

## योग सराव आणि सुलभ प्रसूती

नियमित योग केल्यामुळे प्रज्ञा जागरूक झाली की, ती गरोदरपणापासून ते प्रसूतीपर्यंत स्त्रीला मार्गदर्शन करते. कदाचित पूर्वी कधीही नसेल इतकं स्वतःच्या निकट असल्याची जाणीव तिला करून देते आणि स्वतःच्या निसर्गदत्त स्वभावामुळे प्रसूतीच्या क्षणी बाळाला जन्म देण्याचा मार्ग मोकळा करते. या मार्गावरून तिचं बाळ शांत स्वभावाचं, निरोगी, आनंदी जन्माला येते.

स्त्रियांच्या जीवनातील प्रत्येक टप्प्यावर योग, आयुर्वेद व अध्यात्म याचा चांगला उपयोग होतो, असा माझा अनुभव आहे. यात काम करणाऱ्या अनेक संस्था व व्यक्ती यांना प्रत्यक्ष भेटून व योगशास्त्रावरील अनेक तज्ज्ञांच्या ग्रंथांचा व शोधनिबंधांचा तुलनात्मक अभ्यास करून सुलभ प्रसूतीसाठी योग हा लेख वाचकांसाठी लिहिण्याचा हा प्रयास. गरोदर मातांसाठी तो उपयुक्त ठरेल, असा मला विश्वास वाटतो.

कौटुंबिक स्थैर्यासाठी स्त्रियांची जबाबदारी अत्यंत महत्त्वाची आहे आणि जेव्हा ती गरोदर असते तेव्हा ती अनेक शारीरिक व मानसिक टप्प्यातून जाते. आर्थिक ताणतणाव, गरोदरपणाची जबाबदारी यातून पार पाडण्यासाठी योग साधना हेच उत्तर आहे. माझा गेल्या 25 वर्षांचा अनुभव आणि मी केलेली परीक्षणे दोन्ही पाठीशी असल्यामुळे सुलभ प्रसूतीसाठी आवश्यक असलेलीच उपयुक्त माहिती याठिकाणी देत आहे. त्यामुळे गरोदर स्त्रियांना योगाभ्यासाकडे वळण्यास, धैर्य देण्यास व आत्मविश्वास जागरूक करण्यास मदत होईल. याबद्दल मी आशा ठेवून आहे.

स्त्री-पुरुषांच्या आकारात व बांध्यात मूलभूत फरक आहे. स्त्रीचे स्नायू मुलायम व हलके, अरुंद असतात. तरीही मानसिक ताण सोसण्याची कुवत स्त्रीमध्ये अधिक आढळते. कारण तिचे मनोबल उत्तम असते. मानवी शरीर हे 5 कोशाचे संघटन आहे. अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय हे पाच कोश परस्परांवर अवलंबून व एकमेकांत घट्ट गुंफलेले असतात. आसने व प्राणायाम करताना मनाचा प्रवास शरीराच्या बहिरंगापासून अंतरंगापर्यंत दोन्ही दिशांनी पाचही कोशामधून होत असतो.

### विनाशुल्क योगासने व वंध्यत्व उपचार

योगामध्ये योगासने करत असताना गती आणि कृती या दोन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या असतात. गती या शब्दाचा अर्थ एका स्थितीतून दुसऱ्या स्थितीत अथवा एका स्थानाकडून दुसऱ्या स्थानाकडे सततची हालचाल, आसन करताना बाह्य स्वरूप स्थिर असूनही अंतरंग मात्र कृतिशील असते. लेखामध्ये वर्णन केलेली आसने प्रत्येक तिमाहीमध्ये वेगवेगळी असतात. ती योगतज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावीत. म.आ. पोदार रुग्णालय, वरळी, मुंबई येथे अशी व्यवस्था असून बाह्यरुग्ण विभाग क्र. 5 येथे विनाशुल्क योगासने व वंध्यत्व उपचारही केले जातात. मुंबईतील गरोदर मातांना याचा उपयोग करून घेता येईल.

स्त्री जीवनामध्ये रजस्राव, रजोनिवृत्ती व गर्भारपण व प्रसूती या तीन टप्प्यांना महत्त्व आहे. गर्भारपणामध्ये आरोग्याची निगा राखणाऱ्या स्त्रीला उत्तम व निरोगी संतती प्राप्त होते. गरोदर अवस्थेत योगासने करण्याबद्दल अनेक गैरसमज आहेत. त्यात गर्भपात होणे, गर्भस्राव होणे, बाळाला व्यंग होणे, असे गैरसमज आहेत; परंतु ते निराधार आहेत. उलट योगासनामुळे गर्भाशयाला बळकटी येऊन तो अधिक कार्यक्षम होतो. ज्यामुळे गरोदरपण व्याधीविरहित जाऊन सुलभ प्रसूतीसाठी मदत होते.

