुंडाळलेला टॉवेल किंवा लंबर रोल)
- आपल्या शरीराचे वजन दोन्ही नितंबांवर समान प्रमाणात वितरीत करा.
- आपले कूल्हे आणि गुडघे 90-अंश कोनात ठेवा. आवश्यक असल्यास फूटेस्ट किंवा स्टूल वापरा.
- तुमचे पाय एकमेकाला ओलांडून ठेवू नयेत आणि तुमचे पाय जमिनीवर सपाट असावेत.
- कामाच्या ठिकाणी तुमच्या खुर्चीची उंची आणि वर्कस्टेशन समायोजित करा म्हणजे तुम्ही तुमच्या कामाच्या जवळ बसू शकता.
- आपले कोपर आणि हात खुर्चीवर किंवा डेस्कवर ठेवा. व आपले खांदे शिथिल ठेवा.
- 30 मिनिटांपेक्षा जास्त काळ एकाच स्थितीत बसणे टाळण्याचा प्रयत्न करा.
- फिरणाऱ्या खुर्चीवर बसताना कमरेला वळवू नका. त्याऐवजी संपूर्ण शरीर फिरवा.
- बसलेल्या स्थितीतून उभे असताना आपल्या खुर्चीच्या आसनाच्या समोर जा. आपले पाय सरळ करून उभे रहा. आपल्या कंबरेला पुढे वाकणे टाळा.

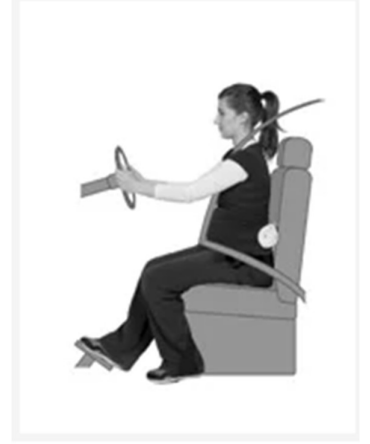


### ३) गाडी चालवताना

- तुमच्या कंबरेच्या मागे बॅक सपोर्ट (लंबर रोल) वापरा.
- तुमचे गुडघे तुमच्या नितंबांच्या समान पातळीवर असले पाहिजेत.
- तुमच्या पाठीच्या वक्रला आधार देण्यासाठी सीट स्टिअरिंग व्हीलच्या जवळ हलवा.
- तुमचे गुडघे वाकवून पाय पेडलपर्यंत पोहोचण्यासाठी आसन पुरेसे जवळ असावे.
- नेहमी सीट बेल्ट घाला. सीट बेल्टची खालची पट्टी तुमच्या ओटीपोटाखाली ठेवा, शक्य तितक्या खाली तुमच्या नितंबांवर आणि तुमच्या वरच्या मांड्यांवर ठेवा. बेल्ट कधीही आपल्या पोटाच्या वर ठेवू नका.

सीट बेल्टचा खांद्याचा पट्टा तुमच्या स्तनांच्या दरम्यान ठेवा.

- तुमचे वाहन एअरबॅगने सुसज्ज असल्यास तुमचे सीट बेल्ट घालणे फार महत्वाचे आहे. याव्यतिरिक्त एअरबॅग जिथे ठेवली आहे तिथून नेहमी किमान 10 इंच दूर बसा. ड्रायव्हरच्या बाजूला एअरबॅग स्टिअरिंग व्हीलमध्ये असते. ड्रायव्हिंग करताना गरोदर लोकांनी स्टीयरिंग व्हील समायोजित केले पाहिजे जेणेकरून ते त्यांच्या छातीकडे झुकलेले असेल आणि त्यांच्या डोक्यापासून आणि पोटापासून दूर असेल.



### ४) वस्तु उचलताना

- ९ किलोपेक्षा जास्त जड वस्तु उचलण्याचा प्रयत्न करू नका.
- तुम्ही एखादी वस्तु उचलण्यापूर्वी, तुमचा पाया पक्का आहे याची खात्री करा.
- तुमच्या कंबरेच्या पातळीपेक्षा खालची वस्तु उचलण्यासाठी, तुमची पाठ सरळ ठेवा आणि तुमचे गुडघे वाकवा. गुडघे सरळ ठेवून कंबरेला पुढे वाकवू नका.
- तुमच्या पायाच्या स्नायूंचा वापर करून वस्तु उचला.

आपले गुडघे स्थिर गतीने सरळ करा. वस्तूला तुमच्या शरीरापर्यंत धक्का देऊ नका.

शरीर न फिरवता पूर्णपणे सरळ उभे रहा. एखादी वस्तु उचलताना नेहमी तुमचे पाय पुढे करा.

- तुम्ही टेबलवरून एखादी वस्तु उचलत असल्यास, ती टेबलच्या काठावर सरकवा म्हणजे तुम्ही ती तुमच्या शरीराजवळ धरू शकता. आपले गुडघे वाकवा जेणेकरून आपण ऑब्जेक्टच्या जवळ असाल. वस्तु उचलण्यासाठी आपले पाय वापरा आणि उभ्या स्थितीत या.



## ५) झोपताना

- प्रत्येकानुसार झोपण्याची आरामदायी पद्धत वेगवेगळी असू शकते.
- तुमच्या डोक्याखाली उशी ठेवा, खांद्याखाली नाही. उशी अशी जाडी असावी जी तुमच्या पाठीवर ताण पडू नये म्हणून तुमचे डोके सामान्य स्थितीत राहू देते.
- आधारासाठी तुम्हाला तुमच्या पायांच्या मध्ये उशी ठेवावी लागू शकते. किंवा गादीवर उशी ठेवून त्यावर वरचा पायाचा गुडघा वाकवून ठेवू शकता.
- सतत एकाच अंगावर झोपणे टाळा
- अशा स्थितीत झोपण्याचा प्रयत्न करा जे तुम्हाला तुमच्या पाठीत वक्रता ठेवण्यास मदत करेल (जसे की तुमचे गुडघे थोडेसे वाकलेले, तुमच्या गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून).
- गुडघे छातीपर्यंत टेकवून बाजूला झोपू नका. पोटावर झोपणे टाळा.
- जर तुम्ही नेहमी मऊ पृष्ठभागावर झोपत असाल, तर ते कठोर पृष्ठभागावर झोपणे अधिक वेदनादायक ठरू शकते. तुमच्यासाठी सर्वात सोयीस्कर असे झोपण्याचा प्रयत्न करा.



- झोपलेल्या स्थितीतून उभे असताना, आपल्या बाजूला वळा, दोन्ही गुडघे आपल्या छातीकडे ओढा आणि आपले पाय हळूवारपणे बेडवरून खाली सोडा. स्वतःला हाताने वर ढकलून उठून बसा. आपल्या कंबरेला पुढे वाकणे टाळा.



## गरुदरपणामध्ये योगा

गरुदरपणामध्ये पहिल्या महिन्यापासून हे योगा करावे. सकाळी लवकर उठून सर्व प्रातःविधी आटोपून मग हे योगा करावे. त्यानंतर नाष्टा किंवा जेवण करावे.

### \* योगा सुरु करण्यापूर्वी उपयुक्त सूचना

१. सरावासाठी शांत व हवेशीर जागा निवडावी जिथे सूर्यप्रकाश व्यवस्थित येत असेल. अंधारलेल्या जागेत हे करू नये.
२. कपडे सैल आणि आरामदायी असावेत.
३. श्वासोच्छ्वास आणि संबंधित शारीरिक हालचाली एकमेकांच्या सोबत असणे आवश्यक आहे.
४. गरुदरपणामध्ये तणाव, उच्चरक्तदाब आणि सतत त्रासदायक वेदनांवर योग हा सर्वोत्तम उपाय आहे.

### \* योगा करायची योग्य पद्धत

#### १) मंगलाचरण

- सुरुवात एक मंगल अश्या मंत्रापासून करावी.

“ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विदविशावै । ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥”

- याचा अर्थ आहे – हे देवा, आपण दोघे एकत्र पुढे जाऊ या, आपण दोघे एकत्र आनंद घेऊया, आपण एकत्र (योगा) उत्साहाने करू या, आपण जे वाचतो ते तेज, समज, ज्ञानाकडे नेणारे असू दे; हे शत्रुत्व वाढू नये. ओम शांती, शांती, शांती.

#### २) Warm-up आणि श्वासाचे व्यायाम

- शरीराला हलके करण्यासाठी योगासनच्या आधी हे करावे. ज्याने पुढील व्यायाम करताना अंग आखडत नाही व नीट व्यायाम करता येतो.
- उभे राहून दोन्ही पाय एकमेकांच्या जवळ ठेवावा. हात कोपरामधून वाकवा व तळहात छातीवर ठेवावा व हाताची बोटे एकमेकात गुंतवावीत. खांदे सैल सोडावेत. आता दीर्घ श्वास घेत हात छातीपासून पुढे न्यावा. हात पुढे नेताना तळहात बाहेरच्या दिशेने असावा. नंतर श्वास आत घेताना तो हात आत फिरवून छातीजवळ आणावा. असे ५ वेळा करावे.
- उभे राहून हात सरळ खाली ठेवावेत. श्वास घेत दोन हात दोन बाजूने डोक्याच्या वर न्यावेत व एकमेकांना स्पर्श करावेत. श्वास सोडताना हात सावकाश खाली घ्यावा. असे ५ वेळा करावे.

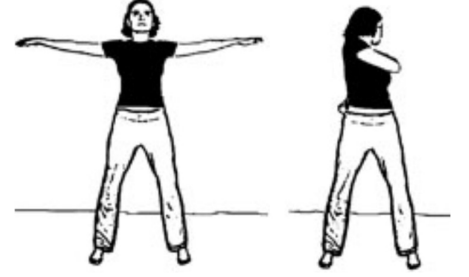
- मान – श्वास घेत डोके वर करावे व श्वास सोडत डोके खाली करावे. खाली केल्यावर हनुवटी छातीला स्पर्श करावी. नंतर सरळ होवून श्वास घेत डोके उजवीकडे वळवावे. आणि श्वास सोडत डोके सरळ करावे. नंतर श्वास घेत डोके डावीकडे वळवावे आणि श्वास सोडत डोके सरळ करावे. असे ५ वेळा करावे.



- कंबर – सरळ उभे राहून दोन्ही पायामध्ये अंतर ठेवावे. आता श्वास घेत सावकाश एका बाजूला झुकावे. नंतर श्वास सोडत सरळ व्हावे. नंतर दुसऱ्या बाजूने असेच करावे. असे ५ वेळा करावे









- Spine – आता उभे राहून पायात अंतर ठेवून श्वास घेत पाठ एका बाजूला सावकाश वळवावी. नंतर श्वास सोडत सरळ व्हावे. नंतर दुसऱ्या बाजूने पुन्हा करावे. असे ५ वेळा करावे.












### ३) योगासने

- उभे राहून करायच्या आसनपूर्वी झोपून व बसून करायची आसने करावीत.
- सर्व आसने एकाच वेळी करायची नाहीत.
- एकावेळी ५ आसने करावी. प्रत्येक वेळी वेगवेगळी ५ आसने करावीत
- **कोणतेही आसन करताना डोळे झाकायचे नाहीत.**
- अनुषा पोटी किंवा नाष्टा / जेवण झाल्यावर २ तासाने हे आसने करावे.
- ही आसने करताना हलका तान द्यावा. जोर जोरात घाईघाईने करू नयेत. खुप कष्ट करून करू नये.
- कोणतेही आसन करताना जर घाम आला किंवा अशक्त वाटू लागले तर त्वरित विश्रांति घ्यावी.
- योगासन करताना ज्यावर बसतो किंवा झोपतो ते आसन खुप घट्ट असू नये. तसेच खुप छोट्या जागेतही हे योगासने करू नयेत.
- योगासन करताना तहान लागली तर कोमट पाणी घ्यावे.

आसनचे नाव	आसन करायची पद्धत	आसनचा फोटो
वज्रासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून दोन्ही टाचावर बसावे.</li> <li>२. बसल्यावर दोन्ही गुडघे एकमेकांना स्पर्श करावेत</li> <li>३. टाचा बाहेरच्या बाजूला वाकवून तळपायावर बसावे.</li> <li>४. ताठ बसावे. व दोन्ही हात आपल्या दोन गुडघ्यांवर ठेवावेत.</li> <li>५. दीर्घ श्वास घ्यावा.</li> </ol>	
स्वस्थ वज्रासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. वज्रासन अवस्थेत बसून झाल्यावर दोन्ही गुडघे एकमेकांपासून थोडे लांब करावेत.</li> <li>२. दोन्ही हात मागच्या बाजूने जमिनीवर ठेवावेत. हाताची बोटे मागच्या दिशेने असतील असे ठेवावे.</li> <li>३. हातावर थोडा जोर द्यावा. व वरच्या दिशेने पहावे.</li> <li>४. सोडताना आधी मान सरळ करावी. व एक एक हात पुढे घ्यावा. आणि वज्रासन सोडावे.</li> </ol>	
स्वस्तिकासन	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. जमिनीवर बसून दोन्ही पाय लांब करावेत. दोन्ही पायामध्ये थोडे अंतर असावे.</li> <li>२. एक पाय गुडघ्यामध्ये दुमडून शरीराजवळ घ्यावा. नंतर दुसरा पाय गुडघ्यामध्ये दुमडून जवळ घ्यावा.</li> <li>३. दुसऱ्या पायाची टाच पहिल्या पायाच्या टाचेवर येईल असे ठेवा.</li> <li>४. ताठ बसा व दोन्ही हात दोन गुडघ्यावर ठेवा.</li> </ol>	
पर्वतासन – १	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. स्वस्तिकासन मध्ये बसावे.</li> <li>२. दोन्ही हात समोरच्या बाजूने पुढे करावेत. दोन्ही हात खांद्याच्या लेवलमध्ये आणावी</li> <li>३. दोन्ही हाताची बोटे एकमेकात गुंतवावी.</li> <li>४. आता हात वर करावा. व पंजा बाहेरच्या बाजूने फिरवावा.</li> <li>५. वरच्या दिशेने तान द्यावा.</li> </ol>	
पर्वतासन – २	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. वरील आसनमध्येच असताना शरीर उजव्या व डाव्या बाजूला झुकवावे</li> </ol>	

<p>पर्वतासन – ३</p>	<p>१. कंबरेमधून शरीर दोन्ही बाजूला वळवावे.</p>	
<p>सहजवक्रासन (easy twist)</p>	<p>१. मांडी घालून बसा. २. डाव्या हाताचा पंजा उजव्या गुडघ्यावर ठेवून उजवा हात कंबरेच्या मागून फिरवावा. ३. शरीर सुद्धा उजव्या बाजूला फिरवावे ४. पाच सेकंद तसेच थांबून मग दुसऱ्या बाजूने करावे.</p>	
<p>मार्जार्रासन</p>	<p>१. वज्रासनमध्ये बसावे. २. दोन्ही गुडघ्यामध्ये अंतर ठेवावे. ३. पुढे वाकून दोन्ही हाताचे तळवे जमिनीवर ठेवावेत. ४. हात व पाय एकाच रेषेत ठेवावे. ५. कंबर खाली करून डोके वर घ्यावे व वरच्या दिशेने पहावे. ६. नंतर कंबर वर करून डोके खाली करावे व हनुवटी छातीला टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. ७. असे २ वेळा करावे.</p>	
<p>अर्ध गोमुखासन</p>	<p>१. मांडी घालून बसावे. २. डावा हात कोपरामध्ये वाकवून पाठीच्या मागे घ्यावा. ३. उजवा हात डोक्याच्या वर घेवून मग कोपरामधून मागे वाकवावा. ४. दोन्ही हाताची बोटे एकमेकात गुंतवण्याचा प्रयत्न करावा. ५. मान, पाठ व कंबर ताठ ठेवावे. नंतर डावा हात वर घेऊन हेच आसन करावे. ६. जो हात वर असेल तो कानाला स्पर्श करावा याची काळजी घ्या</p>	
<p>सुलभ उष्ट्रासन</p>	<p>१. दोन्ही पायात अंतर ठेवून गुडघ्यावर बसावे. २. हाताचे पंजे कंबरेवर ठेवावे. हाताची बोटे खालच्या दिशेने ठेवावी. ३. डोके वर करावे. व पाठीवर हलका तान द्यावा. ४. असे दोन वेळा करावे.</p>	
<p>वक्रासन</p>	<p>१. जमिनीवर बसून दोन्ही पाय लांब करावे. २. डावा पाय गुडघ्यामध्ये वाकवून जवळ घ्यावा. ३. डावा हाताचा पंजा उजव्या गुडघ्यावर ठेवावा. ४. उजवा हात शरीराच्या मागे ठेवावा. ५. शरीराला उजव्या बाजूला फिरवावे. ६. दहा सेकंद थांबून आसन सोडावे व दुसऱ्या बाजूने पुन्हा करावे.</p>	

