मासिक पाळी

मासिक पाळीच्या आधी होणारा त्रास व तरूण मुलींना मासिक पाळीच्या वेळेस पोटात दुखणे.

१. इलाज - एरंडेल तेल
प्रमाण - मासिक पाळीच्या अपेक्षीत तारखेपासून दोन दिवस आधी दोन लहान चमचे (चहाचा) एरंडेल तेल बिनदूधाच्या चहातून एक वेळा घेणे.

२. इलाज - ओवा
प्रमाण - एक लहान चमचा ओवा जेवणाच्या पहिल्या घासाबरोबर, दिवसातून दोन वेळा घेणे.

३. इलाज - ओवा, मेथी व काळे जिरे
पद्धत - तिन्ही समप्रमाणात घेऊन भाजणे व त्याची पावडर करून मिश्रण एकत्र करणे
प्रमाण - एक चमचा पावडर जेवायचा आधी घेणे.

जर गर्भाशयाचं तोंड लहान असेल तर पोटात दुखणे चालूच राहते त्यासाठी

१. इलाज - हिरडा, सूंठ, पिपळी आणि कूटज
पद्धत - ह्याची वेगळी पावडर तयार करून प्रत्येकी अर्धा चमचा पावडर गरम पाण्यात मिसळणे
प्रमाण - दिवसातून तीन वेळा असे चार दिवस जेव्हा पोटात दुखत असेल तेव्हा घेणे.

२. इलाज - तीळ तेल
पद्धत - एनीमा कॅनमध्ये २०० मि.ली. दशमूल काढा किंवा कोमट पाणी घेणे व त्यात अर्धा कप तिळाचे तेल व चिमूटभर मीठ घालून ते फेसाळ व सफेद दिसेपर्यंत चांगल मिसळणे.
प्रमाण - एनिमा दिवसातून एकदा असे दोन किंवा तीन दिवस देणे.

मूल झाल्यानंतर मासिक पाळीच्या वेळी पोटात दुखणे

१. इलाज - दशमूळ काढा
प्रमाण - चार लहान चमचे गरम पाण्यात घालून जेवणानंतर तीन महीनेपर्यंत घेणे.

२. इलाज - देवदारू झाडाची साल
पद्धत - उकळवून काढा तयार करणे.
प्रमाण - ३० मि.ली. काढा दिवसातून तीन वेळा जेवणाच्या आधी असे २० दिवसपर्यंत दोन मासिक पाळीच्या मध्ये घेणे.

३. इलाज - कडूनिंब तेल
प्रमाण - कडूनिंबाचं तेल कोमट (गरम) करून त्यात कापूस भिजवून रात्री ८ तास मायांगावर ठेवणे. जोपर्यंत दुखत असेल, त्याप्रमाणे म्हणजे ८ दिवस ते दोन महिनेपर्यंत ठेवणे. लघवी करतांना तो कापूस काढून टाकून मायांग स्वच्छ धुणे व दुसरा कापूस तेलात बुडवून मायांगात ठेवणे.

पाळी कमी येणे

कारणे

१. अनिमिआ - (रक्तअभाव)
२. अशक्तपणा
३. कुपोषण किंवा उपासमार
४. लठ्ठपणा

अनिमिआ व अशक्तपणा

१. इलाज - शतावरीची मुळे.
पद्धत - शतावरीच्या मुळाचा रस काढणे किंवा मुळे सुकवून पावडर तयार करणे.
प्रमाण - एक लहान चमचा पावडर, एक कप दुधात घालून सकाळी व संध्याकाळी असे दिवसातून दोन वेळा घेणे. तीन ते सहा महिन्यापर्यंत घेणे.

२. इलाज - जेष्ठीमध
पद्धत - जेष्ठीमधाच्या मूळाची पावडर करणे किंवा काढा बनवणे
प्रमाण - एक लहान चमचा पावडर किंवा ६ चमचे काढा गरम दुधाबरोबर किंवा गरम पाण्याबरोबर सकाळी व संध्याकाळी घेणे.

३. इलाज - अश्वगंधाचे मूळ (विशेषतः गर्भशय लहान असल्यास)
पद्धत - मूळ सुकवुन पावडर तयार करने.
प्रमाण - एक लहान चमचा पावडर सकाळी नाश्त्याच्या आधी व संधाकाळी जेवणा आधी असे सहा महिनेपर्यंत घेणे.