प्रसव वेदना या नैसर्गिक स्वरूपाच्या असून बाळ जन्माला येण्यापूर्वी त्या सुरू होतात. प्रसव वेदना सुरू झाल्यावर ओटीपोटाच्या निकटच्या भागाच्या स्नायूंना संकेत मिळतो व त्यामुळे आकुंचनाची मालिका सुरू होऊन प्रसव होतो.

### योगासने करण्याअगोदर...

आसन सराव सूचना - गरोदर स्त्रियांनी शुचिर्भूत होऊन व मल, मूत्र विसर्जनादी क्रिया झाल्यावर सकाळी सूर्योदयानंतर आसनाचा सराव करावा. नवीन आसने शिकणाऱ्या स्त्रियांनी संध्याकाळी आसनांचा सराव करावा कारण सकाळच्या वेळी शरीराचे स्नायू ताठर असतात. संध्याकाळी शरीर लवचिक असल्याने आसने करणे सोपे जाते.

योगासने करण्याअगोदर प्रसन्न मनाने व स्वस्थ चित्ताने आसनास सुरुवात करावी.

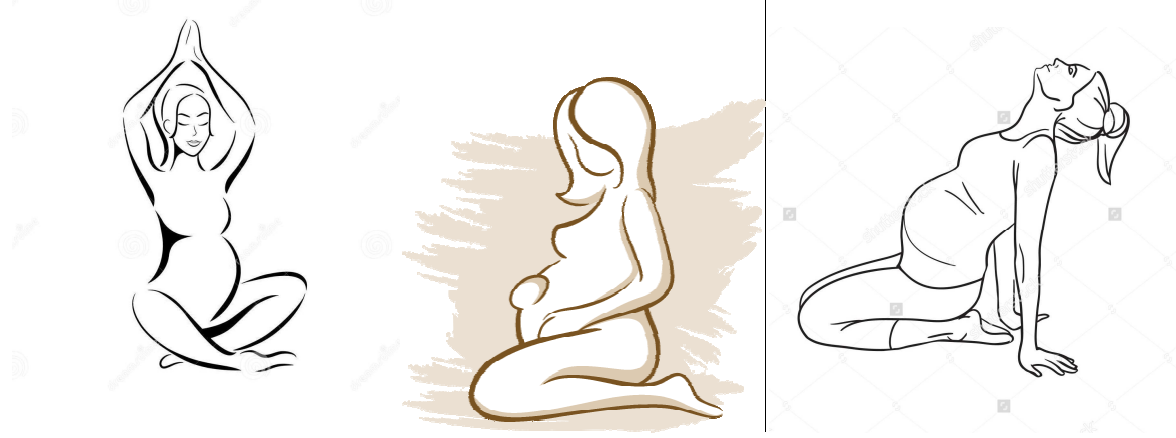
- योगासने करण्याची जागा स्वच्छ हवेशीर असावी.
- अंगाखाली स्वच्छ चादर किंवा चटई असावी.
- योगासने करताना शरीराला ताण न देता क्षमतेनुसार आसने करावी.
- योगासने करताना श्वास रोखून धरू नये. दोन योगासनांमध्ये साधारणतः अर्धा मिनिट थांबावे.
- वर्णन केलेली सगळी आसने एकाच दिवशी न करता एका एका आसनाचा सराव करावा.
- आसने करण्यापूर्वी स्वस्तिकासन किंवा पद्मासनात शांत चित्ताने बसून 'सर्वत्र सुखिनः सन्तु' किंवा अन्य एखादा श्लोक किंवा प्रार्थना म्हणावी. त्यामुळे मनावरील ताण कमी होतो.

### गरोदर स्त्रियांनी योगासने कधीपासून करावीत?

गरोदर स्त्रियांनी योगासने पहिल्या महिन्यापासूनच करावीत. तिच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या संपूर्ण विकासासाठी अत्यावश्यक असणारा नितिमत्तेचा पाया योग अभ्यासाने सुदृढपणे उभारला जातो. तिचे सौंदर्य खुलत जाते व ती सशक्त, नीतिमान स्त्री बनते व साहजिकच जन्माला येणाऱ्या बाळासाठी गर्भाशयाचे स्नायू योगामुळे सक्षम बनतात. एक महत्त्वाचा मुद्दा या ठिकाणी लक्षात घ्यायला हवा. थायरॉईड ग्रंथीच्या स्रावामध्ये उणीव असल्यास गर्भस्राव, गर्भपात होण्याची शक्यता असते. म्हणून या गोष्टी टाळण्यासाठी गर्भधारणेआधीच शीर्षासन, सर्वांगासन ही दोन्ही आसने करावीत.