<p>भद्रासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. जमिनीवर बसून दोन्ही पाय लांब करावे.</li> <li>२. दोन्ही हात कंबरेच्या मागे ठेवून बसावे.</li> <li>३. दोन्ही पाय गुडघ्यामध्ये वाकवावे. व दोन्ही पायाचे तळवे एकमेकांना स्पर्श करतील असे ठेवावे.</li> <li>४. पाय सहजतेने जितका जवळ येईल तेवढाच घ्यावा. जोर लावून घेवु नये.</li> <li>५. दोन्ही हात पायवर ठेवावे.</li> </ol>	
<p>अर्ध उपविष्टकोणासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. जमिनीवर बसून दोन्ही पाय लांब करावे.</li> <li>२. डावा पाय गुडघ्यामधून वाकवून शरीराजवळ घ्यावा.</li> <li>३. उजवा पाय गुडघ्यात न वाकवता शरीरापासून लांब करावा.</li> <li>४. आता डावा हाताचा तळवा व कोपर जमिनीला स्पर्श करतील अश्या पद्धतीने डावीकडे झुकावे.</li> <li>५. उजवा हात डोक्याच्या वर न्यावा. व उजवा खांदा कानाला स्पर्श करावा.</li> <li>६. दहा सेकंद थांबुन दुसऱ्या बाजूने हे आसन करावे.</li> </ol>	
<p>उपविष्टकोणासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. जमिनीवर बसून दोन्ही पाय लांब करावे.</li> <li>२. दोन्ही पाय एकमेकांपासून लांब करावेत.</li> <li>३. हे करताना पाय गुडघ्यामधून वाकवू नयेत.</li> <li>४. नंतर दोन हात दोन गुडघ्यावर ठेवावेत.</li> <li>५. नंतर आसन सोडताना हात शरीराच्या मागे टेकवावेत. मग पाय एकमेकांच्या जवळ घ्यावा.</li> </ol>	
<p>सुलभ पादहस्तासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. ताठ उभे रहावे.</li> <li>२. दोन्ही पाय एकमेकांपासून ६ ते १२ इंच दूर ठेवावे.</li> <li>३. हात वर उचलावे.</li> <li>४. हात कोपरामध्ये न वाकवता सावकाश पुढे वाकावे.</li> <li>५. हात गुडघ्यावर ठेवून हलका दाब द्यावा व कंवर पाठ जितके होईल तेवढे सरळ करावे.</li> </ol>	
<p>कटीचक्रासन (easy twist)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. ताठ उभे रहावे.</li> <li>२. दोन्ही पाय एकमेकांपासून ६ ते १२ इंच दूर ठेवावे.</li> <li>३. दोन्ही हात कोपरामध्ये वाकवून कंबरेवर ठेवावे.</li> <li>४. पाय न हलवता शरीर उजव्या बाजूला फिरवावे.</li> <li>५. सरळ होवून नंतर डाव्या बाजूला फिरावे.</li> </ol>	
<p>पार्श्वताडासन</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. ताठ उभे रहावे.</li> <li>२. दोन्ही पाय एकमेकांपासून ६ ते १२ इंच दूर ठेवावे.</li> <li>३. हात मागे घेवुन एकमेकांचे अंगठे पकडा. इतर बोटे खालच्या दिशेने सरळ ठेवा.</li> <li>४. खांदा थोडा मागे घेवुन दोन्ही हात खालच्या दिशेने ताना.</li> <li>५. मान थोडीशी वर करा</li> </ol>	

<p>One hand stretching</p>	<p>१. ताठ उभे रहावे.  २. दोन्ही पाय एकमेकांपासून ६ ते १२ इंच दूर ठेवावे.  ३. उजवा हात कोपरामधून न वाकवता हळू हळू साइडने वर उचलावे.  ४. उजवा खांदा उजव्या कानाला स्पर्श झाल्यावर शरीर डाव्या बाजूला झुकवावे.  ५. सरळ होवून हे आसन दूसरा बाजूने करावे.</p>	
<p>Rope pulling</p>	<p>१. ताठ उभे रहावे.  २. दोन्ही पाय एकमेकांपासून ६ ते १२ इंच दूर ठेवावे.  ३. फोटोमध्ये दाखवल्याप्रमाणे हात पुढून वर उचलावेत.  ४. एकदा उजवा हात खाली करावा व एकदा डावा हात खाली घ्यावा. (जसे एखादी डोरी ओढत असे तसे करावे). फोटोमध्ये दाखवल्याप्रमाणे</p>	
<p>सुलभ धनुरासन</p>	<p>१. वरील प्रमाणेच. फक्त हात खाली घेण्याऐवजी मागे घ्यावा.  २. एक पाय पुढे ठेवावा.</p>	

#### ४) प्राणायम

योगासन झाल्यावर थोडी विश्रांति घेवून मग प्राणायमाला सुरुवात करावी.

- प्राणायमसाठी तुम्हाला आरामदायी वाटणाऱ्या स्थितीमध्ये बसा.
- तुमचे डोके व पाठीचा कणा ताठ ठेवा, शरीर आरामदायी स्थितीत ठेऊन डोळे बंद करा.
- नाडीशुद्धी प्राणायम – अनुलोम विलोम
  - अंगठ्याच्या मदतीने उजवी नाकपुडी बंद करा. आणि डाव्या नाकपुडीतून श्वास आत घ्या व उजव्या नाकपुडीमधून बाहेर सोडा.
  - नंतर उजव्या नाकपुडीमधून श्वास आत घेवून डाव्या नाकपुडीमधून सोडावा. असे प्रत्येक नाकपुडीमधून ५-५ वेळा करावे
  - प्रत्येक श्वासाकडे जाणीवपूर्वक लक्ष द्या. कोणत्याही ताण न घेता खोल श्वास घ्या.
- शीतली
  - तोंड उघडून जीभ बाहेर काढावी आणि पक्षाच्या चोचीप्रमाणे जिभेची नळी करून आवाज करत तोंडाने जिभेवाटे श्वास आत खेचावा.
  - श्वास पूर्ण घेऊन होताच तोंड बंद करून घ्यावे. थोडा वेळ श्वास रोखून ठेवावा त्यानंतर दोन्ही नाकपुड्यांद्वारे हळुवारपणे श्वास बाहेर सोडावा. असे ५ वेळा करावे

- सीत्कारी
  - श्वास घेताना जिभेचे टोक वरच्या दातांच्या मुळास लावावे. खालचे व वरचे पुढील दात एकमेकांवर ठेवावेत.
  - ओठांचा विस्तार करून तोंडाने श्वास आत घ्यावा. तोंडातील दोन्ही बाजूंना घर्षण करीत हवा आत येईल. त्यावेळी “सीत्” असा आवाज होईल.
  - नंतर श्वास रोखून धरावा. यानंतर नाकावाटे श्वास सोडावा. शक्य असल्यास ५ आवर्तने करावीत.
- सदन्त
  - यामध्ये ओठ लांब करून दात एकमेकांवर ठेवावेत.
  - वरचे आणि खालचे दात यात जी फट असते त्यामधून श्वास आवाज करत आत घ्यावा.
  - नंतर तोंड बंद करून श्वास रोकून धरावा. यानंतर नाकावाटे श्वास बाहेर सोडावा. शक्य असल्यास ५ आवर्तने करावेत.
- भ्रामरी
  - दोन्ही हातांच्या तर्जनी दोन्ही कानांवर ठेवाव्यात.
  - एक दीर्घ श्वास घ्यावा आणि श्वास सोडताना, कानावरील बोटांवर किंचित दाब द्यावा आणि भुंग्याचा तार स्वरात आवाज काढावा. ही क्रिया करताना तोंड बंद असावे.
  - डोळे थोड्या वेळासाठी बंद ठेवावेत. शरीराच्या आत जाणवणाऱ्या अनुभूतीचे आणि शांततेचे निरीक्षण करावे.
- सेक्शनल ब्रेअथिंग
  - प्रथम पोट फुगवून श्वास नाकावाटे आत घ्यावा. काही काळ रोकून धरून मग नाकावाटेच बाहेर सोडावा. असे ५ वेळा करावे.
  - नंतर पोट शांत ठेवून छाती फुगवावी व श्वास नाकावाटे आतमध्ये घ्यावा. काही काळ रोकून धरून मग नाकावाटेच बाहेर सोडावा. असे ५ वेळा करावे.
  - त्यानंतर पोट व छाती दोन्ही शांत ठेवून खांदे वर उचलत श्वास आतमध्ये घ्यावा. काही काळ रोकून धरून मग नाकावाटेच बाहेर सोडावा. असे ५ वेळा करावे.
  - शेवटी पोट, छाती व खांदे तिन्ही भाग फुगवून श्वास आतमध्ये घ्यावा. काही काळ रोकून धरून मग नाकावाटेच बाहेर सोडावा. असे ५ वेळा करावे.
- योग निद्रा
  - एका मॅट अथवा आसनावर पाठीवर झोपा. संपूर्ण शरीर सैल सोडा व डोळे बंद करून तळहात आकाशाच्या दिशेने ठेवा.
  - दीर्घ श्वास घ्या आणि शांतपणे सोडा असे तीन ते चार वेळा करा ज्यामुळे तुमचा श्वास संध सुरू राहिल.
  - श्वासावर लक्ष ठेवत हळू हळू तुमच्या शरीरातील प्रत्येक अवयवावर तुमचे लक्ष केंद्रित करा. जसं की डावा पाय, डाव्या पायाचा अंगठा, डाव्या पायाचे पाऊल, डाव्या पायाची मांडी असे शरीरातील प्रत्येक अवयवावर लक्ष देत देत संपूर्ण शरीरावर तुमचे लक्ष केंद्रित करा. त्यानंतर प्रत्येक अवयव जसे की डावा पाय, उजवा पाय, डावा हात, उजवा हात, छाती, पोट, खांदे, बेंबी, गळा, कंबर, डोके अशा प्रत्येक अवयवामधील संवेदना अनुभवा.
  - शक्य झाल्यास पोटामधील बाळाकडे ही लक्ष घेवून जा. त्या बाळासोबत काही काळ घालवा.
  - संपूर्ण शरीरावर लक्ष देण्याची क्रिया पूर्ण झाल्यावर पुन्हा तीन वेळा दीर्घ श्वास घ्या.
  - उठण्यासाठी आधी डाव्या कुशीवर वळा त्यानंतर उजवा हात पोटाने उजवत सावकाश मांडी घालून बसा.
  - तळहात एकमेकांवर रगडा आणि हाताची उष्णता डोळ्यांना देत हळू हळू डोळे उघडा.

५) मंत्रोच्चार – रोज सकाळी किंवा संध्याकाळी खालीलपैकी कोणताही एक किंवा दोन मंत्र म्हणावेत.

### 1. विष्णु मंत्र

“शांताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णम शुभांगम् |  
लक्ष्मीकांतम् कमलनयनं योगिभिर् ध्यानगम्यम् वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ||”

अर्थ - भगवान विष्णू प्रसन्न रूपाने नागावर विसावले आहेत. त्यांच्या नाभीवर कमळ आहे आणि तो सर्व देवांचा स्वामी आहे. भगवान विष्णूचे सुंदर आणि पवित्र शरीर आहे, ते देवी लक्ष्मीचे पती आहेत. तो योगींना ध्यानाने प्राप्त होतो. भगवान विष्णू सर्व भय दूर करतात आणि त्रिलोकाचे स्वामी आहेत.

### 2. सरस्वती मंत्र

“ या कुन्देन्दु तुषारहार धवला, या शुभ्रवस्त्रावृता, या वीणा वरदण्डमण्डितकरा, या श्वेतपद्मासना |  
या ब्रह्मच्युत शंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता, सा मां पातु सरस्वते भगवते निःशेषजाड्यापहा ||”

अर्थ- देवी सरस्वती ही हिम आणि चंद्राच्या शीतलतेने चमेलीसारखी शुद्ध आहे, मोत्यांच्या माळाप्रमाणे ती चमकते आणि पांढऱ्या वस्त्रांनी सुंदर वेसलेली असते, तीच्या हातात सुशोभित केलेली वीणा आहे, ती पांढऱ्या कमळात विराजमान आहे, तीची त्रिदेवांकडून पूजा होते: ब्रह्मा, विष्णू आणि शंकर आणि इतर देवदेखील. अश्या भगवान सरस्वतीला नमस्कार. देवी सरस्वती माझे रक्षण करो.

### 3. गणेश मंत्र

“अभीप्सितार्थ सिद्ध्यर्थम् पूजितो यः सुरासुरैः । सर्वविघ्नहरः तस्मै श्री गणाधिपतये नमः ।

अर्थ : अडथळे दूर करून सर्व इच्छा पूर्ण करणारा, सर्व देवांनीही प्रार्थना केलेला स्वामी: तो सर्व गणांचा स्वामी आहे, अश्या गणपतीला मी नमन करतो.

### 4. ॐकार मंत्र

सकाळी आणि संध्याकाळी फक्त ११ वेळा "ओम" चा जप करा. 'अ' कार, 'उ' कार, 'म' कार पठण – दिवसातून दोनदा - गर्भवती आणि गर्भाच्या शरीरात आणि मनामध्ये प्रचंड ऊर्जा आणि सकारात्मकता वाढवते.

### 5. शेवटी म्हणायचे मंत्र – कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी खालील मंत्र म्हणावा.

“योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।  
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां पतंजलि प्रांजलिरानतोऽस्मि।।”

- याचा अर्थ आहे – योगद्वारे मनाचे, पदद्वारे (व्याकरणशुद्ध मंत्र) बोलण्यामधील व वैद्यद्वारा शरीराचा मळ ज्यांनी दूर केला ते श्रेष्ठ मुनि पतंजलि यांना हात जोडून नमस्कार.

परफेक्ट बरे होण्यासाठी सुब्रमण्य मंत्र (आठवड्यातून एकदाच म्हणावा)

“सतुगर्भो महातेजा गंगेया पवकोद्भव दिव्यं शरावणम् प्रप्यववृद्धे अभूत दर्शनः ||”

- अर्थ – अग्नी / तेजस व शुद्ध पाण्याने निर्माण झालेला गर्भ जो पवित्र आहे आणि जो माझ्यामध्ये स्थान घेतो आहे त्यासाठी मी तुला नमन होते. हे शरावण म्हणजे भगवान सुब्रमण्य माझे सर्व वाईट परिणाम दूर कर.



## गर्भिणीसाठी मूलभूत आहार योजना

सकाळी लवकर उठून मलमूत्रविसर्जन करून योगा व ध्यान करावे. आणि मग नंतर नाष्टा, जेवण इ. करावे. पण फ्रेश झाल्यावर जर लगेच भूक लागली असेल तर सकाळचा नाष्टा आधीच घ्यावा. नंतर २ तासाने योगा व ध्यान करावे.

नेहमीचे जेवण हे आईच्या शरीरासाठी पुरेसे असते. पण गर्भावस्थेत वाढलेल्या गरजांसाठी नेहमीच्या जेवणासोबतच पुढील अन्न पदार्थ गरजेनुसार वापरू शकता. सकाळी चांगली भूक लागल्यास महिलांनी रोटी रोल्स, उपमा, शीरा, खीर, मिश्र पिठाचा डोसा, रवा इडली किंवा थालीपीठ (पचनास मदत करण्यासाठी भाज्या आणि मसाल्यांसोबत मिश्र पिठाची रोटी) नारळ किंवा शेंगदाण्याची चटणी, कोथिंबीर सोबत खावू शकतात. संपूर्ण धान्य, भाज्या आणि मसाल्यांचा समावेश करून प्रथिने आणि कार्बोदकांमध्ये चांगले संतुलन साधले पाहिजे. मसाले पचन सुधारण्यासाठी वापरावेत पण त्याचे प्रमाण मध्यम ठेवावे.

प्रोटीनसाठी सर्व डाळी अवश्य खावे. थालीपीठ, पराठा, वडा, उतापा हे कार्बोदकांसह पुरेशी प्रथिने देणारे उत्तम संतुलित जेवण आहेत. पराठा, डोसा आणि इडलीसोबत मिश्रित डाळीची चटणी हा प्रथिने मिळवण्यासाठी उत्तम पर्याय आहे. ब्राऊन ब्रेड सँडविच किंवा ब्राऊन पास्ता देखील काही वेळा घेवू शकतात. ज्या महिलांना मांसाहाराची सवय आहे त्यांनी ते चालू ठेवू शकतात आणि शक्यतो पातळ चरबीचे मांस घेतले पाहिजेत.

सुक्या मेव्याचे लाडू, दुधाचे चवदार पदार्थ, फळांचा चाट, भाताचे पर्याय जसे की भाजीपाला भात, डाळ भात, दही भात (दहीबुट्टी आणि चित्रान्ना हे उत्तम पर्याय आहेत कारण ते संपूर्ण पोषण देतात) हे अवश्य घ्यावे.

- घरगुती तूप, लोणी आणि नियमित खाद्यतेल निरोगी महिला घेऊ शकतात. परंतु लड्डू महिला, हार्मोनल असंतुलन, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह असलेल्या महिलांनी डॉक्टरांना विचारून ह्या गोष्टी घेणे आवश्यक आहे. थायरोईड असंतुलन, उच्च रक्तदाब, लड्डूपणा आणि मधुमेह असलेल्या महिलांनी जास्त प्रमाणात मैदा, साखर, तेल आणि मीठ घेणे टाळावे.
- काही महिलांना आंबट आणि मसालेदार अन्न हवे असते. परंतु आवळा, लिंबू, आंब्याचे लोणचे यासारख्या गोष्टी मर्यादित घेतल्यास आरोग्यदायी असतात.
- **भूक वाढवण्यासाठी आणि पचन सुधारण्यासाठी** - हळदी, सुंठी, मरीच, पिपळी, मेथी, हिंग, जीरा, धनिया, लाऊंग, वेलदोडा, तमालपत्र यापैकी काही गोष्टींचा वापर स्वयंपाकात करता येतो. कढी, आंबील, सूप इ. द्रव आहारात हिंग, जीरा आणि सॉन्फ वापरणे आवश्यक आहे कारण ते पचन करण्यासाठी मदत करतात आणि गॅसेस, अपचन कमी करतात.
- **जर तिला फारशी भूक वाटत नसेल** - तर हलका पण पौष्टिक द्रव आहार जसे की नाचनीची आंबील, दुधात शिजवलेले नाचणी सत्व किंवा दुधात ड्रायफ्रूट पावडर, चिमूटभर वेलची, दालचिनी किंवा लवंग घालून घेवू शकता. भूक वाढवणारे पेय जसे लिंबू पाणी आणि आले घालून घेऊ शकते.
- **सकाळचा आजार, चिडचिडेपणा किंवा थकवा असणा-या स्त्रियांसाठी** - आवळा कॅंडी, भिजवलेले मनुके आणि बदाम, गूळ घालून भिजवलेली हरभरा डाळ, गुलकंदयुक्त पंचामृत, बर्फी, पेढा, मूग, बेसन किंवा गव्हाच्या पिठाचे लाडू दुधाचे चवदार पदार्थ इ. हे उत्तम पर्याय आहेत.
- **मधुमेह असलेल्या महिलांसाठी** - साखर कमी असलेले नियमित जेवणाचे पर्याय. आवळा, डाळिंब, बदाम आणि अंजीर घालून खाण्याचा सल्ला दिला जातो. नाचणीचे लाडू, ओट्स, ज्वारी, गहू, हरभरा डाळ, मूग डाळ, थोडे गूळ घालून घेऊ शकता. कृत्रिम पेक्षा थोडे नैसर्गिक गोड खाणे चांगले!!!
- घरगुती तूप, लोणी आणि नियमित खाद्यतेल निरोगी महिला घेऊ शकतात. परंतु लड्डू महिला, हार्मोनल असंतुलन, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह असलेल्या महिलांनी डॉक्टरांना विचारून ह्या गोष्टी घेणे आवश्यक आहे. थायरोईड असंतुलन, उच्च रक्तदाब, लड्डूपणा आणि मधुमेह असलेल्या महिलांनी जास्त प्रमाणात मैदा, साखर, तेल आणि मीठ घेणे टाळावे.
- फक्त ऑफिसचे काम करणाऱ्या नोकरदार महिलेसाठी एका वेळच्या जेवणाचा आकार छोटा असावा. बैठी जीवनशैली असणारे महिल्यांनी दुधाचे पदार्थ, मसालेदार, तळलेले अन्न किंवा जंक फूड यासारखे खाद्यपदार्थ टाळले पाहिजेत.