भूक लागत नसल्यास

१. इलाज - त्रिफळा
पद्धत - काढा तयार करने
प्रमाण - दिवसातून तीन वेळा अर्धा कप काढा जेवणा आधी १७ दिवसापर्यंत देणे.

२. इलाज - त्रिफळा
पद्धत - पावडर लोखंडी भांड्यात भाजणे.
प्रमाण - अर्धा चमचा पावडर दिवसातून तीन वेळा जेवणा आधी देणे. असे १२० दिवसापर्यंत देणे

३. इलाज - तीळ
पद्धत - साखर किंवा गूळात तिळाचे लाडू बनवणे
प्रमाण - एक लाडू असे दिवसातून दोन वेळा देणे.

४. इलाज - शेंगदाणे किंवा तिळाचे तेल
प्रमाण - अंघोळीच्या आधी संपुर्ण शरीराला तेलाने हलकस मालीश करणे ३० दिवसापर्यंत

लठ्ठपणा असल्यास

१. इलाज - शेंगदाणे किंवा तिळाचे तेल
दररोज अंघोळीआधी तेलाने संपूर्ण शरीराला चांगलं मालीश करून मग कोमट पाण्याने अंघोळ करणे.

२. इलाज - गुग्गुल
पद्धत - गोळ्या (बाजारात मिळतात) किंवा त्याचा गोंद तूपामध्ये फुग्गेपर्यंत भाजणे.
प्रमाण - दोन गोळ्या दिवसातून तीन वेळा गरम कोमट पाण्याबरोबर घेणे.

३. इलाज - लिंबूचा रस कोमट पाण्याबरोबर घेणे.
प्रमाण - रोज सकाळी उपाशी पोटी लिंबू सरबत देणे. असे दीड ते दोन महिने शरीराला झेपेल तोपर्यंत देणे. (परिणाम पित्ताचा त्रास होऊ शकतो).

वरील आजारासाठी खालील गोष्टी वर्ज्य कराव्यात
१. पापड २. तळलेले पदार्थ व ३. लोणचं

मासिक पाळी जास्त जात असल्यास / अनियमीत मासिक पाळी

१. इलाज - गूळवेल
पद्धत - दोन इंच जाडीचं वेलीचं खोड दोन कप पाण्यात उकळवणे. पाणी अर्धा कप होईपर्यंत उकळवणे.
प्रमाण - अर्धा कप काढा दिवसातून दोन वेळा जेवणानंतर, असे चार दिवस घेणे.

२. इलाज - अडूळसा पाने व गूळवेल खोड
पद्धत - अडूळसाची पाच पाने व गूळवेल दोन इंच जाडीचं खोड ह्याचा काढा बनवणे.
प्रमाण - अर्धा कप दिवसातून दोन वेळा जेवणानंतर देणे. असे रक्तस्त्राव थांबेपर्यंत घेणे.

३. इलाज - तुरटी, नागचांफा, लोध्र खोड, अशोक चूर्ण
पद्धत - २५० मि.ली. ग्रॅम तुरटी. २५० मि.ली ग्रॅम नागचांफा खोड, २५० मि.ली ग्रॅम लोध्र खोड आणि २५० मि.ली ग्रॅम अशोक चूर्ण ह्याचं भस्म तयार करणे.
प्रमाण - दिवसातून तीन वेळा धुतलेल्या तांदुळाच्या पाण्याबरोबर घेणे.

जळजळ होणे / आग होणे.

१. इलाज - कुटज संपूर्ण झाड घेणे.
पद्धत - लहान गोळी (घनवटी) तयार करणे
प्रमाण - दोन गोळ्या दिवसातून तीन वेळा, जेवणानंतर असे आठ दिवस देणे.

२. इलाज - चंदन व वाळा
पद्धत - ह्याचा काढा बनवणे
प्रमाण - अर्धा कप दिवसातून तीन वेळा, जेवणानंतर जोपर्यंत आगआग होते तोपर्यंत प्यायला देणे.

रक्तस्त्राव जास्त दिवस जाणे.

१. इलाज - शतावरीचे मूळ व अश्वगंधाचे मूळ
पद्धत - ह्याची अलग पावडर करून एकमेकात समप्रमाणात मिसळणे.
प्रमाण - अर्धा लहान चमचा पावडर दिवसातून तीन वेळा गरम दूध किंवा पाण्याबरोबर तीन महिनेपर्यंत घेणे.