अतिरक्तदाब, रक्ताल्पता, गर्भस्राव, गर्भपात अशा परिस्थितीत वजन उचलणे, उड्या मारणे, लांबचा प्रवास करणे, कष्टाची कामे करणे धोक्याचे असते; परंतु योगासने ही शांत प्रवृत्तीची असतात. ती केल्याने ओटीपोटाच्या

स्नायूंना बळकटी येते. त्या भागातील रक्ताभिसरण सुधारते. प्रजनन संस्था अधिक सशक्त बनते. पाठीच्या कण्याला व्यायाम मिळतो आणि गरोदरपणाचा काळ सुसह्य होतो. म्हणून पहिल्या तिमाहीतच आसनांचा सराव करावा. यात हितकर वीरासन, कोनासन, सुप्तपादांगुष्ठासन या आसनांमुळे ओटीपोटातील पोकळी रुंदावून गर्भाशयात अधिक जागा निर्माण होते. रक्ताभिसरण सुधारून बाळाला हालचालीसाठी जागा मिळते. याबरोबरीला अनुलोम-विलोम प्राणायाम केल्यास फायदा झाल्याचे माझ्या अनुभवात आहे.



### सुलभ प्रसूतीसाठी कोणती आसने करावीत?

- हायपोथायरायडीसमची बाधा असणाऱ्यांना पुन्हा पुन्हा गर्भपात होण्याची शक्यता असते. त्यासाठी कोनासन, सर्वांगासन, हलासन ही आसने करावीत.

- सहज प्रसूतीसाठी पुढे दिलेली आसने गरोदरपणाच्या अखेरच्या टप्प्यापर्यंत करावी. बदहकोनासन, उपविष्टकोनासन, पश्चिमोत्तानासन, दंडासन ही आसने पुढे वाकून करायची आसने आहेत. गरोदरपणात जेव्हा जेव्हा मोकळा वेळ मिळेल तेव्हा ही आसने करित राहावीत.

- प्रत्येक गरोदर स्त्रीने पुढील आसने व प्राणायाम प्रकार प्रसव होईपर्यंत करावी - पर्वतासन, बद्धकोठासन, हलासन, सर्वांगासन. या आसनातील दररोज एका आसनाचा सराव करावा. पुढे दिलेले प्राणायाम तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावेत - सखोल दीर्घश्वसन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, सूर्यभेदन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम.

- गरोदरपणाच्या शेवटच्या महिन्यापर्यंत कुठलेही आसन करण्यास हरकत नाही; परंतु दम लागत असेल, बेचैनी होत असेल अशा वेळी आसनांचा सराव थांबवावा. स्त्रियांनी आपले आरोग्य राखण्यासाठी भीती न बाळगता अवघड आणि प्रगत आसनेही करू शकतात.

प्रगत आसनांमध्ये योगनिद्रासन, मयुरासन, कुक्कुटासन, वृश्चिकासन यांचा समावेश आहे; परंतु यात खूप गंभीरता बाळगावी लागते. म्हणून गरोदर स्त्रियांनी प्रगत आसने करण्याचे साहस करू नयेत.

## कोणती आसने करू नयेत?

\* ग्रंथीच्या विकारामुळे स्नायूच्या दुबळेपणामुळे अशक्त प्रकृतीमुळे गर्भपात होत असल्यास खालील आसने कोणत्याही परिस्थितीत करू नयेत - पश्चिमोत्तानासन, पादांगुष्ठासन, परिवर्तनासन, उर्ध्वप्रसारीतपादासन या सर्व आसनात उदरांकुचन होत असल्याने ही आसने करू नयेत.

नियमित योग केल्यामुळे प्रज्ञा जागरूक झाली की, ती गरोदरपणापासून ते प्रसूतीपर्यंत स्त्रीला मार्गदर्शन करते. कदाचित पूर्वी कधीही नसेल इतकं स्वतःच्या निकट असल्याची जाणीव तिला करून देते आणि स्वतःच्या निसर्गदत्त स्वभावामुळे प्रसूतीच्या क्षणी बाळाला जन्म देण्याचा मार्ग मोकळा करते. या मार्गावरून तिचं सर्जनच जन्माला येत असत. त्यामुळे तिचं बाळ शांत स्वभावाचं, निरोगी, आनंदी जन्माला येते.

योग हा संपूर्ण भारतीय असून मला जर आधी माहीत असतं तर या गरोदरपणाच्या नऊ महिन्यांतून केव्हा एकदाची सुटका होईल असा विचार न करता परमेश्वराने मला तशी संधी दिली आहे, असं समजून तो प्रत्येक क्षण मी हृदयात जपून ठेवला असता व योगाचा आनंद घेतला असता असं इर्मा बोबेक यांनी एका ठिकाणी म्हटले आहे, वेदनाविरहित प्रसूती आधुनिक शास्त्राने स्त्रीला दिलेली देणगी आहे; परंतु त्या स्त्रीला भूल देऊन प्रसूती करत असतात. त्यामुळे बाळाच्या जन्माचा आनंद ती घेऊ शकत नाही. याउलट योगाच्या सरावाने बाळाला जन्म देण्याचा अत्युच्च आनंद घेता येतो. तसेच बाळ गर्भाशयात असतानाच त्याचे आईशी एक भावनिक नाते तयार होते व योग प्राणायाम याच्या सरावामुळे प्रसूती वेदनारहित व सुलभ होते.

- वैद्य सुभाष मार्लेवार

(एम.डी. आयु.)

प्राध्यापक व स्त्रीरोगतज्ज्ञ

भ्रमणध्वनी : 9819686299