- **तहान भागवण्यासाठी** - थोडासा सेंद्रिय गूळ किंवा ड्रायफ्रूट पट्टी खावी.
- आहार निवडताना खारट, मसालेदार, तुरट आणि कडू पदार्थांचा अति प्रमाणात वापर टाळावा. मिरची, शिमला मिरची जरूर टाळावी, पण जर ते हवेच असेल तर ते कमी प्रमाणात खाल्ले पाहिजे.
- जर तिला भूक लागली आहे किंवा नाही हे नीट समजत नसेल आणि तिला नंतर नाष्टासाठी वेळ मिळेल की नाही याची खात्री नसेल, तर ती थोडीशी वेलची + लवंग / दालचिनी + ड्रायफ्रूट पावडर + थोडे त्रिकटू / सेंधा नमक + मिरे / दुध मिसळून फ्रूट चाट घेऊ शकते.
- **जेवण झाल्यावरही थोड्या वेळाने पुन्हा भूक लागली असताना** - लिंबू सरबत, कोकम सरबत, आवळा सरबत असे सरबत; साखरेशिवाय फळांचे रस, केसर, वेलची आणि पिस्ता, बदाम यासारखे विविध ड्राय फ्रूट्स; ताक, मट्टा, सोलकढी, लस्सी हे उत्तम पर्याय आहेत. वरील पेयांमध्ये दालचीनी, वेलदोडा, लवंग यांसारखे मसाले घालणे आवश्यक आहे.
- **मध्यरात्री भूक लागत असल्यास** - कोमट, हलके आणि झोपेसाठी प्रेरणा देणारे पर्याय जसे की हळदीसह कोमट दूध किंवा काही सुका मेवा हे घ्यावे.
- **जेवण झाल्यावर** - मेथ्या, जीरा आणि सौंफ असलेले माउथ फ्रेशनर जेवण झाल्यावर घेणे आवश्यक आहे. जेवणानंतर काही मिनिटे आरामशीर चालण्याचा सल्ला दिला जातो.
- **सर्व चवीचे अन्न घ्यावे**. सतत एकाच प्रकारचे अन्न घेणे हे योग्य नाही. कोणताही अतियोग हा हानिकारक ठरतो. पुढे आयुर्वेदानुसार एखाद्या प्रकारचे अन्न सारखे सारखे खाल्यास काय व्याधी निर्माण होवू शकतात त्याची माहिती आहे.
  - सतत गोड पदार्थ खाल्याने मधुमेह, स्थूलता होवू शकते.
  - सतत आंबट खाल्याने त्वचा व डोळ्यांचे विकार जाणवू शकतात
  - सतत खारट खाल्याने त्वचा कोरडी होणे, केस गळणे, केस पांढरे होणे इ. त्रास होऊ शकतात.
  - सतत तिखट पदार्थ खाल्याने बाळ दुर्बल होवू शकते.
  - सतत कडू पदार्थ खाल्याने रक्त कमी होवून अशक्तपणा येवू शकते.
  - सतत तुरट पदार्थ खाल्याने त्वचेवरील तेज कमी होवू शकते.

प्रत्येक महिन्यानुसार आयुर्वेदमध्ये वेगवेगळे औषधे सांगितली आहेत. जे त्या त्या महिन्यातील विशेष गरजा पूर्ण करते. जसे की पहिल्या काही महिन्यात गर्भवती स्त्रीला मळमळ, उलटी इ. त्रास होतो. तर पुढील महिन्यात पायावर सूज येणे, बद्धकोष्ठता इ. त्रास जाणवू लागतात. ते कमी करण्यासाठी हे मासनुमसिक कल्प आहेत. पुढे प्रत्येक महिन्यामध्ये निर्माण होणारे बदल व त्या बदलांसाठी अनुकूल असे औषध दिले आहेत.

- टिप – आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.

## १) गर्भधारणेचा पहिला महिना

- गर्भामध्ये व आईमध्ये होणारे बदल

- या महिन्यात पुरुष बीज आणि स्त्री बीज एकत्र येवून नुकताच गर्भ निर्माण झालेला असतो. या महिन्यात तो गर्भ गर्भाशयमध्ये चिकटला जातो. तिथे त्याची वाढ होवू लागते. अंकुर फुटल्याप्रमाणे वाढू लागतो.
- आईमध्ये फारसे बदल जाणवून येत नाहीत. तरीही काही वेळा पुढील लक्षणे जाणवू शकतात. तृप्ति वाटते. पोटाजवळ हलक्या प्रमाणात जडपणा व कंपन जाणवते. तसेच योनी मार्गातही काही वेळा कंपन जाणवतात. तहान वाढते. कमजोरी वाटते. कंबर व मांड्यामध्ये दुखने जाणवते.
- या महिन्यात सुरुवातीला **UPT test** चुकीची येवू शकते.

- आहार: नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.

- गर्भधारणा झाली असेल किंवा नसेल याचा विचार न करता पुढील आहार नेहमीच्या जेवणासोबत घ्यावा.
- थंड दूध कमी प्रमाणात परंतु वारंवार.
- गोड, शीत (शरीराला थंडावा देणारा) आणि द्रव आहाराला प्राधान्य दिले जाते जसे दूध, नारळ पाणी, फळांचे रस, पेया (भाताची पेज) इ. हे सर्व कमी प्रमाणात असले पाहिजेत परंतु वारंवार घेतले पाहिजेत.

- औषध: - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे

- आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
- जेष्ठमध पांढऱ्या चंदनाच्या चूर्णसोबत
- किंवा लाल चंदन पावडर गाईच्या दुधातून घेणे.
- किंवा जेष्ठमध, सागबी, क्षीरकाकोली, देवदारू - दूधासोबत.

- गर्भाचा आकार –

- या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार २ मिलीमीटर पर्यंत असतो. खसखस एवढाच आकार असतो.

## २) गर्भधारणेचा दुसरा महिना

### ● गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल

- पाळीची तारीख उलटून ही पाळी येत नाही. अश्या वेळी UPT test घरात करून पहावी. शक्यतो या महिन्याच्या सुरुवातीला UPT test पॉजिटिव येते.
- पाळीची तारीख उलटून १५-२० दिवस झाल्यानंतर जवळच्या डॉक्टरांकडे जावून नोंदणी करावी. व तपासणी करून घ्यावेत.
- या महिन्यात गर्भामध्ये घनत्व येवू लागते. त्याचा आकार बदलू लागतो. गर्भाचे हृदयस्पंदन सोनोग्राफी मध्ये कळून येते.
- या महिन्यात आईला मळमळ, उलटी, जेवण न जाने, कोणताही वास सहन न होणे, अशक्तपणा येणे, चक्कर आल्यासारखी वाटणे, लघवी सारखी होणे हे जाणवू लागते
- तसेच स्तनावर असणारे काळे वर्तुळ वाढल्यासारखे वाटते. स्तन मोठे व जड झाल्यासारखे वाटते. पापणी एकमेकांना चिकटल्याप्रमाणे वाटते. तसेच महिलेच्या पोटावर लिनिया नायग्रा नावाची एक रेष अस्पष्ट उमटायला सुरु होते व ते पुढील काही महिन्यात हळू हळू गडद होवून वाढू लागते.

### ● आहार: - नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.

- पहिल्या महिन्याप्रमाणे गोड दूध घ्यावे. आंबट गोड फळ जसे की संत्री, मोसंबी या सारखे फळांचे रस घ्यावे.
- अननस, पपई, ऊस ही फळे टाळावीत.
- नारळ पाणी घ्यावे.
- कोहळाचा रस / पेठा / भाजी, शहाळे, मांसरस + भात, दूध + साई हे थकवा घालवण्यासाठी घेवू शकता.
- रक्ताचे प्रमाण वाढण्यासाठी - शिंगाडा + तूप + खजूर यांचा लाडू, आंबा, खजूर, अंजीर, काळे द्राक्षे, मनुका, डाळिंब, मोरावळा, कोकम, गुळ, खारिक, राजगीरा, गुळ+मूंगफली चे लाडू, पालक, बीट, गाजर, लाल भोपळा हे घेवू शकता.

### ● औषध: - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे

- आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
- आपटा, तिळ, पिप्पली, मंजिष्ठा, शतावरी हे समान प्रमाणात घेतले जातात आणि एक काढा (डीकोक्शन) तयार करून दूध आणि साखरेसोबत घेतले जाते.
- कमळ, नागकेशर दूध, किंवा लोणी-दूध, कमळ, बेल फळ इ. औषधे
- जर मळमळ, उलटी सारखी होत असेल आणि जेवण जात नसेल तर जवळच्या डॉक्टरांकडे दाखवून सलाईन लावून घ्यावे.
- यदा कदाचित ताप आला तर डॉक्टरांना दाखवल्याशिवाय औषधे घेवू नयेत. कारण नेहमीची औषधे गर्भावस्थेत चालतातच असे नाही. त्यामुळे परस्पर कोणतेही औषधे घेवू नयेत.

### ● गर्भाचा आकार –

- या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार ०.५ ते १ इंचपर्यंत असतो.

### ३) गर्भधारणेचा तिसरा महिना

- गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल
  - या महिन्यात गर्भाचे सर्व अवयव व इंद्रिये तयार होत असतात. हात पाय इत्यादी भाग ही तयार होतात.
  - आईला होणारे त्रास ह्या महिन्यात कमी होवू लागतात.
  - या महिन्याच्या शेवटी डॉक्टर सोनोग्राफी करतात. ही सोनोग्राफी गर्भाचे सर्व अवयव व्यवस्थित आहेत की नाही यासाठी अत्यंत महत्वाची असते.
- आहार: नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.
  - सामान्य तापमानाचे दूध + तूप + मध (तूप व मध समान मात्रेत घेवु नये.)
  - साठेसाळीचा भात दुधासोबत
  - फळांचे रस. नारळपाणी
  - ज्याचे डोहाळे लागतात ते अवश्य घ्यावे. जर काही शंका वाटल्यास डॉक्टरांना विचारून घ्यावे.
- औषध: - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे
  - आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
  - वृक्षदानी, क्षीरकाकोली, प्रियंगु, सारिवा.
  - साखर, नागकेशर, दूध
  - चंदन पावडर, खस, कमळ - दुधासोबत.
- गर्भाचा आकार –
  - या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार २.५ ते ३ इंच एवढा असतो.

## ४) गर्भधारणेचा चौथा महिना

- गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल
  - या महिन्यात गर्भ गर्भाशयमध्ये स्थिर होतो. याचा अर्थ आईला होणारा त्रास या महिन्यात शक्यतो नाहीसा होतो. तसेच गर्भपात होण्याची शक्यता कमी होते.
  - आईला जडत्व येते.
- आहार: नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.
  - दुध + लोणी, दही घालून भात, फळांचा रस,
  - नारळ पाणी, आंबा, टरबूज, पांढरा भोपळा, पिवळा भोपळा, नागमोडी (चिचिंडा), बोर (बदर), डालिंब, अंबाडा
  - आहार: मांस-सूप, भात, चिकन घेण्यास हरकत नाही
- औषध: - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे
  - आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
  - सारिवा, रास्ना, भारंगी किंवा जेष्ठमधु काढा
  - गर्भवती महिलेला तहान, जळजळ आणि वेदना जाणवत असल्यास केळीची मुळ, कमळ, खस घालून दूध उकळून समान प्रमाणात दिले जाते.
  - तहान भागवण्यासाठी : सुंठ, मुस्ता, चंदन पावडर यांचा काढा थंड करून पिण्यास दिला जातो.
- गर्भाचा आकार –
  - या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार ५ इंच पर्यंत वाढतो. तसेच गर्भाचे वजन ११० ग्राम पर्यंत वाढते.

## ५) गर्भधारणेचा पाचवा महिना

### ● गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल

- या महिन्यात गर्भामध्ये मांसपेशी व रक्ताची वाढ खुप प्रमाणात होते. त्यामुळे आईकडून गर्भाला जास्त पोषणची गरज असते. त्यामुळे आईची तब्येत खालावु शकते.
- या महिन्यात गर्भाची बुद्धीसुद्धा वाढू लागते.
- त्यामुळे या महिन्यात शोक, राग, चिडचिडपणा तसेच वाईट सिनेमा, वाईट बातम्या हे प्रकर्षाने टाळाव्यात.
- तसेच बुद्धीला चालना देतील अशी कामे अवश्य करावीत जसे की पुस्तक वाचने, सर्व छोट्या मोठ्या घटनांची डायरी लिहणे, ध्यान करणे, आपल्या आयुष्यात घडून गेलेल्या सर्व चांगल्या आठवणी लिहाव्यात किंवा जवळच्या लोकांसोबत बोलून सांगाव्यात.

### ● आहार : नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.

- दूध + तूप – हे बौद्धिक क्षमता वाढवण्यासाठी उत्तम असते.
- साठेसाळीचा तांदूळ आणि दूध, तांदळाचे दूध,
- गर्भाची वाढलेली गरज भागवण्यासाठी – ज्याने रक्त व मांस वाढते असे पदार्थ - दुधीभोपळाची भाजी / हलवा / वड्या, लाल भोपळाचा खीर किंवा हलवा, गाजर, गहूचा हलवा किंवा सांजा, खजूरी बर्फी, साखर + साई, श्रीखंड, मांसरस, केळी, उडीदचे खीर / डांगर / लाडू / कढण / सुरण, शिंगाडाचा हलवा, सफरचंद, सिताफळ, पालक, बीटरूट, आवळा, पेरू, डाळिंब इ.

### ● औषध - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे

- आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
- डाळिंबाची पाने, चंदनाची पेस्ट
- दही आणि मध.
- कंटकारी, लघू कंटकारी, क्षेरी झाडांची पाने (जसे पिंपळ)

### ● गर्भाचा आकार –

- या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार ९ ते १० इंच पर्यंत असतो. तर वजन ४५० ग्राम पर्यंत वाढते.

## ६) गर्भधारणेचा सहावा महिना

### ● गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल

- या महिन्यात गर्भाचे बळ वाढते तसेच वर्ण सुधारू लागतो. त्यामुळे आईला बळ कमी झाल्याप्रमाणे वाटते तसेच आईचे त्वचेवरील तेज कमी झाल्याप्रमाणे वाटते.
- गर्भाचे तेज वाढावे यासाठी सुंदर बाळाचा फोटो रूम मध्ये लावून तो येता जाता पहावा.
- या महिन्यात गर्भाचे नख, शरिरावरील केस यांची वाढ होत असते.
- या महिन्यातही गर्भाची बुद्धी प्रकर्षाने वाढत असते. त्यामुळे मागील महिन्याप्रमाणे या महिन्यातही डायरी लिहणे इ. करावे.
- या महिन्यात कदाचित आईला पायावर सूज जाणवू शकते.

### ● आहार: नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.

- तूप + दूध + साखर,
- गोड दही – वर्ण सुधारण्यासाठी (दही रात्री खावु नये. दिवसा खावा. दही इतर कोणत्याही गरम पदार्थासोबत एकत्र घेवु नये.)

### ● औषध: - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे

- आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
- गाईचे शेण गरम करून पाण्यात टाकणे आणि काही वेळ झाल्यानंतर फक्त वरचे पाणी घ्या. आणि त्यात गैरिक, चंदन पावडर, साखर मिसळून प्या.
- गोखरू सिद्ध तूप – सूज कमी करण्यासाठी
- पृष्णीपर्णी, बला, गोखरू, शेवगा, जेष्ठमधूचा काढा.
- बल्य- (ताकद वाढवने) - गोरक्षकर्कटी (पपई), विदारीकंद, शतावरी, अश्वगंधा, बला, अतिबला.
- वर्ण्य (रंगासाठी): चंदन चूर्ण, कमळ, उशीर, सारिवा, जेष्ठमध, मंजिष्ठा, पांढरी दुर्वा, विदारिकंद.

### ● गर्भाचा आकार –

- या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार १२ इंच पर्यंत वाढतो. आणि वजन ९०० ग्राम पर्यंत वाढते.



## ७) गर्भधारणेचा सातवा महिना

### ● गर्भ आणि आईमध्ये होणारे बदल

- या महिन्यात गर्भाचे सर्व अवयव तयार झालेले असतात. आणि अवयव त्यांच्या त्यांच्या कामाला सुरुवातही करतात.
- त्यामुळे आईला या महिन्यात थकवा वाटू शकतो.
- या महिन्यात गर्भाचे वात पित्त कफ हे तीन दोष ही स्वतःचे काम करू लागतात.
- या महिन्यातही आईला पायावर सूज जाणवू शकते. तसेच काही ठिकाणी खाज जाणवू शकते.

### ● आहार - नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.

- दूध + तूप + साखर
- शिंगांडा, द्राक्षे, साखर खावेत.
- घृतखंड - घरात तयार केलेले तूप घेणे.

### ● औषधे - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे

- आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
- पृथक्पर्णी इ. सिद्ध तूप घ्यावे.
- महिलेला ओटीपोटात, मांडीवर किंवा स्तनावर खाज येत असल्यास खालील औषधे वापरावी:-
  - बेरी काढा: गोड औषधे ताकमध्ये प्रक्रिया करून दिले जाते.
  - कान्हेरी सिद्ध तेल मालिश - जिथे खाज येते तिथे हलक्या हाताने दाब न देता मालिश करावी
  - जेष्ठमधचा काढा - जिथे खाज येते तिथे हा काढा ओतने
  - मीठ आणि जास्त प्रमाणात पाणी घेणे टाळा.
  - बला, गोखरू, मुस्ता, लज्जलू, नागकेशर पावडर मधासोबत घ्या.
- जेष्ठमध, कमळ यांचा काढा.

### ● गर्भाचा आकार -

- या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार १५ इंच पर्यंत वाढतो. आणि वजन १५०० ग्राम पर्यंत वाढते.