२. इलाज - लाजाळू व जिरे
पद्धत - ह्याचा काढा बनवणे
प्रमाण - अर्धा कप दिवसातून तीन वेळा, जेवणानंतर असे तीन महिनेपर्यंत घेणे.

मासिक पाळीचा घाणेरडा वास येणे.

१. इलाज - नागरमोथा कंद
पद्धत - पावडर किंवा काढा बनवणे.
प्रमाण - अर्धा लहान चमचा पावडर किंवा अर्धा कप काढा दिवसातून तीन वेळा जेवणानंतर घेणे. घाणेरडा वास जाईपर्यंत देणे.

रक्तस्त्राव जास्त होत असल्यास करावयाचे पथ्य

मिरची, तळलेले पदार्थ, आंबट व आंबवलेले पदार्थ वर्ज्य करणे.

कमी रक्तस्त्राव पण जास्त दिवस जात असल्यास
तीळ, गूळ, नारळ. ताक, लसूण व मासे खावेत

लैंगिक संबंधाच्या वेळी दुखणे / त्रास होणे.

१. इलाज - सागरगोटा
पद्धत - नरम होईपर्यंत ताकात घालून ठेवणे.
प्रमाण - १ बी दिवसातून दोन वेळा गुळाबरोबर असे २० दिवस घेणे.

२. इलाज - सागरगोटा
पद्धत - भाजून त्याची साल काढून टाकणे व आतील गोळा ताकाबरोबर घासून पेस्ट (खळ) तयार करणे.
प्रमाण - दोन लहान चमचे पेस्ट गूळाबरोबर दिवसातून दोन वेळा असे २० दिवसपर्यंत घेणे.

श्वेतपदर

खाज, जळजळ, घाणेरडा वास व पाठदुखी बरोबर श्वेतपदर

कारणे
अस्वच्छता, अशक्तपणा व लठ्ठपणा

अस्वच्छतेमुळे पिवळा स्त्राव पाझरतो.

१. इलाज - एरंडेल तेल
प्रमाण - ३ चमचे एरंडेल तेल बिनदूधाच्या चहाबरोबर सकाळी उपाशी पोटी असे दोन दिवस घेणे.

२. इलाज - पळसाची फुले
पद्धत - चटनी तयार करणे
प्रमाण - एक लहान चमचा चटनी दिवसातून तीन वेळा जेवणाआधी असे १५ दिवस घेणे.

अशक्तपणामुळे - श्वेतपदर

१. इलाज - शतावरीची मुळे अश्वगंधाची मुळे, आवळा, गोखरूचं संपूर्ण झाड.
पद्धत - कोणत्याही एकाची पावडर किंवा काढा बनवणे किंवा सर्व समप्रमाणात घेऊन पावडर किंवा काढा बनवणे.
प्रमाण - १ कप लहान चमचा पावडर किंवा १ कप काढा दिवसातून दोन वेळा ३ महिने घेणे.

२. इलाज - नागरमाथा
पद्धत - ५ - ६ कंद कुटून पेल्यात टाकणे व त्यात उकळता पाणी ओतून काढा तयार करणे.
प्रमाण - १ ग्लास दिवसातून दोन वेळा असे दोन महीन्यापर्यंत घेणे.

लठ्ठपणामुळे श्वेतपदर

१. इलाज - गुगूल व त्रिफळा पावडर
पद्धत - गुगूलचा चीक (gum) फुगेपर्यंत तूपात भाजणे
प्रमाण - अर्धा चमचा त्रिफळा पावडर व ५०० मि.ली. ग्रॅम गुगूल दिवसातून दोन वेळा असे तीन महिनेपर्यंत घेणे.

- आहार हलका असावा (पान नं. २०६ मराठी 'स्त्री रोग' पहा)
- तूप, दुध व तळलेले पदार्थ वर्ज्य करणे.

गरोदरपण

गरोदरपणातील पहिला काळ

(१ ते ३ महिने)

गर्भाशयात जास्त पाणी तयार होते.

पथ्य

- जेवणात जास्त पातळ पदार्थ घेणे.
- जीरे घालून कोमट पाणी पिणे, दुध पिणे
- डाळींब, द्राक्षे ह्यासारख्या फळांचा रस किंवा सरबत पिणे, राजगिरा लाडू खायला देणे.
- तूप किंवा तेल टाकून पेज प्यायला देणे.

गरोदरपणात खालील पदार्थ वर्ज्य करावेत

- तिखट पदार्थ, काळेमिरी,
- लोणचं, आंबट पदार्थ,
- तळलेले पदार्थ,
- पपई व अननस

सवयी

- दिवसा झोपू नये,
- दोन तास काम केल्यानंतर थोडा वेळ विश्रांती घेणे (पडून राहणे, झोपू नये)

पहिल्या तीन महीन्यात होणारे आजार

उलटी होणे.

१. इलाज - दूधाबरोबर पदार्थ शिजवून देणे.

२. इलाज - ज्वारी किंवा रागी
पद्धत - लाह्या (चुरमुरे) बनवणे
प्रमाण - गरोदर बाईला पाहिजेत तितके खायला देणे.

३. इलाज - बडीशेप
प्रमाण - चार ग्लास पाण्यात एक चमचा बडीशेप घालून सकाळी प्यायला देणे.

४. इलाज - वेलची
पद्धत - वेलचीची पूड, मध किंवा साखर घालून चाटण तयार करणे.
प्रमाण - दिवसभर चाटायला देणे.

माती खावीशी वाटणे

इलाज - गेरु

पद्धत - पावडर तयार करुन लिंबाच्या रसा बरोबर किंवा तुपाबरोबर भाजणे.

प्रमाण - दिवसातून तीन वेळा अर्धा चमचा गरम पाण्या बरोबर घेणे.

गरोदरपणातील दुसरा काळ

(४ था ते ६ वा महिना)

रक्त, स्नायू व हाडे इत्यादी तयार होऊन दिवसेंदिवस गर्भ वाढत जातो.

चौथा महिना

पथ्य

- मांसल व बीया असलेली फळं खाणे. उदा. सफरचंद , केळी, बोर, पेरु, करवंद, चिकू व आंबा
- कमी पालेभाज्या खाव्यात, तरीही मेथी व तांदुलजा ह्या पालेभाज्या खाल्यास चांगल्या आहेत.
- मूग व मसूर ही कडधान्ये आरोग्यास चांगली आहेत.
- चणा व तूरडाळ कमी प्रमाणात खावीत.
- अंडी व मटण खाऊ शकतात.

वर्ज्य

- जांभुळ, पपया, अननस,
- मासे व कोंबडीचे मटण वर्ज्य करावे.

पाचवा महिना

रक्त व स्नायूची वाढ होते.

पथ्य

- चौथ्या महिन्यात सांगितल्याप्रमाणे करावे.
- उडीद डाळीचा सूप व मटण सूप घ्यावे.

सहावा महिना

केस व हाडाची वाढ होते.

गरोदर पणातील तिसरा काळ

(७ ते ९ महिन)

सातवा महिना

पथ्य

- कडक साल असलेली फळे उदा. कवठ, बेल व नारळ

आठवा महिना

बाळाची शक्ती वाढते (जर ह्या महिन्यात बाळ जन्माला आलं तर जगण्याची शक्यता कमी असते. कारण बाळाला जगण्यासाठी जी शक्ती हवी असते ती संपूर्ण तयार झालेली नसते.)

सवयी

- बाळंतपण सहजपणे होण्यासाठी रोज कापूस तेलात बुडवून मायांगाला लावणे.
- अंघोळ करताना स्तनाच्या बोंडाला तेल लावून ओढणे त्यामुळे ते लांब होऊन अंगावर पाजण्यासाठी सोपे होते.
- संडास व लघवी नियमीत व साफ होण्यासाठी

१. इलाज - जिरे
पद्धत - पावडर करणे व अर्धा चमचा पावडर गरम पाणी व तूपाबरोबर घेणे.
प्रमाण - अर्धा चमचा जेवणाच्या आधी दिवसातून दोन वेळा घेणे.
(त्यामुळे शरीर तेलसर होण्यास मदत होते).

२. इलाज - अश्वगंधा, शतावरी, सूंठ व ज्येष्टीमध
पद्धत - प्रत्येकाची वेगळी पावडर तयार करून सारख्याच प्रमाणात ही पावडर एकत्र करणे
प्रमाण - एक चमचा पावडर दिवसातून दोन वेळा गरोदरपणात (बाळंतपणानंतर सुद्धा) घेणे.