## ८) गर्भधारणेचा आठवा महिना

- गर्भ व आईमध्ये होणारे बदल
  - या महिन्यात आईचे ओज गर्भामध्ये जात असते. ओज म्हणजे शरीराला ताकद देणारा घटक. हा ओज शरीराला ताकद देणे, शरीर निरोगी ठेवणे याचे काम करत असतो. असा हा ओज गर्भामध्ये एकदा तर आईमध्ये एकदा असा फिरत असतो. त्यामुळे या महिन्यात आईला एकदमच अस्वस्थ वाटने, भीती वाटने, अशक्त वाटने असे जाणवू शकते.
  - या महिन्यात शक्यतो प्रवास टाळावा. तसेच पोट्यावर दाब येईल असे कोणतेही काम करू नयेत. जास्त विश्रांति घ्यावी.
  - या महिन्यात आईला मलावबद्धता (पोट साफ न होणे) हे जाणवू लागते. कारण या महिन्यात गर्भाशय खुप मोठे झालेले असते आणि ते मोठ्या आतड्याला दाब देवू लागते.
- आहार – नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.
  - दुध आणि यवागु.
  - यवागू + तूप थोड्या थोड्या वेळाने सारखे घ्यावे.
  - गाईचे शुद्ध व घरात तयार केलेले तूप हे ओज वाढवण्यासाठी उत्तम असते.
- औषध : - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे
  - आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
  - लोध्र, पिंपळी चूर्ण मध आणि दुधासोबत घ्या.
  - दूध + लघू कंटकारी आणि ब्रुहत कंटकारी + साखर + पडवळ.
  - आस्थापन बस्ती – बेरी कषाय, बला, अतिबला, दूध, तेल, मीठ, मध आणि तूप – बद्धकोष्ठसाठी व शरीर शुद्धीसाठी
  - यानंतर अनुवासन बस्ती – दूध + मधुरौषधी सिद्ध कषाय + तेल - गर्भवती स्त्रीला ताकद भेटण्यासाठी व प्रसुतीवेळी होणारा त्रास कमी करण्यासाठी.
- गर्भाचा आकार –
  - या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचा आकार १७ ते १८ इंच असतो आणि वजन २२०० ग्राम पर्यंत वाढते.

## ९) गर्भधारणेचा नववा महिना

- गर्भ आणि आईमध्ये होणारे बदल
  - हा महिना गर्भ बाहेर पडण्यासाठी योग्य असतो.
- आहार – गर्भ बाहेर येवू पर्यंत - नेहमीच्या जेवणासोबत पुढील आहार एक्स्ट्रा घ्यावा.
  - सुंठ, क्षीरविदारी काढा किंवा
  - फक्त सुंठ सिद्ध दूध.
- औषध - डॉक्टरांना विचारूनच घ्यावे
  - आजकाल बाजारमध्ये मासनुमसिक औषधे तयार भेटतात. ते वापरले तरी योग्य तो फायदा मिळतो.
  - सुंठ, जेष्ठमध, देवदारू हे वेदनाशामक आहेत.
  - सारिवा, जेष्ठमध, क्षीरकाकोळी काढा
  - अनुवासन बस्ती- मधुराषधी सिद्ध करून तेल
  - योनीमध्ये टॅम्पन.
- गर्भाचा आकार
  - या महिन्याच्या शेवटी गर्भाचे वजन ३ किलो पर्यंत वाढलेले असते. आणि उंची १७ ते १९ इंच पर्यंत वाढते.
  - जन्मलेल्या मुलांचे वजन हे २ ते ३ किलोच्या दरम्यान असते.

### ● प्रसूती होण्याच्या दिवशी म्हणायचा मंत्र –

“ क्षितिर्जलं वियत्तेजो वायुर्विष्णुः प्रजापति । सगर्भा त्वां सदा पान्तुः वैशल्यं च दिशन्तु ते ॥  
प्रसूष्व त्वम् अविक्लिष्टम् अविक्लिष्टा शुभानने । कार्तिकेय द्युतिपुत्रं कार्तिकेय अभिरक्षितम् ॥ च.शा. ८ / ३७-३८

### ● मुल जन्मलेल्या दिवशी बाळाच्या उजव्या कानामध्ये म्हणायचा मंत्र –

“अष्टांगत् संभावसि हृदयाभिजयते आत्मा वि पुत्रनामसि सा जीव शरदं शतम् ।  
शतायुः शतवर्षोसी दीर्घमायु ववाप्नुही नक्षत्राणि दिशमरात्रिरहशा त्वभिरक्षतु ॥”

## गरुदरपणलडुधुडु डुणलरु वलकलर

गरुडुधलरणडुधुडु डुडु शकतलत असे नरु सलडुलनुडु रुरुगु गुरंथलंडुधुडु सुडुषु डुकेले आडुडुत.

ते आडुडुत -

- १) डुलडुडु (डुलुलुललस)
- २) डुडुक कडुडु डुडुणे (अरुडुडु)
- ३) उलतुडुडु (डुडुडुडु)
- ॡ) तुुडुडु डुकुरुडे डुडुडुणे (डुख शुरुष)
- ॡ) तुलडु (ऑवर)
- ॢ) सुऑ (शुरुथ)
- ॣ) रकुत कडुडु डुडुणे (डुलंडु)
- ।) ऑुललडु डुडुणे (अतुलसलर)
- ॥) डुडुधलरणल (डुडुधलरुडुडु)

गरुदरपणलडुधुडु डुकुरुणतेडुडु अुरुषध डुरसुडुर डुडुनुडु नडुडु. डुरतुडुडुक वेळुडु डुडुडुडुडुडुलनुडु वलडुलरुनडु अुरुषध उडुडुलर डुडुलवेत.

## सुतनलतुल डुडुल

डुलुसेडुतल तडुलर ऑुललुडुलनुडुडु उरलेले रकुत वरडुडुल डुडुशुने ऑुलते आणुल सुतनलडुरडुत डुडुडुडुडुडु आणुल तुडुल रकुतलडुडुडे

सुतन ऑुडु आणुल तुलठ डुडुतलत. डुडु डुलल ऑुडु डुडुणुडुलस तसेडु सुतनलरु (nipple) आणुल अुरुठ कलळे डुडुणुडुलस डुडुखुलल ऑुडुलडुडुलर आडुडु. डुरसुतुडु आणुल सुतनडुलनुडुडु डुलरुडुनल डुडुललनुडुडे सुतन डुडु डुडुडुडुलरखुडु सलडुलनुडु डुडुतलत.

कलळऑुडु -

- डुसलऑु - सुतनलनुडुल कललकुडुल डुलतलने डुसलऑु करलवल.
- सुवडुडुडुतल रलखल - डुलवसलतुन २-३ वेळुल डुलणुडुलने धुणुडु. सलरखुडु सलडुणु ललवु नडुडु.
- डुरलडुल आकलर सुतनलनुडुल वलडुडुनुसलर डुडुलल

# आई !!!

## प्रसुती झाल्यानंतर

- योग्य विश्रांती घ्या. ध्यान करा आणि शांत संगीत ऐका. पण आसन इ. व्यायाम करू नये
- शारीरिक ताण, राग टाळा.
- वेगधारणा टाळा – म्हणजे लघवी आली असताना रोखू नये. भूक लागली असताना जास्त वेळ उपाशी राहू नये.
- खूप जास्त वेळ टीव्ही पाहणे टाळा, रात्री जागरण टाळा, मोठ्याने बोलणे टाळा, ताण येईल असे जास्त हसणे टाळा.
- डिलीवरी झाल्यावर आईचे मनके त्याच्या नेहमीच्या जागेवर जावू लागतात. तसेच नितंबचे हाड ही त्यांच्या पूर्वीच्या जागेवर जावू लागतात. या वेळी आईच्या पाठीत असणारे **scapula** नावाच्या हाडावर ताण पडत असतो. त्यामुळे ह्यावेळी व्यवस्थित बसावे, उठावे व आपला पोस्चर पूर्वी प्रमाणे सुधारवा.
- घरात आणि बाहेर चालताना मऊ चप्पल वापरावी.
- सूतिका काळ – डिलीवरी नंतर ११ महीने किंवा पुढील मासिक पाळी येवू पर्यंत असतो.

### \* सिझेरियन प्रसूतीमध्ये -

- मसाज 15 दिवसांपूर्वी सुरू करू नये.
- अंगाला तेल लावा पण पोटाला लावू नका
- टाके ओले असताना स्पंजिंग करा.
- टाके कोरडे झाल्यानंतर कोमट पाण्याने आंघोळ करावी
- टाके कोरडे झाल्यावर ओटीपोटावर खोबरेल तेल किंवा जात्यादि तेल लावा.
- योनीतून असामान्य स्राव सुरू झाल्यास ते स्वच्छ करण्यासाठी कडुनिंबाचा काढा वापरावा.
- टाके कोरडे होईपर्यंत वर नमूद केलेले अन्न अगदी कमी मीठाने खावे.
- त्यानंतर तूप आणि पंचकोलासारखे थोडे मसाले घाला.
- गुळाचे पदार्थ 20 दिवसांपूर्वी वापरू नये (किंवा टाके नीट बरे होईपर्यंत)
- 20 दिवसांनी लाडू वापरा
- 15 दिवस फक्त उकळलेले पाणी प्या.

## नार्मल प्रसुती झाल्यावर घरात आल्यावर करायच्या गोष्टी

### ● अनुषा पोटी तूप पिने

- सकाळी भूक लागल्यावर 3 ग्रॅम पिप्पल्यादी चूर्ण 20 मिली गार्डच्या तुपासोबत आईने घ्यावे.- च.शा.८/४८
- त्यानंतर गरम पाणी प्यावे.
- जर आईला तूप आवडत नसेल किंवा आपण कोणत्याही कारणाने तूप घेता आले नाही तर काढा द्या.
- दशमुल क्वाथ, देवदार्यादि क्वाथ, लघू पंचमूल क्वाथ, लोध्र, अर्जुन, कदंब, देवदारू, बीजक, करकंदु क्वाथ इ.- सु.शा.10/16  
याने वाढलेला वात दोष नियंत्रणात येतो आणि इतर सर्व अवयवांना योग्य प्रेरणा भेटते. आईचा थकवा कमी होवून बलवृद्धि होण्यास मदत मिळते.

- उदर अभ्यंग –

- सकाळी तूप पिल्यानंतर महिलेने तिळ तैल / बला तैलाने स्वतः शरीराचे व पोटाचे हलक्या हाताने मसाज करावा.
- जर सिझेरियन प्रसूती झाली असल्यास महिलेने पहिले १५ दिवस कोणताही मसाज करू नये.
- पश्चात उटने लावून हलक्या हाताने घासावे

अभ्यंग (मालिश) चे फायदे

1. तेलाचा पेशींमध्ये खोलवर जलद प्रवेश होतो, परिणामी वात आणि शरीराच्या योग्य क्रिया होण्यास समर्थन देते.
2. पेल्विक फ्लोअर, ओटीपोटातील आणि पाठीतील स्नायूंना ताकद देते आणि स्नायूंच्या दुखण्यापासून आराम मिळतो.
3. रक्ताभिसरण वाढवून मांसपेशींच्या दुखापतीतून बरे होते.
4. पचन सुधारते
5. लाल रक्तपेशी वाढवते- अॅनिमियापासून बचाव करते
6. शरीरातील पाण्याचा प्रवाह सुधारतो- प्रतिकारशक्ती सुधारते
7. अभ्यंग रक्ताची गुठळी होण्यापासून रोखू शकते
8. विशेषतः स्तनाग्रावर मसाज केल्याने स्तनाग्र (निपल्स) फूटने आणि क्रॅक होणे हे थांबवते.
9. ओटीपोटाच्या क्षेत्रास मसाज केल्याने गर्भाशयाच्या स्नायूंचे नियमन करते आणि आकुंचन करण्यास मदत करते.
10. योनी जवळ मसाज केल्यास पेरिनल स्नायूंना मजबूती मिळते.
11. अभ्यंग पाठीच्या खालच्या भागात आणि पेरीनियल प्रदेशात केल्याने लोचियाचा योग्य निचरा होतो. लोचिया म्हणजे प्रसूतीनंतर गर्भाशय मधून होणारा स्राव.
12. बला तैल अभ्यंग हे प्रसूतीनंतरच्या काळात आईला शारीरिक आणि मानसिक रीतीने सामर्थ्य देण्यास मदत करते.

- स्नान

- तुपाचे पचन झाल्यावर गरम पाण्याने स्नान करावे.
- कडूनिंब आणि निर्गुंडीची पाने टाकून कोमट पाण्याने स्नान करावी.
- जर सिझेरियन प्रसूती झाली असल्यास महिलेने सुरुवातीला स्नान करू नये. टाके ओले असताना फक्त स्पंजिंग करा. टाके कोरडे झाल्यानंतर कोमट पाण्याने आंघोळ करावी.
- परिषेक - परिषेक म्हणजे गरम पाणी ओतणे. हे वातकफ कमी करणे, वेदना कमी करणे, भूक वाढवणे, त्वचेचा वर्ण सुधारणे, इ. काम करते. याने गर्भाधानानंतर गर्भाशयाच्या पोकळीत जमा झालेल्या रक्ताच्या गुठळ्या व्यवस्थित उत्सर्जित होतात.

- उदरवेष्टन – पोटावर कापड बांधणे

- आंघोळीनंतर ओटीपोट लांब सुती कापडाने घट्ट गुंडाळणे याला उदरवेष्टन म्हणतात.
- हे गर्भ बाहेर आल्यानंतर निर्माण होणारी पोकळ जागा संकुचित करून वातदोषाच्या विकृतीला प्रतिबंध करते. हे पाठ आणि पोटाला आधार देते. हे प्रामुख्याने गर्भाशयाला त्याच्या सामान्य आकारात परत येण्यास मदत करते.
- अन्न खाण्यापूर्वी ते काढावे.

- योनिधुपन

- नॉर्मल डिलिव्हरी केसेसमध्ये योनी धूपन कर्म करावे. सिझेरियन मध्ये करू नये.
- हायपोएस्ट्रोजेनिक अवस्थेमुळे योनीचे संरक्षण कमी होते आणि रुग्णाला इन्फेक्शन होण्याची शक्यता असते. धूपन पेरिनियमची स्वच्छता राखते. हे योनीला घेतलेल्या कटला निरोगी ठेवते. कुष्ठ, अगरू, गुग्गुलू या औषधांमध्ये जंतु कमी करण्याचे, खाज कमी करण्याचे, सूज कमी करण्याचे, व्रण बरे करायचे असे अनेक गुणधर्म आहेत. प्रसुतीनंतर योनी पूर्णपणे झाकण्याचा सल्ला दिला जातो. हे वात प्रवेश प्रतिबंधित करते आणि योनीला विविध संक्रमणांपासूनही प्रतिबंधित करते.

● आहार –

आईच्या शरीरात दूध व्यवस्थित निर्माण व्हावे व त्याद्वारे लहान बाळाचे नीट पोषण व्हावे यासाठी पुढील आहार सांगितला आहे. याने स्त्री शरीराचे ही पोषण होवून शरीर निरोगी राहण्यास मदत मिळते. नेहमीचा आहार घ्यावा त्यासोबत खालील गोष्टींपैकी काही गोष्टी घेत जावे.

- लाजा, सुंठ, पिप्पलीमुळ, आमलकी, मृद्विका यासह भाताची पेया तयार करून घ्यावी.
- दलिया
- गहू / तांदूळ / रवा / राजगिरा / तूप / साखर यांनी बनवलेला हलवा किंवा शिरा
- गव्हाच्या पिठाने बनवलेली चपाती
- गुडोडक - सेंद्रिय गूळ पाण्यातून घेणे - पहिल्या 2-3 दिवसात घ्यावे. (संदर्भ – सु.शा.10/16)
- हंगामी भाज्याचे सूप
- युष - मूग डाळ / कुलत्थ / मसूर / जवस यांचे सूप
- 12 दिवसांनंतर - मांसचे सूप, अंडी किंवा मासे घेतले जाऊ शकतात.
- दररोज दूध प्यावे - शतावरी + विदारिकंद युक्त
- पाणी - 8-10 ग्लास उकळलेले पाणी
- नारळाचे पाणी
- 5 दिवसांनी हंगामी फळांचे रस
- डाळिंब, नारळ, सफरचंद, खरबूज, चिक्कु, सिंघडा, खजूर, द्राक्षा, मनुका
- रताळे
- तांदूळाची यवागू किंवा गहूची यवागू + पंचकोल चूर्ण
- पिप्पलीमुळ, चव्या, चित्रक, नागर (सुंठ) सह यवागु तयार करून घ्यावी.

**पौष्टिक लाडू –**

- गव्हाचे लाडू - गव्हाचे पीठ, गुळ, तूप, सुंठी, सुकामेवा (पिस्ता, किसमीस, काजू, बदाम, अक्रोड), शतावरी + विदारिकंद (5%)
- तांदळाचे लाडू - तांदळाचे पीठ, गुळ, तूप, सुंठी, सुका मेवा (वरीलप्रमाणे), शतावरी + विदारी कंद (५%)
- अजवाइन लाडू – अजवाईन, तूप, गुळ, सुंठ
- जीरक मोदक – जीरा, तूप, गुळ
- शतपुष्पा, शतावरी, चंद्रसुर, कलोजी लाडू
- मेथी लाडू

## स्तनपान

### जन्मलेल्या मुलांसाठी पहिले काही महीने फक्त आईचेच दूध का घायचे?

- आईचे दूध हे बाळासाठी संपूर्ण आहार असते. बाळाच्या सर्व गरजा ह्या आईच्या दुधातून पूर्ण होत असतात. बाळाची पचन शक्ति कमी असल्याने त्याला बाहेरील अन्न नीट पचवता येत नाही. आईचे दूध हे बाळासाठी हलके असते.

### स्तनपानाचे फायदे काय?

#### ● बाळासाठी

- आईच्या दूधामध्ये सर्व पोषक तत्वे योग्य प्रमाणात असल्याने बाळाची इष्टतम वाढ आणि विकासासाठी ते उत्तम असते.
- बाळासाठी पचण्यास सुलभ असते
- बाळासाठी लागणारे रोगप्रतिकारक घटक दुधामध्ये असतात.
- आईच्या दुधाला गरम करून घावे लागत नाही. त्यामुळे त्यातील पोषक तत्वे टिकून राहतात.
- मुलाला अधिक हुशार बनवते.
- दमा आणि ऍलर्जीपासून संरक्षण देते
- लठ्ठपणा, हृदयरोग, मधुमेहापासून संरक्षण करते
- कर्करोगाचा धोका कमी होतो
- माता-शिशूचे नाते अधिक मजबूत होते
- बाळाला आईच्या दुधाचा ओवरडोस होत नाही.