३. इलाज - हिंग
पद्धत - पावडर तयार करणे.
प्रमाण - चिमूटभर हिंग पावडर गरम पाण्यात किंवा ताकात घालून दिवसातून दोन वेळा जेवनाबरोबर घेणे.

नववा महिना

पथ्य

- कमी मीठ घालून पेज (कणेरी) प्यायला देणे. जीरे व काळेमिरी देखील घालणे.

सवयी

- आतडी साफ होण्यासाठी रोज तीन ते सहा चमचे एरंडेल तेल घेणे.
  पण पातळ संडास व्हायला नको

- रोज दंड (संपुर्ण हात), पाठीच्या खालच्या भागाला, ओटीपोटाच्या खालील भागाला व मांडीला तेल लावणे. त्यामुळे प्रसूती वेदनेच्या वेळेस स्नायू आखडत नाहीत किंवा पायात पेटके येत नाहीत.

गरोदरपणात होणाऱ्या आजारावर उपचार

अशक्तपणा

१. इलाज - अनंतवेल मूळ
पद्धत - आठ लिटर पाण्यात अर्धा किलो अनंतवेलाचे मूळे घालून १/४ होईपर्यंत म्हणजेच दोन लिटर होईपर्यंत उकळवणे. मग त्यात अर्धा किलो साखर घालून पाक तयार होईपर्यंत शिजवणे.
प्रमाण - रोज एक चमचा पाक दूध किंवा पाण्याबरोबर घेणे.

२. इलाज - गोखरू मूळ.
पद्धत - गोखरू मुळाची पावडर करणे.
प्रमाण - अर्धा चमच पावडर दूधाबरोबर दिवसातून दोन वेळा असे दोन महिने घेणे.

३. इलाज - शतावरीचे मुळे .
पद्धत - पावडर करणे.
प्रमाण - एक चमचा पावडर गरोदरपणात दररोज (बाळंतपणानंतरही) दोन महिन्यापर्यंत घेणे.

४. इलाज - आवळा.
प्रमाण - गरोदरपणात रोज पाच आवळे खाणे.

अनेमीया (रक्तक्षय / रक्तअभाव)

१. इलाज - त्रिफळा
पद्धत - एक चमचा त्रिफळा पावडर दोन ग्लास पाण्यात घालून अर्धा ग्लास होईपर्यंत लोखंडी भांड्यात उकळवणे. आणि संपूर्ण रात्रभर लोखंडी भांड्यात ठेवणे.
प्रमाण - हे अर्धा ग्लास पाणी सकाळी प्यायला देणे. एक महीन्यापर्यंत.

२. - सर्व जेवण लोखंडी भांड्यात शिजवणे जर लोखंडी भांडे उपलब्ध नसेल तर निदान लोखंडी डाव किंवा पळीचा वापर करावा.

बध्दकोष्ठता

१. इलाज - सुके द्राक्षे
पद्धत - द्राक्ष्याच्या बीया काढून तितक्याच प्रमाणात काळे मीठ घालून गरम करणे.
प्रमाण - दररोज ६ ते ८ सुकलेले द्राक्ष्ये दिवसातून एकदा घेणे.

२. इलाज - तीळ तेल
पद्धत - एक चमचा तीळ तेलात चिमूटभर मीठ घालून गरम पाण्यात चांगल घोटणे.
प्रमाण - रोज सकाळी घेणे.

दुर्गंधी (घाणेरडा वास)

१. इलाज - पुनर्नवा
प्रमाण - भाजी करून किंवा बारीक वाटून दिवसातून दोन वेळा खायला देणे.

ताप

१. इलाज - गुडूची (गुळवेल)
पद्धत - रस काढणे किंवा सत्त्व तयार करणे.
प्रमाण - चार ते सहा चमचे रस किंवा अर्धा चमचा सत्त्व साखरेबरोबर दिवसातून दोन वेळा घेणे.

२. इलाज - काडे किरायते
पद्धत - एक चमचा काडे किरायते दोन कप पाण्यात घालून, अर्धा कप होईपर्यंत उकळवणे.
प्रमाण - पाव कप काढा दिवसातून दोन वेळा घेणे.

खोकला

१. इलाज - अडूळसा
पद्धत - फुलांचा गुलकंद तयार करणे.
प्रमाण - एक चमचा गुलकंद दिवसातून दोन किंवा तीन वेळा घेणे.