#### ● आईसाठी

- दुधाद्वारे आईची चरबी कमी होण्यास मदत मिळते.
- स्तन आणि गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो.
- पुढील गर्भधारणा उशीरा करण्यास मदत करते.
- गर्भाशय लवकर आकुंचन पावते व पूर्वीच्या स्थितीमध्ये जाते
- प्रसूतीनंतर रक्तस्राव कमी होतो.
- सोयीस्कर आणि विनामूल्य

### स्तनाच्या आकाराचा स्तनपानावर काही परिणाम होतो का?

- नाही. लहान आकाराचे स्तन देखील योग्य प्रमाणात दूध तयार करण्यासाठी पुरेसे असतात.
- सर्व मातांमध्ये दूध उत्पादक ग्रंथींच्या पेशींचे प्रमाण जवळजवळ सारखेच असते.



## स्तनपान केव्हा सुरु करावे?

- प्रसूतीनंतर लगेचच. पहिल्या तासाच्या आत

## लवकर स्तनपान सुरु केल्याचे फायदे?

- प्रसूतीनंतर पहिल्या तासात बाळ अत्यंत सतर्क आणि स्तनपानासाठी उत्सुक असते
- आईच्या सान्निध्यात राहिल्याने मूल उबदार राहते
- संसर्गाचा धोका कमी होतो
- दीर्घकालीन स्तनपानासाठी मदत
- प्रसूतीनंतर रक्तस्त्राव कमी होतो
- बाळासोबत मजबूत भावनिक बंध तयार होऊ लागतात

## कोलोस्ट्रमचे फायदे काय?

- कोलोस्ट्रम म्हणजे सुरुवातीला येणारे कच्चे दूध.
- हे बाळापर्यंत जास्त रोगप्रतिकारक शक्ति पोहचवते आणि संसर्गापासून संरक्षण करते म्हणून बाळासाठी पहिली लस हे कोलोस्ट्रम आहे.
- कोलोस्ट्रममध्ये प्रथिन्यांचे प्रमाण जास्त असते.
- बाळाला स्वतःचे पहिले संडास (मेकोनियम) पास करण्यास मदत करते.
- शारीरिक कावीळची तीव्रता कमी करते

## किती वेळा आणि किती वेळ स्तनपान द्यावे?

- पहिले सात दिवस - --- प्रत्येक 1.5 ते 2 तासांनी (दिवसातून 8-10 वेळा)
- बाळ सहापेक्षा जास्त वेळा लघवी करायला सुरुवात केल्यानंतर आणि वजन वाढल्यानंतरच, डिमांड फीड सुरु करा (जेव्हा बाळाला हवे असेल तेव्हा)
- पहिल्या 5 ते 7 दिवसात बाळाला क्वचितच लघवी होते आणि वजन 5-10% नी कमी होते. नंतर ३ ते ५ दिवसांनी लघवी बाहेर पडणे वाढते.

## बाळाला पुरेसे आईचे दूध मिळत आहे की नाही हे कसे समजावे?

- दूध व्यवस्थित पुरत असेल तर बाळाचे वजन वाढते (किमान 500 ग्रॅम प्रत्येक महिन्याला किंवा 20 ग्रॅम प्रत्येक दिवसाला वाढू लागते)
- पाच महिन्यांनी बाळाचे वजन हे जन्माच्या वेळच्या दुप्पट होते

## स्तनपान करताना बाळाची स्थिती कशी असावी?

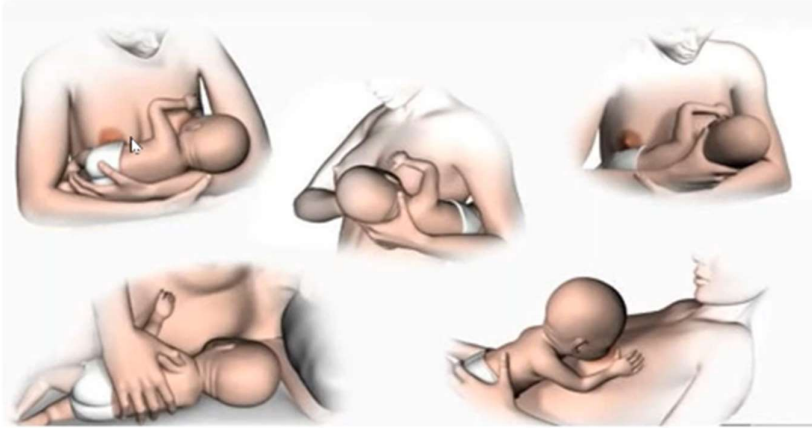
- आईकडे वळलेला
- आईची त्वचा व बाळाची त्वचा यांचा चांगला संपर्क व्हावा.
- बाळाचे डोके आणि शरीर एकाच रेषेत असावे.
- बाळाची मान, पाठ आणि नितंब यांना आपल्या हाताने नीट सपोर्ट द्यावा

## स्तनपान करताना आईची स्थिती कशी असावी?

- स्तनपान करण्यापूर्वी आणि झाल्यानंतर स्तनाग्र स्वच्छ करा.
- पाठीला चांगला आधार घेऊन आरामदायी स्थितीत बसणे.
- स्वतःच्या हाताने एक स्तन पकडावे.
- स्तनाग्र हे बाळाच्या नाकापुढे आणून वरच्या ओठांच्या जवळ स्पर्श करावे आणि बाळाने तोंड उघडताच स्तनाग्र तोंडामध्ये द्यावे.
- स्तनपान देताना बाळाशी संवाद साधा.

---

## Different positions



---

## स्तनपानाची पद्धत

आचार्य सुश्रुतांनी वर्णन केले आहे की बाळाला योग्य प्रकारे आंघोळ घातल्यावर आणि स्तन धुतल्यानंतर तसेच थोड्या प्रमाणात दूध काढल्यानंतर आणि दिलेल्या मंत्राचा जप केल्यावर स्तनपान सुरू करावे.

“चत्वारः सागरास्तुभ्यं स्तनयोः क्षीरवाहिनः । भवन्तु सुभगे नित्यं बालस्य बलवृद्धये ॥  
पयो अमृतरसं पीत्वा कुमारस्ते शुभानने । दीर्घमायुरवाप्नोतु देवाः प्राश्यामृतं यथा ॥ ”

## स्तनाग्रवर भेगा पडण्याची कारणे? CRACKED NIPPLE

- अव्यवस्थित स्थितीमध्ये स्तनपान देणे.
- स्तनाग्र हे वारंवार साबण लावून धुणे व त्यावरील नैसर्गिक तेल काढून टाकणे. याने स्तनाग्र हे कोरडे पडू लागतात आणि त्यामध्ये भेगा निर्माण होतात.
- दूध पाजत असताना बाळाला अचानक स्तनापासून लांब करणे.

## कडक स्तनांची कारणे?

- प्रसूतीनंतर 3-5 दिवसात दूध परिपक्व होते. त्यानंतर दुधाचे जास्त उत्पादन असेल आणि अपुरे दूध पाजले जात असेल, तर स्तन कडक व जाड होतात.
- स्तनपानवेळी चुकीच्या स्थितीमुळे कमी दूध पीले जाते व पूर्ण स्तनामध्ये जडपणा आणि कडकपणा येतो.
- दुर्लक्ष केल्यास - वेदना वाढू शकतात, लालसरपणा, ताप, स्तनदाह, पस निर्माण होवू शकते.

## बाळाला किती दिवस स्तनपान करावे?

- पहिले सहा महिने - फक्त स्तनपान
- त्यानंतर - आईचे दूध + पूरक अन्न - बाळाच्या दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत
- या वयातच मुलाची रोगप्रतिकारशक्ती वाढत असल्याने पाच वर्षांच्या अखेरीपर्यंत अल्प प्रमाणात स्तनपान चालू ठेवणे योग्य ठरते.

## सहा महिने संपण्यापूर्वी पूरक आहार का देऊ नये?

- अन्य आहाराचा स्तनपानापेक्षा वेगळा फायदा नाही कारण कोणतेही दुसरे अन्न हे आईच्या दुधापेक्षा दुय्यम दर्जाचे असते.
- घन पदार्थांवर प्रभावीपणे आणि सुरक्षितपणे पचन करण्यासाठी बाळाची पचनसंस्था पुरेशी विकसित झालेली नसते.
- पुष्कळ बाळे त्यांच्या जीभ व तोंडाच्या स्नायूंवर पुरेसे नियंत्रण ठेवू शकत नाहीत त्यामुळे ते घन अन्न सुरक्षितपणे गिळू शकत नाही.
- दुसरे अन्न दिल्याने संसर्ग आणि वजन कमी होण्याचा धोका वाढतो.
- आईचे दूधाचे प्रमाण कमी करते

## दूध पाजण्यासाठी बाटली वापरणे योग्य आहे का?

- दूध पाजण्यासाठी बाटली वापरणे योग्य नाही. कारण ते पुढील गोष्टी करू शकते -
- संसर्गजन्य रोग
- स्तनाग्र ओळखण्यात गोंधळ
- ओव्हरफेड - जास्त दूध दिले जाते.
- बाळाची बाटलीसोबत संलग्नता वाढते आणि अन्नासाठी वाढत नाही.

## प्रसूतीनंतर योगा

प्रसूतीनंतरचा थकवा आणि रक्तस्राव १ ते २ आठवडे टिकू शकतो. प्रसूतीनंतर लगेच योगा सुरु करू नये. सामान्य प्रसूतीनंतर सहा आठवड्यांनी आणि सी-सेक्शननंतर आठ ते दहा आठवडे झाल्यावर योगासन पुन्हा सुरु करता येईल. सुरुवातीला लहान चालण्याचा सल्ला दिला जातो. पेल्विक फ्लोर आणि ओटीपोटाचे स्नायू पुन्हा तयार करण्यासाठी आणि आकारात परत येण्यासाठी हलक्या श्वासोच्छ्वासाचा आणि सैल करण्याचा व्यायाम आणि त्यानंतर काही स्नायू-टोनिंग आणि मजबूत आसनांचा सराव करा. स्वतःच्या गतीने चालने हे जलद शारीरिक आणि भावनिक पुनर्प्राप्तीस मदत करेल. —

१) श्वासाचे व्यायाम

२) शरीर सैल करण्यासाठी सामान्य व्यायाम

३) योगासन

- अर्ध नावासन
- विरभद्रासन
- भुजंगासन
- शलभासन
- उष्ट्रासन
- सेतुबंधासन
- पादहस्तासन
- मत्स्यासन
- धनुरासन
- वृक्षासन
- हलासन
- सर्वांगासन

४) प्राणायम – रिकवरी झाल्यावर कपालभातीसुद्धा करू शकतो.

५) मूळबंध आणि उदियाना बंध खूप फायदेशीर आहेत. ते पेल्विक फ्लोर आणि ओटीपोटातील मांसपेशीवर कार्य करतात.

६) ध्यान

● हे योगा खालील मदत करतात

- पोटाची चरबी कमी करणे
- पचनशक्ती सुधारते
- पाठदुखी दूर करण्यासाठी
- पोटाच्या अवयवांना ताकद देणे (मुख्यतः गर्भाशय)
- पेरिनल शक्ती वाढवणे

## नवजात मुलांची तत्काळ काळजी

- साधारणपणे गर्भ नवव्या - दहाव्या महिन्यापर्यंत परिपक्व होतो आणि गर्भाशयातून बाहेर येण्यासाठी तयार होतो. प्रसूती ही एक गुंतागुंतीची पण नैसर्गिक प्रक्रिया आहे आणि तिचा गर्भावरही परिणाम होतो. त्यामुळे प्रसूतीनंतर ताबडतोब नवजात अर्भकाची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. या टप्प्यावर कोणतेही गैरव्यवस्थापन बाळासाठी घातक ठरू शकते. विविध प्राचीन ग्रंथांमध्ये उपलब्ध विषयवस्तूंचे वर्णन पद्धतशीरपणे खालीलप्रमाणे केले आहे.
- आपले बोट कापसात गुंडाळून बाळाच्या तोंडाची पोकळी साफ करणे.
- बला तेलात भिजवलेले कापसाचे पॅड पुढच्या फॉन्टनेलवर ठेवून त्याचे संरक्षण केले पाहिजे.
- नाभीसंबंधीचा दोर बांधणे आणि कापणे हे विधीनुसारच केले पाहिजे.
- सोने + मध + तूप प्रथम खाद्य म्हणून द्यावे असे आयुर्वेदमध्ये उल्लेख आहे.
- नवजात बालकाच्या कानाच्याजवळ, दोन दगडांना एकत्र मारून किंवा घासून आवाज काढावा.
- बाळाच्या चेहऱ्यावर गरम किंवा थंड पाणी शिंपडावे.
- औषधी पंखा वापरून हवा फुंकणे.
- बाळाच्या उजव्या कानात मंत्रांचा उच्चार करावा.

### ● नाभीसंबंधीची काळजी

- जन्मानंतर नाळ कापणे आवश्यक असते.
- दोरीचे अयोग्य कटिंगमुळे विविध गुंतागुंत होऊ शकतात.
- दुखापतीपासून संरक्षणासाठी नाभी व्यवस्थित बांधून मानेला सैल लटकवावे.
- औषधे कट केलेल्या नाभीवर लावली जातात.

### ● नाळ उशिरा कापणे फायदेशीर का असते?

- न्यूरो डेव्हलपमेंट फायदे- किंचित उच्च सामाजिक कौशल्ये आणि उत्तम शारीरिक कार्याची कौशल्ये येतात.
- अशक्तपणाचा धोका कमी होतो.
- रक्ताचे प्रमाण वाढते.
- स्टेम पेशींची पातळी वाढते (प्रतिकारशक्ती, श्वसन, हृदय, मेंदू यांसाठी उपयुक्त)
- अपेक्षित डिलीवरीच्या तारखेपेक्षा आगोदर आलेल्या अर्भकांसाठी चांगले परिणाम.

## नवजात मुलांची १ वर्ष होवू पर्यंत सामान्य नर्सिंग काळजी.

### ● मसाज –

बाळाचा थकवा दूर करण्यासाठी बला तेलाने मसाज करावा. त्वचेला ताकद देण्यासाठी ही एक प्रभावी प्रक्रिया आहे. त्याच्या प्रभावामुळे मुलाला चांगली झोप येते. मसाज करताना त्वचेला चोळल्याने त्याचा रक्तपुरवठा सुधारतो.

### ● स्नान –

ऋतू आणि बाळाची शक्ती लक्षात घेऊन स्नान घालावे. सुगंधी औषधी असलेले पाणी आंघोळीसाठी वापरले जाते. ते दुर्गंधीनाश करते. औषधीयुक्त पाणी त्वचेला इन्फेक्शनपासून काळजी देऊ शकते तसेच शरीरातील उष्णता टिकवून ठेवू शकते

### ● दात स्वच्छ करणे –

मुलांचे हिरडे नाजूक होईपर्यंत दात जोरदारपणे घासणे टाळावे. काही मुलांना माती खाण्याची सवय असते. या वाईट सवयीमुळे मुलाला विविध विकार होऊ शकतात. या विकारांवर तूप, विडंग, हळद, मुस्ता, पुनर्नवा, बिल्व, त्रिकटू इत्यादी औषधी देवून उपचार करता येतात.

### ● आहार (पोषण) –

जरी आईचे दूध बाळांसाठी सर्वोत्तम असले तरी सुरुवातीच्या काही दिवसांत (1-4 दिवस) बहुतेक मातांना पुरेसा दूध स्राव होत नाही. त्यावेळी मध आणि तूप किंवा गाईचे दूध देवू शकतो.

### ● कपडे आणि पलंग –

बाळाला मऊ कापडाने गुंडाळले पाहिजे. बाळाच्या पलंगावर देखील तागाचे कापड किंवा मऊ कापड असावे. मुलांसाठी वापरण्यात येणारे पलंग, चादर आणि कापड हे हलके, मऊ, स्वच्छ आणि तुकडे केलेले असावेत. योग्य धुतल्यानंतर, वाळवल्यानंतर आणि धुीकरण केल्यानंतरच ते पुन्हा वापरले जाऊ शकतात.

### ● बाळाला हाताळणे –

शरीराचे तापमान राखणे फार महत्वाचे आहे. मुले खूप नाजूक असतात, म्हणून त्यांना योग्य आणि काळजीपूर्वक हाताळले पाहिजे. हाताळणी हे फक्त शारीरिक काळजीशी संबंधित नसून ती मुलाच्या मानसिक काळजीशी देखील संबंधित आहे. मुलाला अतिशय आरामात हाताळले पाहिजे. मुलाला जास्त वेळ बसू देऊ नये. कारण यामुळे मनक्याची विकृती होऊ शकते. त्याचे/तिचे वादळ, कडक सूर्यप्रकाश, विजा, पाऊस, धूळ आणि धुराच्या वेळी चमकणारी चमक यापासून संरक्षण केले पाहिजे.

- डोक्यावर थाप देऊ नका. डोक्याच्या मऊ भागावर टॅप केल्याने मेंदूवर परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे ते टाळा.

- बाळाची काळजी घेणापूर्वी कोपर आणि गुडघ्यापासून हात-पाय स्वच्छ करून घ्यावेत.

- बाळाला आंघोळ घालताना मांडीवर मऊ टॉवेल ठेवा आणि मग त्यावर बाळाला ठेवा.

- बाळाची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने नखे कापावेत

- बाळाची नखे कापण्यासाठी - बाळाला आंघोळ द्या. आंघोळीनंतर नखे मऊ होतात. नंतर बाळाच्या नेल कटरने नखे कापून टाका
- बाळाला मसाज करताना - जास्त तेल वापरू नका कारण त्यामुळे बाळ निसरडे होऊ शकते. बाळाच्या कानात, डोळ्यात, नाकात, गुप्तांगात तेल लावू नका. बाळाला हलका मसाज करा. मसाज करताना बाळाचे हात आणि पाय ओढू नका.
- बाळाच्या डोळ्याला काजळ लावणे टाळा.
- बाळाची जीभ साफ करू नका. जर तुम्हाला जिभेवर काहीतरी वेगळे आढळले तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

### ● मानसीक काळजी –

प्राचीन विद्वानांनी मुलांच्या मनोवैज्ञानिक काळजीवर जास्त भर दिला आहे कारण बालपणाच्या काळात मन हे व्यक्तिमत्व विकासाच्या अवस्थेत असते. कोणताही मानसिक आघात संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करू शकतो.

यासाठी खालील मुद्दे विचारात घेतले पाहिजेत:

- मुलाला घाबरवू नये.
- मुलाला अलगाव फेकले जाऊ नये. असे केल्याने मुलांची पचनसंस्था बिघडू शकते आणि भीतीमुळे मनोविकार होवू शकतात.
- त्याला अंधारात किंवा एकाकी ठिकाणी एकटे सोडले जाऊ नये.

### ● संक्रमणापासून संरक्षण (रक्षाकर्म) –

- विविध औषधे जसे की वचा, हिंग, मोहरी, लसूण आणि गुग्गुलू इत्यादी पॅकेटमध्ये ठेवल्या जातात आणि रूमच्या दरवाजाच्या वरच्या भागात टांगल्या जातात. ही औषधे असलेली छोटी पाकिटे प्रसुती झालेली आई आणि नवजात शिशूच्या जवळ ठेवली जातात. या औषधांचे धुरीकरण रूममध्ये केले पाहिजे. पहिल्या ६ दिवसात संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते. एका आठवड्यानंतर संक्रमण आणि गुंतागुंत कमी होतात.
- काजळ – कपाळावर / कानाच्या मागच्या बाजूला किंवा पायांच्या तळाला लावता येते. पण डोळ्यावर लावू नये कारण मुलांची इम्यूनोलॉजिकल सिस्टीम पूर्णपणे विकसित झालेली नसते म्हणून डोळे संक्रमणास अधिक संवेदनक्षम असतात.
- प्राचीन काळापासून बालकांच्या संरक्षणासाठी विविध उपायांचा अवलंब करण्यात आला आहे.
  - अलगाव - ग्रह रोगासह विविध संसर्गापासून लहान मुलांचे संरक्षण करण्यासाठी विविध बाह्य पर्यावरणीय संपर्क टाळले पाहिजेत.
  - लेहन – काश्यप आचार्यांनी काही 'लेह' लिहून दिले आहेत जे मुलांची प्रतिकारशक्ती वाढवतात.
  - मौल्यवान रत्नाचा वापर करून मुलांचे विविध वाईट शक्ती आणि संक्रमणांपासून संरक्षण करू शकतो. हे मनगट, मान किंवा डोक्यावर बांधले पाहिजे.
  - फ्युमिगेशन - विविध संक्रमणांपासून संरक्षण, आरोग्याच्या संवर्धनासाठी आणि विविध विकारांवर उपचार करण्यासाठी फ्युमिगेशन करावे.
  - मंत्रांचे पठण- मंत्र एक विलक्षण कंपन निर्माण करतात ज्यामुळे शरीर आणि मनामध्ये बदल होऊ शकतात.
  - बालगुटी किंवा बालकडू - यामुळे बाळाची पचनशक्ती आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. बालगुटीची सामग्री - सुक्या खजूर, बदाम, हरितकी, बिभितक, मुरुड शेंगा, लताकरंज, सफेद मुसळी, शतावरी, यष्टिमधु, पिपळी, जायफळ, वचा, हरिद्रा, कोरडे आले.

## ● लहान मुलांचा आहार –

- दूध हा मुलांचा मुख्य आणि प्राथमिक आहार आहे. अगदी वैदिक काळातही स्तनपान हे लहान मुलांसाठी अतिशय उत्कृष्ट अन्न मानले जात असे. आयुर्वेदाने दुधाला पौष्टिक आहार मानले आहे कारण ते संपूर्ण पोषण देते तसेच शक्ती आणि आरोग्य वाढवते. त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. भूक वाढवते आणि पचन सुधारते.
- अन्नपान - खरं तर, स्तनपान हा मुलांसाठी चांगला आहार आहे. तथापि, वाढत्या वयानुसार पोषणाची आवश्यकता देखील वाढते आणि फक्त दूध ही गरज पूर्ण करू शकत नाही. त्यामुळे त्यांना इतर खाद्यपदार्थांची ओळख करून देणे आवश्यक आहे. सुश्रुत आणि वाग्भट यांनी सल्ला दिला आहे की वयाच्या ६ व्या महिन्यापासून दूध कमी करणे सुरू करावे आणि मुलाला फळांचा रस आणि अर्ध घन पदार्थ द्यावे. नंतर अन्न अन्नपदार्थांचे प्रमाण वाढवले पाहिजे आणि दूध हळूहळू कमी केले पाहिजे.

## ● खेळणी –

सिंधू संस्कृतीच्या काळापासून शेकडो खेळणी तयार केली जातात. जी मुलांना त्यांच्या मनोरंजनासाठी वापरता येतात. मुलींची खेळणी मुलांची खेळणी वेगळी होती. काश्यप संहितेत एका समारंभाचे वर्णन उपलब्ध आहे. लहान मुलांना पहिल्यांदाच खेळण्यांची ओळख करून देणे हे ६व्या महिन्यात एका शुभ दिवशी केले जाते. ही खेळणी धान्याच्या पिठापासून दूध, दही, तूप, मध आणि गोमूत्र मिसळून तयार केली जातात. खाद्यपदार्थांची खेळणी समारंभाच्या वेळी फक्त एकदाच दिली जातात. नंतर लाकूड, कापूस आणि लोकर इत्यादीपासून बनवलेली खेळणी दिली जातात.

- खेळणी वेगवेगळ्या प्रकारची असावीत.
- मुलांसाठी निवडलेली खेळणी रंगीत आणि सुंदर असली पाहिजेत आणि गोड आवाज काढण्यास सक्षम असावीत.
- हे खूप जड नसावेत.
- खूप लहान खेळणी टाळावीत. कारण ती सहज गिळली जाऊ शकतात, ज्यामुळे श्वसनमार्गात अडथळा निर्माण होतो.
- हे तीक्ष्ण किंवा टोकदार नसावेत.
- खेळणी भयभीत नसावेत.

## ● खेळाचे मैदान –

वाग्भट हे एकमेव विद्वान आहेत, ज्यांनी लहान मुलांसाठी खेळाच्या मैदानाचे महत्त्व मानले आहे. जमीन समतल, दगड आणि इतर तीक्ष्ण आणि लहान गोष्टींपासून मुक्त असावी. जमिनीवर विडंग, मरीच किंवा निंबाच्या पाण्याने औषधी फवारणी करावी. ही औषधे जीवाणूनाशक आहेत. औषधांच्या प्रभावाने तयार झालेल्या कडू चवमुळे मूले चिकणमाती खाणे देखील टाळतील.

## ● शिक्षण –

५ वर्षांपर्यंत मेंदूचा पूर्ण विकास होतो आणि मूल शिक्षण आणि प्रशिक्षणासाठी तयार होते.



## ● मुलांसाठी टॉनिक –

मुलांसाठी टॉनिक म्हणून वापरल्या जाणाऱ्या औषधांचे तयारीचे तीन उद्देश असतात - पुरेशी पोषक तत्वे देऊन वाढ आणि विकास करणे. बुद्धिमत्ता वाढवण्यासाठी आणि भाषण सुधारण्यासाठी. काश्यपाने याला 'लेह' असे नाव दिले आहे. ज्या प्रक्रियेद्वारे मुलांना लेहची ओळख करून दिली जाते त्याला 'लेहन' असे म्हणतात.

## लेहन कोणाला द्यावे –

- ज्या मुलांची अन्नाची मागणी वाढली आहे.
- कोणत्याही कारणामुळे दूध अपुरे पडणारी मुले.
- मुलं कमी प्रमाणात लघवी आणि मल करत असतील.

## लेहन कोणाला देवू नये-

- कमी भूक असलेले बाळ.
- जास्त वेळ झोपणारा बाळ.
- जास्त प्रमाणात लघवी आणि मल जाणारे बाळ.
- विविध विकारांनी ग्रस्त बाळ.

## काश्यपाने उल्लेख केलेले विविध लेह -

- स्वर्ण प्राशन - शुद्ध सोन्याला स्वच्छ दगडावर पाण्यात घासले जाते आणि नवजात मुलाला ते पाणी मध आणि तूपासोबत दिले जाते. ही कृती आरोग्य, रंग आणि सामर्थ्य (प्रतिकारशक्ती) वाढवते.
- ब्राह्मी, त्रिफळा, वचा, शतावरी इत्यादी मिसळलेले तूप.
- अभय तूप
- संवर्धन तूप
- ब्राह्मी तूप
- सारस्वत तूप
- वचादी तूप
- अश्वगंधा तूप

## आयुर्वेदीय बालसंस्कार –

‘संस्कार’ या शब्दाचा अर्थ ते असे कार्यक्रम आहेत जे शरीर, मन आणि बुद्धी पवित्र करतात जेणेकरून व्यक्ती समाजासाठी योग्य बनू शकेल. हे संस्कार गर्भधारणेपासून मृत्यूपर्यंत केले जातात. आयुर्वेदामध्ये सांगितलेले जन्मानंतर करायचे काही महत्वाचे संस्कार खालील प्रमाणे

1. जातकर्म (जन्मानंतर केला जाणारा समारंभ) - हा समारंभ नाळ कापल्यानंतर केला पाहिजे. बाप सोन्याच्या चमच्याने मध आणि तूप बाळाला देतात. तूप हे स्मरणशक्ती, बुद्धी आणि प्रतिभा यासाठी फायदेशीर असते. मुलाच्या मानसिक प्रगतीसाठी मध आणि सोन्याचे गुणधर्म तितकेच अनुकूल असतात. मध आणि तूप हे अनुक्रमे कार्बोदकांचे आणि चरबीचे समृद्ध स्रोत आहेत. ते थोड्या प्रमाणात वापरूनही ऊर्जा प्रदान करतात. या संस्कारात नवजात शिशूला मध आणि तूप देण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान, उपस्थित डॉक्टर नवजात बाळाचे चोखणे आणि गिळण्याच्या क्रियांचे निरीक्षण करू शकतात.

2. नामकरण (नामकरण समारंभ) - आयुर्वेदमध्ये दोन नावांची तरतूद आहे - चंद्र नक्षत्रातून व्युत्पन्न मुळ नाव आणि दैनंदिन वापरासाठी नाव. हा सोहळा १० व्या किंवा १२ व्या दिवशी करावा. साधारणपणे या दिवसापर्यंत मूल अनेक आघातातून बरे होते. ज्यात सेफॅलो-हेमॅटोमा, आणि शारीरिक कावीळ इ येतात. आयुष्याच्या १०व्या दिवशी बाळाचे जन्माचे वजन देखील परत येते.

3. निष्कर्षण (बाहेर पडण्याचा सोहळा) - मुलाला त्याचे वडील सूर्य/चंद्र पाहण्यासाठी मंदिरात घेऊन जातात याला निष्क्रमण संस्कार म्हणतात. हे वयाच्या चौथ्या महिन्यात केले पाहिजे. बाह्य वातावरणाच्या संपर्कात आल्याने, बाळ वेगवेगळ्या वातावरणात जुळवून घेण्याची प्रतिकार शक्ती विकसित करते. चंद्र / सूर्य पाहून मुलाचे डोळ्यांचे विकार लक्षात येतात. मंदिराच्या घंटांमधून निर्माण झालेल्या आवाजाला मुलाची प्रतिक्रिया, हे श्रवणदोषचे संकेत देऊ शकते. ३ महिन्यांनंतर मूल आवाज येईल तिकडे डोके वळवते.

4. अन्नप्राशन (तृणधान्यांचा आहार) - हे वयाच्या १०व्या महिन्यात करावे आणि वयाच्या ६ व्या महिन्यात फक्त फळांचे रस अर्पण करण्याची तरतूद आहे.

5. चुडाकरण (मुंडण) - हा विधी वयाच्या १ – २ वर्षांनी केला पाहिजे. हा समारंभ पुढच्या फॉन्टॅनेलचे परीक्षण आणि काळजी घेण्यासाठी असतो. साधारणपणे ते वयाच्या दूसरया वर्षापर्यंत बंद होते. डिहायड्रेशन, मेनिंजायटीस इत्यादी विविध गंभीर विकारांमुळे ते विलंबाने बंद होत असते.

6. कर्णवेधन (कान टोचणे) - हा सोहळा वयाच्या ६ - ८ महिन्यांत करावा. छेदलेल्या कानाची योग्य काळजी घेतली पाहिजे अन्यथा अनेक विकार दिसू शकतात. कान टोचल्याने निर्माण होणारा आघात, अँटीबॉडीची प्रतिक्रिया सुरू करू शकतो. ज्यामुळे मुलाला स्वतःची प्रतिकारशक्ती मिळते. तसेच रक्तस्राव आणि गुठळ्या होण्याची वेळ ही याद्वारे तपासली जाऊ शकते.

7. उपनयन (श्रेडिंग समारंभ) - वडिलांनी किंवा पालकांनी जेव्हा त्यांचा मुलगा त्याच्या शिक्षणासाठी शिक्षकाकडे सोपवला तेव्हा हा सोहळा केला पाहिजे. मुलाचे वय ५-६ वर्षे असावे. कंबरेभोवती बांधलेला धागा हा शारीरिक वाढीचे मूल्यांकन करण्यासाठी तसेच कुपोषण तपासण्यासाठी असतो.

लहान मुलांची वाढ किती व कशी होते याचा चार्ट पुढे दिला आहे

<b>Newborn - 1 Year Chart</b>	<b>Boys</b>		<b>Girls</b>	
<b>Months</b>	<b>Weight (KGs)</b>	<b>Length (CMs)</b>	<b>Weight (KGs)</b>	<b>Length (CMs)</b>
0	2.5 – 4.3	46.3 – 53.4	2.4 – 4.2	45.6 – 52.7
1	3.4 – 5.7	54.7 – 58.4	3.2 – 5.4	50.0 – 57.4
2	4.4 – 7.0	54.7 – 62.2	4.0 – 6.5	53.2 – 60.9
3	5.1 – 7.9	57.6 – 65.3	4.6 – 7.4	55.8 – 63.8
4	5.6 – 8.6	60.0 – 67.8	5.1 – 8.1	58.0 – 66.2
5	6.1 – 9.2	61.9 – 69.9	5.5 – 8.7	59.9 – 68.2
6	6.4 – 9.7	63.6 – 71.6	5.8 – 9.2	61.5 – 70.0
7	6.7 – 10.2	65.1 – 73.2	6.1 – 9.6	62.9 – 71.6
8	7.0 – 10.5	66.5 – 74.7	6.3 – 10.0	64.3 – 73.2
9	7.2 – 10.9	67.7 – 76.2	6.6 – 10.4	65.6 – 74.7
10	7.5 – 11.2	67.7 – 76.2	6.8 – 10.7	66.8 – 76.1
11	7.4 – 11.5	70.2 – 78.9	7.0 – 11.0	68.0 – 77.5
12	7.8 – 11.8	71.3 – 80.2	7.1 – 11.3	69.2 – 78.9
Second year				
13	9.9	76.9	9.2	75.2
14	10.1	78.1	9.4	76.4
15	10.3	79.2	9.5	77.5
16	10.5	80.2	9.8	78.6
17	10.7	81.3	10	79.7
18	10.9	82.3	10.2	80.7
19	11.1	83.2	10.4	81.7
20	11.4	84.2	10.7	82.7
21	11.6	85.1	10.9	83.7
22	11.8	86.1	11.1	84.6
23	12	86.9	11.3	85.5
24	12.7	90.6	12.1	86

	<b>Boys</b>		<b>Girls</b>	
<b>Years</b>	<b>Weight (KGs)</b>	<b>Length (CMs)</b>	<b>Weight (KGs)</b>	<b>Length (CMs)</b>
2 Years	12.7	86.5	12.1	85
2.5 Years	13.6	91.3	13	90.3
3 Years	14.4	95.3	13.9	94.2
3.5 Years	15.3	99	14.9	97.7
4 Years	16.3	102.5	15.9	101
4.5 Years	17.4	105.9	16.9	104.5
5 Years	18.5	109.2	18	108
6 Years	20.8	115.7	20.3	115
7 Years	23.2	122	22.9	121.8
8 Years	25.8	128.1	25.8	127.8

## लसीकरणचे सामान्य वेळापत्रक

लसीकरण	केव्हा द्यावी?
<b>गर्भवती महिलांसाठी</b>	
टीटी-१	गर्भधारणेच्या सुरुवातीला
टीटी-२	टीटी-१ घेतल्यानंतर चार आठवड्यांनी *
टीटी-बूस्टर	गेल्या तीन वर्षात गर्भधारणेदरम्यान २ टीटी डोस घेतले असतील तर ही लस घ्यावी*
<b>शिशुंसाठी</b>	
बीसीजी	जन्म झाल्यावर लगेच किंवा वर्षभराच्या आत
हेपॅटिटीस	जन्म झाल्यावर लगेच किंवा २४ तासांच्या आत
ओपीव्ही-ओ	जन्म झाल्यावर लगेच किंवा पुढील १५ तासांच्या आत
ओपीव्ही 1,2 3	सहा, दहा आणि १४ व्या आठवड्यात
डीटीपी 1,2 3	सहा, दहा आणि १४ व्या आठवड्यात
हेपॅटिटीस B 1,2 3****	सहा, दहा आणि १४ व्या आठवड्यात
गोवर	नऊ महिने पुर्ण झाल्यानंतर किंवा १२ महिने झाल्यावर . (यादरम्यान नाही दिले तर पाच वर्ष पुर्ण होण्याच्या आत दिले जावे. )
गोवर(बूस्टर)	पहिल्या वर्षी
व्हिटामिन ए (1st डोस)	नवव्या महिन्यात गोवरच्या लसीसोबत
<b>बालकांसाठी</b>	
डीटीपी बूस्टर	16-24 महिने
ओपीव्ही बूस्टर	16-24 महिने
व्हिटामिन ए *** (दुसरा ते नववा डोस)	सोळाव्या महिन्यात डीटीपी/ओपीव्ही बूस्टरसोबत, त्यानंतर पाच वर्ष पुर्ण होईपर्यंत दर महिन्याला एक डोस .
डीटीपी बूस्टर	5-6 वर्षे
टीटी	10-16 वर्षे

## लहान मुलांचे आजार -

औषधाचे अंतिम उद्दिष्ट एखाद्या रोगास प्रतिबंध करून किंवा उपचार करून व्यक्तीला निरोगी ठेवणे आहे. अशाप्रकारे विविध विकार आणि संबंधित लक्षणांचे ज्ञान पालकांना असणे अत्यंत आवश्यक आहे. मुलांच्या बाबतीतही हे खरे आहे. प्राचीन काळातील विद्वानांनी मुलांशी संबंधित समस्यांचे बारकाईने निरीक्षण केले आहे आणि त्यांच्या ग्रंथात नमूद केले आहे.

- १) बालशोष (कृशता) - मुलाला सुरुवातीला भूक न लागणे, खोकला, सर्दी आणि ताप इ. लक्षणे दिसतात. शरीर क्षीण झालेले दिसते. तोंड आणि डोळे गुळगुळीत आणि पांढरे दिसतात. या रोगाची लक्षणे पीईएम (प्रोटीन एनर्जी कुपोषण) च्या स्थितीशी संबंधित असू शकतात.
- २) फक्क (मॅरास्मस / क्वाशिओरकर विकार) - एक वर्षाच्या वयात मुलाला चालता आले पाहिजे. उशीर झाला तर तो विकार मानला पाहिजे आणि या स्टेजला असामान्य मानून 'फक्क' म्हणून ओळखले जाते. फक्काच्या वैशिष्ट्यांमध्ये पुढील गोष्टी समाविष्ट आहेत - मांस, शक्ती कमी होणे, पोट आणि डोके तुलनेने मोठे दिसते, शरीराच्या इतर अवयवांच्या कमकुवतपणामुळे, मूल खूप चिडचिडलेले दिसते, जास्त लघवी आणि मल जाते, नाकातून स्राव वाढतो.
- ३) कुकुनक - हा विशेषतः बाल्यावस्थेत होणारा डोळ्यांचा सर्वात सामान्य विकार आहे. त्याचे सविस्तर वर्णन काश्यप संहितेत उपलब्ध आहे. याच्या लक्षणमध्ये पुढील गोष्टी समाविष्ट आहेत - डोळ्यांना जास्त खाज सुटणे, मुल डोळे, नाक आणि कपाळाची जागा चोळते, प्रकाश सहन होत नाही, डोळ्यांमधून जास्त पाणी बाहेर पडते, डोळ्यांच्या पापण्यांना सूज येते, वेदना आणि डोळ्यांची पापण्या जड होतात.
- ४) अहिपुताना (नॅपकिन पुरळ) - लहान मुलांना या आजाराचा धोका जास्त असतो असे म्हटले जाते. डायपरच्या भागात खाज सुटणे, फोडी तयार होणे आणि तेथे स्राव होऊ लागणे, जास्त खाजवल्यामुळे जखमा तयार होऊ शकतात, त्या जखमांमध्ये विविध लक्षणे निर्माण होऊ शकतात, तिथे जळजळ होऊ शकते.
- ५) शय्यामुत्रता (झोपेत गादीवर लघवी करणे) - आधुनिक विज्ञानानुसार याला कोणताही सेंद्रिय आधार नाही आणि मूत्राशय नियंत्रणाच्या विलंबाने किंवा भावनिक कारणांमुळे हा होवू शकतो.
- ६) बालग्रह - बालग्रह रोग इतर सामान्य विकारांपेक्षा वेगळे असतात, कारण त्यांचे कारणे, लक्षणे आणि चिकित्सा पूर्णपणे भिन्न असतात. असा सामान्य समज आहे की, काही असामान्य किंवा अनोळखी घटक हे केवळ मुलांवरच परिणाम करू शकतात. 'ग्रह' या शब्दाचा अर्थ पकडणे असा होतो. अशाप्रकारे ग्रह हा दुष्ट राक्षसांचा एक वर्ग असल्याचे म्हटले जाते जे विविध बालकांना पकडतात किंवा प्रभावित करतात. या बालग्रहांचा १६ वर्षापर्यंतच्या मुलांवर परिणाम होतो. ग्रह ही संकल्पना अगदी वैदिक काळापासून अस्तित्वात आहे.

## बालपणीचे सामान्य आजार आणि सोपे उपाय

(२ वर्षापेक्षा लहान मुलांसाठी हे वापरू नये.)

विकार	उपाय
१) अपचन, पोटदुखी –	<ul style="list-style-type: none"> <li>अजमोदा आणि सौंफ यांचे चूर्ण पाण्यात उकळून सेवन करण्यास देणे.</li> <li>पाण्यात विरघळलेले जिरे आणि सैधव (रॉक मीठ) यांचे द्रावण देणे.</li> <li>सुंठ पावडर आणि निंबूचा रस कोमट पाण्यासोबत द्यावा.</li> </ul>
२) खोकला आणि सर्दी	<ul style="list-style-type: none"> <li>तुळशीच्या पानांचा रस दिवसातून दोन ते तीन वेळा मधासोबत द्यावा.</li> <li>सामान्य सर्दी किंवा घशेला सूज आल्यास कांद्याचे चूर्ण मध किंवा साखर मिसळून द्यावे</li> <li>आल्याचा रस आणि निंबूचा रस यांचे थेंब कोमट पाण्यासोबत द्यावे.</li> </ul>
३) बद्धकोष्ठता – संडास न होणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>लताकरंजचे बीज आईच्या दुधात किंवा पाण्यात चोळावे आणि ते दूध किंवा पाणी गाळून द्यावे.</li> <li>सुक्या काळ्या मनुका पाण्यात भिजवून झोपेच्या वेळी कोमट पाण्यासोबत द्याव्यात.</li> <li>झोपताना अर्धा चमचा घरात तयार केलेले तूप आणि एक कप कोमट दूध द्यावे.</li> </ul>
४) दातदुखी	<ul style="list-style-type: none"> <li>लवंग आणि हिंग कापसाच्या गोळ्यावर लावून ते दातावर ठेवावे.</li> <li>निलगिरीचे तेल आणि कापूर तेल कापसाच्या गोळ्यावर टाकून दुखनारया दातावर ठेवावे.</li> </ul>
५) अतिसार	<ul style="list-style-type: none"> <li>बेल फळाचा लगदा किंवा त्याची शरबत साखरेच्या पाण्यासोबत प्या.</li> <li>डाळिंबाच्या बियांच्या रसासह डाळिंबाच्या फळाची पूड दिली जाते.</li> </ul>
६) ताप	<ul style="list-style-type: none"> <li>नागरमोथा, पर्पट, वाळा, गुळवेल, आले आणि धनिया पाण्यात एकत्र उकळून थंड झाल्यावर थोड्या थोड्या मात्रेत वारंवार पिण्यास द्यावे.</li> <li>किराततिक्त आणि धनिया पाण्यात उकळून दिवसातून २ ते ३ वेळा पिण्यास द्यावे.</li> <li>कपाळावर थंड पाण्यात भिजवलेले स्वच्छ कापड ठेवावे.</li> </ul>
७) भूक न लागणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>एक चिमूट मरिच आणि दोन चिमूटभर आले पावडर अर्धा ग्लास पाण्यात उकळून जेवणापूर्वी द्या.</li> <li>दोन चिमूटभर आले पावडर दुधात उकळून प्यायला द्या.</li> </ul>
८) घशाचा संसर्ग	<ul style="list-style-type: none"> <li>यष्टिमधूची काठी चघळण्यासाठी दिली जाते</li> <li>यष्टीमधू, हळद पावडर आणि मीठ पाण्यात उकळून गाळून दिले जाते.</li> </ul>
९) उलट्या होणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>यष्टिमधु पावडर इलायची पावडरमध्ये मिसळून आले आणि लिंबाच्या पाण्याबरोबर द्या.</li> <li>लवंग, सौंफ आणि साखर पाण्यात भिजवून तांदळाच्या पाण्यासोबत दिली जाते.</li> </ul>
१०) जंत होणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>विडंगाच्या बिया दुधात उकळून द्याव्यात.</li> <li>पलाश बीज पावडर मधासोबत चाटावे.</li> </ul>
११) निद्रानाश – झोप कमी होणे	<ul style="list-style-type: none"> <li>आईच्या दुधात किंवा गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधात जटामांसी घासून द्यावे. (डॉक्टरांना विचारूनच द्यावा)</li> </ul>

## आयुर्वेदिक शास्त्रीय औषधे

### १) बाल चतुर्भद्र चूर्ण किंवा सिरप:

- अतिसार, आमांश, मळमळ, उलट्या, दमा, खोकला, सामान्य सर्दी आणि ताप यासारख्या विकारांमध्ये वापरला जातो. ते भूक, पचन प्रतिकारशक्ती सुधारते. योग्य पोषक तत्वांचे शोषण आणि शारीरिक वाढीस प्रोत्साहन देते. हे मांसपेशींचे आकुंचन कमी करते आणि भूक वाढवते. हे ओटीपोटातील गैस व वेदनापासून आराम देते आणि बाळाला वारंवार होणाऱ्या संसर्गापासून संरक्षण देते.

### २) अरविंदासव :

- हे पाचक शक्ति वाढवणारे, भूक वाढवणारे, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारे आहे.

### ३) सारस्वतारिष्ट :

- स्मरणशक्ती, प्रतिकारशक्ती आणि त्वचेचा रंग सुधारते, अपचन कमी करते आणि एक उत्कृष्ट हृदय शक्तिवर्धक आहे.

### ४) सुवर्णप्राशन:

- ही एक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये सुवर्ण भस्म (सोन्याची शुद्ध केलेली राख) हे तूप आणि मधासोबत दिले जाते. याचे फायदे:- रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते, तग धरण्याची क्षमता, मुलांची बुद्धी, आकलन शक्ती सुधारते, पचनशक्ती सुधारते, भूक लागते. हे मेंदूचे टॉनिक आहे. दात येताना होणाऱ्या विविध ऍलर्जीच्या समस्यांसाठी वापरले जाते.

### ५) ब्राह्मी, शंखपुष्पी, मंडूकपर्णी –

- सर्वोत्तम ब्रेन टॉनिक, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे, खोकला आणि सर्दी, उलट्या यामध्ये वापरू शकतो.

## वैयक्तिक मूल्ये आणि पालकत्व

पालकत्वामध्ये मूल्ये खूप महत्त्वाची असतात कारण ते सर्व वर्तन आणि वृत्तींवर खोलवर परिणाम करतात आणि आपल्या निर्णयांवर आणि नातेसंबंधांवर परिणाम करतात. मूल्ये म्हणजे वैयक्तिक विश्वास असतो जो मुलांना एका मार्गाने कार्य करण्यास प्रवृत्त करतात. हे मानवी वर्तनासाठी मार्गदर्शक म्हणून कार्य करतात. आई वडिल मुलांच्या समोर जे वागतात, बोलतात त्यातूनच मुल सुरुवातीला शिकत असतो. यावेळी जे योग्य गोष्टी आहेत त्याला महत्त्व देणे आणि वाईट गोष्टी टाळणे हे पालकत्वाचे ध्येय आहे.

तुम्ही काय करता यावरून लहान मुले मूल्ये शिकतात आणि त्यांना जीवनात काय महत्त्वाचे वाटते याविषयी निष्कर्ष काढतात. तुम्ही त्यांना जाणीवपूर्वक काय शिकवता यापेक्षा आपापसातील चांगले संवाद हे पालकत्वाचे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. पालकांनीही चांगले श्रोते असले पाहिजे. चांगल्या संवादाने पालक मुलांचे नाते सकारात्मक प्रस्थापित केले जाऊ शकते आणि पालकत्व अधिक आनंददायक प्रवास बनू शकते.

वाग्भट, अष्टांग संग्रह या ग्रंथाचे निर्माते असा सल्ला देतात की १ वर्षापर्यंतच्या बालकांना अतिशय तेजस्वी आणि कृत्रिम प्रकाशाच्या संपर्कात येऊ देऊ नये. मंद सूर्यप्रकाश दृष्टी वाढवतो परंतु तेजस्वी सूर्यप्रकाश दृष्टीच्या विकासावर नकारात्मक परिणाम करू शकतो. आजच्या जगात एखाद्या माणसाचा वेळ हा सूर्यप्रकाशापेक्षा मोबाइल, टीव्ही किंवा संगणकासमोर जास्त जातो. म्हणून येथे आम्ही आमचा संदर्भ सूर्यप्रकाशापासून स्क्रीन टाइममध्ये बदलतो. ३ वर्षाखालील मुलांसाठी स्क्रीन टाइम एक तासापेक्षा जास्त नसावा. म्हणजे ३ वर्षापर्यंतच्या मुलांचा मोबाइल, टीव्ही समोर जाणारा वेळ हा १ तासापेक्षा जास्त नसावा.

प्रत्येकवेळी परफेक्ट उत्तर देण्यापेक्षा सृजनशील उपाय शोधणे हे महत्त्वाचे आहे. कारण मुले फक्त त्यांच्या आयुष्यातील जवळच्या लोकांशी संबंधात असताना काय महत्त्वाचे आहे ते शिकतात- विशेषतः त्यांचे पालक. पालक व मूल हे जगाकडे त्यांच्या स्वतःच्या अद्वितीय दृष्टिकोनातून पाहतात हे प्रत्येक व्यक्तींनी स्वीकारावे. प्रत्येकाच्या पालकत्वाची कला वेगळी असते.

तुम्ही तुमचे विचार, भावना आणि विश्वास तुमच्या मुलासोबत शेअर करता आणि तुमच्या मुलाला परत शेअर करण्यास प्रोत्साहित करता. अशाप्रकारे तुम्ही दोघे मिळून तुमच्या मुलाच्या मेंदूचे सुरेख ट्यूनिंग तयार करत आहात आणि सामाजिक कौशल्ये आणि स्व-नियमन कौशल्याचे शिल्प तयार करत आहात. ज्यामुळे तुमच्या मुलाच्या विकासाची भविष्यातील क्षमता समृद्ध होईल. मुले तेंव्हाच सर्वोत्तम शिकतात जेव्हा त्यांना त्यांचे वातावरण एक्सप्लोर करणे आणि ट्रायल - एरर मार्गाने उत्तरे शोधणे सुरक्षित वाटत असते.

प्रत्येक गोष्टीच्या मागे योग्य तर्क वापरा. चरक संहिता विशेषतः लहान मुलांच्या मनात वाईट किंवा राक्षसांची भीती कधीही ठेवू नये असे सांगते. जेव्हा तुम्ही एखाद्या लहान मुलाला एखादे विशिष्ट कार्य करण्यास सांगाल, तेव्हा ते समजून घेतील आणि प्रत्येक गोष्टीमागील कारण शोधण्याची आणि जाणून घेण्याची प्रथा तयार करेल. ते आणखी प्रश्न विचारतील. हे पालकांना त्रासदायक ठरू शकते परंतु त्यांच्या नैसर्गिक स्वभावासाठी आणि त्यांच्या शोधाचे पालनपोषण करण्याचा हा एक मार्ग आहे.



लक्षात ठेवा – प्रत्येक गोष्ट खूप जास्त देणे हे कायम आरोग्यदायी नसते.

- ☒ पालक आपल्या मुलांना लहान वयातच सर्व काही सर्वोत्तम देण्याचा प्रयत्न करतात. ज्यामुळे आळशीपणा, उदासीनता, लालसेची शक्यता वाढते.
- ☒ आपण असे अतिउत्साही पालक बनणे टाळले पाहिजे जे आपल्या मुलांचे बालपणातील लहानसहान चूकांपासून प्रत्येकवेळी संरक्षण करू इच्छितात.
- ☒ तुम्ही त्यांच्यावर प्रेम करता हे चांगले आहे. परंतु जेव्हा तुम्ही त्यांना जीवनातील प्रत्येक संकटांपासून वाचवता तेव्हा त्यातून सुटायचा किंवा स्वतःहून मार्ग काढायची कौशल्ये हे मुल हरवून बसते. परिणामी ज्या क्षणी ते जगासमोर येतात तेव्हा त्यांची मानसिक शक्ती कमी होते आणि ते आरामदायी नसलेल्या सर्व गोष्टींपासून दूर पळून जाण्याच्या इच्छेने उभे राहतात.
- ☒ मुलांना याच जगात आणि कधीना कधी तुमच्यापासून वेगळे रहायचे आहे.
- ☒ तुमचे खरंच तुमच्या मुलांवर प्रेम आहे का? जर हो असेल, तर तुम्ही त्यांना भविष्यासाठी तयार करण्याचे प्रयत्न कराल- त्यांना सामोरे जाऊ द्या, त्यांना बोलू द्या, आधार घेवु द्या. परंतु त्यांना घरकाम, अभ्यास, लहान संकटांना स्वतः सामोरे जाऊ द्या.
- ☒ मुलांना सांगा की पैसे मर्यादित आहेत आणि त्यांना 'नाही' ऐकायला शिकू द्या. हेच त्यांना 'भविष्यासाठी सज्ज' बनवते

तुमची मुले वयानुसार बदलतात. त्यांना हाताळण्याचा मार्गही काळानुसार बदला. एक संस्कृत म्हण आहे, 'मुलांना वयाच्या पाचव्या वर्षापर्यंत प्रेम करावे'. वयाच्या पाच ते सोळाव्या वर्षापर्यंत शिस्त आणि नियमांची अंमलबजावणी करावी. एकदा ते सोळा ते सतरा वर्षांचे झाले की, त्यांच्याशी मोठ्या माणसांसारखे वागले पाहिजे. पहिली पाच वर्षे त्यांना आजूबाजूच्या वातावरणाचे निरीक्षण व प्रयोग करून अनुभव घेऊ द्या. त्यांच्याशी प्रेमाने आणि आदराने वागण्याची काळजी घ्या. जेणेकरून ते इतरांशी त्याच प्रकारे वागण्यास शिकतील. पाच वर्षांनंतर मुलाच्या आयुष्याचा शैक्षणिक टप्पा सुरू होतो. ज्ञान मिळवणे आणि कौशल्य प्राप्त करणे यासाठी शिस्तबद्ध प्रयत्नांची आवश्यकता असते. कोणतेही विशिष्ट ध्येय साध्य करण्यासाठी मुलांना शिस्त आणि सातत्य यांचे महत्त्व समजून घेणे आवश्यक आहे. हे लक्षात घेण्यासाठी त्यांना मदत करणे हे पालक म्हणून आपले कर्तव्य आहे. एकदा का ते शैक्षणिक टप्प्यातून मोठे झाले की, स्वतःहून जगाला सामोरे जाण्याची वेळ येते. येथे त्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी कोणीतरी आवश्यक असतो. ज्याने मुलांना आपण काय करीत आहेत हे समजेल आणि ऐकून निर्णय घेईल.

स्वतःच्या मुलाचे इतर मुलांशी तुलना करू नका. प्रत्येक मूल त्यांच्या स्वतः च्या मार्गाने अद्वितीय आहे! त्यांच्या प्रगतीची इतरांशी तुलना न करता त्यांचे ध्येय साध्य करण्यासाठी त्यांना पाठिंबा द्या. त्यांना समजू द्या की अयशस्वी होणे ठीक आहे - त्यांच्याकडून सर्वोत्तम प्रयत्न करणे हे महत्त्वाचे असते. त्यांच्या मनाला प्रशिक्षित करा अलीकडील अभ्यासात असे दिसून आले आहे की आजच्या मुलांना १९५० च्या दशकातील मुलांपेक्षा जास्त चिंता आणि तणावाचा अनुभव येतो. तणाव हा मुलांवर ठेवलेल्या जबरदस्त मागण्या आणि त्या पूर्ण करण्याच्या अपेक्षांचा परिणाम आहे.

स्वतः आयुर्वेदानुसार दैनिक पथ्ये आचरणात आणा. मुलं बघून आणि ऐकून शिकतात. स्वतःसाठी आयुर्वेदिक जीवन जगण्याचा सराव सुरू करा. जेणेकरून मुलांवर ही योग्य जीवनशैलीचा सराव लहानपणीपासून पडेल.

## Child with ADHD

अटेंशन डेफिसिट हायपरएक्टिव्हिटी डिसऑर्डर

अटेंशन डेफिसिट हायपरएक्टिव्हिटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) याला आयुर्वेदात चंचलता म्हणून ओळखले जाते. हा एक चिंताग्रस्त विकार आहे जो सहसा लहान मुलांना प्रभावित करतो. हा विकार आयुर्वेदाला अनेक शतकांपासून ज्ञात आहे आणि याला आपण प्राचीन आयुर्वेदिक तत्वांद्वारे समजू शकतो.

आपल्या शरीरामध्ये तीन दोष असतात. वात, पित्त आणि कफ. हे शरीर निरोगी ठेवतात. ते शरीरात असणाऱ्या सर्व गोष्टींकडून व्यवस्थित काम करून घेत असतात. पण जर एखादा दोष त्याचे कार्य चुकीच्या पद्धतीने किंवा चुकीच्या ठिकाणी करू लागला तर त्यामुळे वेगवेगळे विकार निर्माण होतात. ADHD हा व्याधी प्रामुख्याने वात दोषामुळे निर्माण होतो. चंचलता (एडीएचडी) मध्ये, वात जमा होवून साठू लागतो. नंतर प्रकोप होवून सर्व शरीरामध्ये पसरतो. वातचा जे गुण सर्वात जास्त वाढतात त्यांनुसार लक्षणांचे प्रकार ठरतात.

चल म्हणजे हलने किंवा स्थिर नसणे. या गुणवत्तेमध्ये वाढ झाल्यामुळे मूल अतिक्रियाशील होते. वाढलेले वातचे गुण ADHD मुलाला सतत आवेगपूर्ण बनवतात आणि त्याची लक्ष देण्याची वेळ अत्यंत कमी करतात. वाताच्या अनियमित गुणधर्मांमुळे, ते मूल चांगल्या प्रकारे लक्ष केंद्रित करू शकत नाही किंवा एखाद्या कामावर लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. वाताचे थंड, कोरडे आणि खडबडीत गुणधर्म कमी हुषारीपणासाठी कारणीभूत ठरतात. वाताच्या स्पष्ट आणि रिक्त (मोकळेपणा) गुणधर्मांमुळे ही मुले त्यांच्या स्वतःच्या जगात राहतात आणि इतर लोकांना सामान्यपणे प्रतिसाद देत नाहीत. वात सूक्ष्म देखील आहे, म्हणून जेव्हा वात तीव्र होतो तेव्हा मुलांच्या सूक्ष्म विचार आणि भावनांची वाढ होते.

आधुनिक वर्गीकरणानुसार, एडीएचडीचे वेगवेगळे प्रकार आहेत:

Hyperactive Impulsive - अति-सक्रिय आवेगपूर्ण – यात वात गुण जास्त असतात.

Hyperactive inattentive - अतिक्रियाशील दुर्लक्षित – यात कफ आणि तामसिक गुण जास्त असतात.

Hyperactive combined - अतिक्रियाशील एकत्रित – यात पित्त गुण जास्त असतात.

ADHD शारीरिकरित्या शरीराला हानी पोहोचवू शकते आणि ते दीर्घकाळ टिकणारे सामाजिक, भावनिक आणि शैक्षणिक समस्या निर्माण करू शकते. शिक्षक मुलाबद्दल तक्रार करू शकतात. मूल अनेकदा शांत बसू शकत नाही आणि दीर्घकाळ लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. ज्यामुळे शालेय शिक्षणात त्रास होऊ शकतो. कारण मूल अपरिपक्व, असंबद्ध आणि उदाम दिसते. त्याला किंवा तिला सहसा इतर वर्गमित्रांसह आणि शिक्षक आणि पालकांसोबत राहण्यास त्रास होतो.

वात विकाराच्या तीव्रतेवर वर्तणुकीचे स्वरूप अवलंबून असते. वात उत्तेजित होण्याची तीव्रता कमी असल्यास, मुलास कदाचित वर्गात त्रास होणार नाही किंवा वरील सर्व चिन्हे दर्शविणार नाहीत. तथापि, त्याला किंवा तिला अद्याप लक्ष देण्यास अडचण येऊ शकते आणि तो असामान्यपणे सक्रिय (Hyperactive) दिसेल.

मेंदूच्या दोन कार्ये प्रणाली आहेत ज्या बाहेरच्या परिस्थितीला प्रतिसाद देत असतात. त्यापैकी एका कार्यप्रणालीचा परिणाम हा त्वरित कृतीत होतो. म्हणजे बाहेरच्या कोणत्याही गोष्टीला विचार न करता पटकन प्रतिसाद देणे. आयुर्वेदात याला प्राण वात असे म्हणतात. दुसरी कार्यप्रणाली विचार करते आणि पटकन प्रतिसाद देण्याऐवजी काही प्रमाणात संकोच करते. ADHD मध्ये पहिली कार्यप्रणाली त्वरित उत्तेजित होते आणि संकोच कमी होवून आवेगपूर्ण वर्तन मुलांमध्ये निर्माण होते.

उदाहरणार्थ, अतिक्रियाशील मुलाला टेबलवर एका भांड्यात एक फूल दिसले तर ते मुल विचार न करता, कितीही उंच असले तरीही ते पकडण्यासाठी उडी मारेल. सामान्य मुलांसाठी, कृती ही विचार आणि संकोचद्वारे नियंत्रित केली जाते. संकोच नियंत्रित करणारे न्यूरोट्रांसमीटर हे एडीएचडी असलेल्या मुलांच्या बाबतीत चुकीचे कार्य करतात. एक कारण चुकीचे लसीकरण शॉट्स असू शकते, जे रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी खूप दबावपूर्ण असू शकते. पारा हा पूर्वी preservative म्हणून वापरला जात होता आणि काहींच्या मते, या पारामुळे मेंदूवर विषारी परिणाम होतो. मुलांद्वारे कॅन मधील अन्न किंवा गोठलेले अन्न सेवन करणे देखील एक महत्त्वाचे घटक असू शकते.

- ADHD मागची कारणे –

- गर्भधारणेदरम्यान वात वाढवणारे आहार घेणे किंवा कुपोषण करणे. विशेषतः कॅफीन, तंबाखू, साखर आणि चॉकलेट यांसारखे उत्तेजक गर्भाच्या मध्यवर्ती मज्जासंस्थेला त्रास देऊ शकतात. ज्यामुळे मध्यवर्ती मज्जासंस्था बिघडू शकते. जास्त प्रमाणात चित्रपट पाहणे किंवा सारखे शॉपिंग मॉल्ससारख्या व्यस्त ठिकाणी भेट देणे ह्या गोष्टी गर्भमध्ये वातदोष वाढवू शकतात.
- गर्भधारणेदरम्यान आईकडून मद्यपान किंवा ड्रग घेतले जाणे.
- फूड अॅडिटीव्ह - रासायनिक रंग आणि प्रिझर्व्हेटिव्हज जे मूलाद्वारे खाल्लेल्या अन्नामध्ये असतात.
- आई गरोदर असताना किंवा स्तनपान करत असताना आईने खाल्लेले पदार्थ
- गरोदर मातेचे रेडिएशनच्या संपर्कात येणे, जसे की वारंवार एक्स-रे किंवा रेडिएशन थेरपी इ.
- रासायनिक विषाक्तता, जसे की रंगांचा संपर्क, फॉर्मल्डिहाइड आणि त्यामुळे पुढे गरोदरपणात होणारे नुकसान.
- अकाली प्रसूती - हे जन्मजात वात विकारनिर्माण करते.
- मुलांना मुलीपेक्षा एडीएचडी होण्याची अधिक शक्यता असते

- लक्षणे

एडीएचडीने बाधित झालेल्या मुलामध्ये खालील चिन्हे आणि लक्षणे दिसू शकतात:

- अतिक्रियाशील - Overactive
- फिदा – Fidgety
- अस्वस्थता – restlessness
- अति बोलकी – overly talkative
- उद्दाम – boisterous
- अतिउत्साहीत – overly excited
- आवेगपूर्ण - impulsive
- खराब समन्वय – poor coordination
- लक्ष देण्याचा कमी कालावधी (विशेषतः शाळेत लक्षात येण्याजोगा) – short attention span
- वर्गात अडथळा निर्माण करतो
- वाचताना शब्द वगळतो, जोरात हसणे

- निदान (रोग निदान)

एडीएचडीचे निदान करण्यासाठी कोणतीही विशिष्ट चाचणी प्रयोगशाळेतमध्ये नाही. मुलाने दर्शविलेल्या चिन्हे आणि लक्षणे लक्षात घेऊन निदान केले जाते. एडीएचडीचे निदान करण्यापूर्वी लक्षणांचे प्रमाण, तीव्रता आणि कालावधी काळजीपूर्वक पाहिला पाहिजे. वात विकृती मुले वर्तणुकीत अतिक्रियाशील असतात. पण ते सामान्य मुलमध्येच येते. त्यामुळे या मुलांसाठी ADHD हा शब्द अतिरिक्त वाटू शकतो

बऱ्याच वेळा, एडीएचडीचे चुकीचे निदान केले जाते आणि मुलाला औषधे दिली जातात जी मुलाच्या वाढीवर परिणाम करतात. मुलाला लगेच 'हायपरएक्टिव्ह' या शब्दाने लेबल करू नका कारण पालक किंवा शिक्षकांची चुकीची समजूत होवू शकते. वात प्रकृती किंवा वात विकृती असलेल्या मुलाची सामान्य क्रिया ते सहन करू शकत नाहीत. याचाच अर्थ असा नाही की त्या मुलाला एडीएचडी आहे.

तसेच ऑटिझम अधिक निष्क्रिय आणि अंतर्मुख आहे, तर एडीएचडी हे अधिक क्रियाशील आणि बहिर्मुख आहे.

- चिकित्सा

वैद्यकीय उपचार प्रोटोकॉलमध्ये, ADHD वर उपचार करण्यासाठी अनेक उत्तेजक औषधे दिली जाऊ शकतात कारण हे उत्तेजक औषधे संकोच प्रतिसाद वाढवण्याचे परिणाम करतात ज्यामुळे मुल शांत होतो. मिथाइलफेनिडेट आणि ऍम्फेटामाइन्स ही दोन सामान्य औषधे आहेत. औषध घेतल्यानंतर, मूल थकून जाते आणि अतिक्रियाशीलपणे कार्य करण्यासाठी जास्त ऊर्जा शिल्लक नसते. औषधामुळे मुलाची मज्जासंस्था थकते आणि मूल शांत दिसते. तथापि मुलाला शांत बनवण्याऐवजी तात्पुरते शांत केले जाते.

या उत्तेजक औषधांचे काही घातक दुष्परिणाम आहेत. जसे की पोटात दुखणे, मांसपेशीमध्ये पेटके येणे, नाक वाहणे, सर्दी, रक्तसंचय आणि वाढ खुंटणे. काही मुलांमध्ये ही औषधे अल्प कालावधीसाठी वापरण्यास हरकत नाही. तथापि, आयुर्वेदाद्वारे, निसर्गाच्या मार्गाने मुलाला संतुलनात परत आणणे चांगले आहे.

अतिक्रियाशील मुलांसाठी आयुर्वेदिक प्रोटोकॉल म्हणजे वात दोष शांत करणे. प्रथम, बला, दशमूल आणि महानारायण तेलांच्या मिश्रणाने मालिश (अभ्यंग) करा. यानंतर निर्गुंडी स्वेदानाने घामाची थेरपी केली जाऊ शकते. कारण निर्गुंडी स्नायूंना आराम करण्यास मदत करते. नंतर अनुवासन बस्ती साध्या तिळाच्या तेलाने दिली जाते. तसेच झोपताना भृंगराजाचे तेल पायाच्या तळवे आणि टाळूला लावा.

खालीलपैकी काही औषध डॉक्टरांना विचारून द्या:

- दशमुळ – ५०० mg
- अश्वगंधा – ४०० mg
- जटामांसी – २०० mg (किंवा मुस्ता २०० mg)
- शंख पुष्पी – २०० mg
- विदारी – ३०० mg
- योगराज गुग्गुल – ३०० mg
- तगर – २०० mg
- ज्येष्ठमध – २०० mg

मुलांना हे मिश्रण ¼ चमचे दिवसातून तीन वेळा दिले जाऊ शकते आणि ते एक चमचा मध आणि एक चमचे तूप यासोबत एकत्र करून दिले पाहिजे. झोपायच्या वेळेआधी 4 चमचे त्रिफळा वापरून दोष चांगले प्रवाहित ठेवता येतात.

मुलाला वात शांत करणारा आहार घातला पाहिजे. मोहरी, जिरे आणि कोथिंबीर असलेले बासमती तांदूळ आणि मूग डाळ यांची खिचडी हे चांगले पदार्थ आहेत. भिजवलेले बदाम किंवा बदामाचे दूध चांगले आहे. अक्रोड आणि काजू हे सुद्धा चांगले आहे. पवित्र तुळस (तुळशी) आणि हळद प्रत्येकी एक चतुर्थांश चमचे एका कप दुधात उकळून मुलाला झोपेच्या वेळी प्यायला द्यावे. ब्राह्मी-बदाम-खजू-काजू दूध हे एक समृद्ध टॉनिक आहे जे खरोखरच मुलास मदत करू शकते. हे करण्यासाठी, एक कप दूधामध्ये काही खजू, बदाम आणि काजू आणि ½ टीस्पून खजू पावडर, साखर आणि ब्राह्मी पावडरसह उकळवा. नंतर गाळून द्या.

एक खास आयुर्वेदिक उपचार म्हणजे ब्राह्मी, अनंतमुळ, वचा आणि एक चमचा मधच्या ताज्या रसासह खडबडीत दगडावर थोडे शुद्ध सोने घासणे. हे मिश्रण नियमितपणे एक किंवा दोन महिने द्या आणि त्यामुळे अतिक्रियाशील मूल शांत होईल. आयुर्वेद ADHD साठी अनेक कायाकल्पात्मक उपचारांची (रसायन) देखील शिफारस करतो. जटामांसी, सरस्वती आणि ब्राह्मी या तीन औषधी वनस्पती आहेत ज्या लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करतात. एडीएचडी असलेल्या मुलाला यापैकी प्रत्येकी 200 मिलीग्राम औषधी वनस्पती दिवसातून तीन वेळा देऊ शकता. शंखपुष्पी सिरप हा आणखी एक फायदेशीर उपाय आहे आणि तो लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढवतो. ब्राह्मीप्राश, ब्राह्मी तूप आणि सारस्वतअरिष्ट हे चांगले मज्जातंतूचे टॉनिक आहेत जे लक्ष केंद्रितपणा वाढवतात. मुलाला शांत करण्यासाठी एक चमचा सरस्वती तूप दिवसातून दोनदा दिले जाऊ शकते.

सुवर्ण वचा (सोन्याच्या पाण्यात वचा मुळ) हा ADHD मुलांसाठी आणखी एक विशिष्ट पुनरुज्जीवन देणारा उपाय आहे. दोन कप पाण्यात एक चतुर्थांश औंस शुद्ध सोने उकळावे. जोपर्यंत द्रव एक कप पर्यंत बाष्पीभवन होत नाही तोपर्यंत उकळावे. नंतर सोने काढून या 'सोन्याच्या पाण्याचे' पाच ते दहा थेंब मुलाला दिवसातून दोनदा द्यावे.

## निष्कर्ष

एडीएचडी असलेल्या मुलांना कोमल, प्रेमळ काळजीची आवश्यकता असते. एडीएचडी असलेल्या मुलाला ऑर्डर देऊ नका. सौम्य आणि विनम्र व्हा. उठणे, जेवण करणे, टीव्ही पाहणे आणि गृहपाठ करणे या सर्व क्रिया शांतपणे आणि कुशलतेने केल्या पाहिजेत. "घाई करा आणि शाळेसाठी तयार व्हा!" असे म्हणू नका. त्याऐवजी, "हाय हनी, उठण्याची वेळ झाली आहे आणि जेवायला स्वयंपाकघरात जा" असे म्हणा.

पीडित मुलासाठी दैनंदिन वेळापत्रक तयार करा आणि कुटुंबाला त्याची दिनचर्या (दैनंदिन दिनचर्या) पाळण्यास मदत करा. पोपटाप्रमाणे मुलाला विसरलेल्या गोष्टींची गोड आठवण करून द्या. मुलाला खेळ आणि इतर क्रियाकल्पांमध्ये सामील करा जे त्यांना गुंतवून ठेवू शकतात.

कौटुंबिक सत्र तयार करा. जिथे प्रत्येकजण भेटतो आणि त्यांच्या भावनांवर चर्चा करतो. मग प्रभावित मूल त्याच्या भावनांवर चर्चा करण्यास सुरवात करेल. मुलांना प्रतिसाद देताना तो दयाळू आणि कौतुकास्पद असावा याची काळजी घ्या. तुमच्या मुलाला 'हायपरएक्टिव्ह' असे लेबल लावल्यास कृपया घाबरून जाऊ नका. आयुर्वेदात काही साधे, थेट आणि व्यावहारिक उपाय आहेत. आहार आणि औषधी वनस्पतींद्वारे बाल संगोपनासाठी एक उत्तम प्रोटोकॉल प्रदान करते. ज्यामुळे तुमचे मौल्यवान मुल सुंदरपणे वाढू शकते आणि बहरते. एडीएचडी स्थितीमुळे शिक्षण किंवा कौटुंबिक स्थिरतेवर परिणाम होत असल्यास, वैद्यकीय सल्ला आवश्यक असतो.