२. इलाज - पेरू
पद्धत - कच्च्या पेरूचे बारीक तुकडे करून भाजणे
प्रमाण - एक पेरूचं फळ दिवसातून दोन वेळा खाणे.

३. इलाज - भुईरिंगणी
पद्धत - काढा किंवा ज्याम बनवणे. ज्याम बनवण्यासाठी काढा व साखर सम प्रमाणात घेऊन त्यात तूप घालणे व घट्ट करणे.
प्रमाण - एक चमचा ज्याम किंवा अर्धा कप काढा दिवसातून तीन वेळा घेणे.

४. इलाज - खडीसाखर (सुका खोकला होत असल्यास)
प्रमाण - तोंडात घालून चोखत राहणे.

अतिसार

१. इलाज - कुटज (पांढरा कुडा)
पद्धत - सालीपासून काढा किंवा गोळ्या बनवणे
प्रमाण - चार चमचे काढा दिवसातून दोन वेळा किंवा तीन गोळ्या दिवसातून तीन वेळा घेणे.

२. इलाज - नागरमोथा
पद्धत - अर्धा चमचा पावडर एक कप पाण्यात घालून पाव कप होईपर्यंत उकळवणे
प्रमाण - पाव कप दिवसातून दोन वेळा

३. इलाज - डाळींबाची साल
पद्धत - पावडर करणे.
प्रमाण - अर्धा चमचा पावडर मधाबरोबर दिवसातून तीन ते चार वेळा घेणे.

४. इलाज - मेथी बी
पद्धत - साधारण भाजून पावडर करणे.
प्रमाण - एक चमचा पावडर मध्ये दही व मीठ घालून दिवसातून तीन वेळा घेणे.

गर्भपात

वारंवार गर्भपात होत असल्यास
कारणे खराब वीर्य किंवा अंडे

उपचार

१.	इलाज -	कच्चे शेंगाडे
	पद्धत -	उकडणे किंवा पावडर करून शिरा तयार करणे.
	प्रमाण -	तीन ते चार फळं रोज घेणे.
२.	इलाज -	दुर्वा, गुळवेल, शतावरी, हिरडा, आवळा, ब्राहमी किंवा मधूकपर्णी, गोखरू, जष्टीमध, पाटला.
	पद्धत -	वरील सर्व वनस्पती किंवा त्यापैकी काही वनस्पती समप्रमाणात घेऊन काढा तयार करणे.
	प्रमाण -	पती - पत्नी दोघांनी उपाशी पोटी दिवसातून एकदा असे दोन महिने घेणे.
३.	इलाज -	बडीशेप
	प्रमाण -	अर्धा चमचा दिवसातून दोन वेळा गरोदरपणात घेणे.

प्रसूती वेदना

प्रसूतीवेदना सुरू झाल्या आहेत की नाही हे दाईने तपासून पाहणे.

शंका असल्यास खालील बाबींवरून नक्की करता येते.

१. वेदना पाठीच्या बाजूने सुरु होऊन पुढे सरकत येतात. (कळा बरगड्यांच्या खाली पाठीकडून चालू होतात व ओटीपोटाकडे येतात.)

२. वेदना सुरू असताना काही वेळ ओटीपोटात घट्टपणा जाणवतो व मग सैल होत जाते.

३. बाईची तपासणी करताना रक्त व पांढरा द्राव सुटून बाहेर येतो.

एकदा प्रसूतीवेदना सुरु झाल्या आहेत, हे नक्की झाल्यानंतर

- प्रथम बाईने काही खाल्ले आहे का हे विचारणे.
- जर बरेच तास काहीच खाल्लं नसेल तर गरम जीऱ्याचा चहा प्यायला देणे. किंवा एक लवंग व चार - पाच काळेमीरे घालून गोड चहा प्यायला देणे.

नंतर - मलमार्ग रिकामा (साफ) करण्यासाठी दसमूळ काढ्याचा एनीमा देणे.

पद्धत - एनीमा कॅन कोमट दशमूळ काढा किंवा कोमट पाणी घालून भरणे. त्यात अर्धा कप तेल व चिमूटभर मीठ घालणे. आणि हे मिश्रण सफेद व फेसाळ होईपर्यंत चांगलं मिसळणे.

- गरोदर बाईला डोकं खाली करून (उताणे) डाव्या बाजूला झोपायला सांगणे व उजवी मांडी ओटीपोटाला स्पर्श करेल अशी वाकवणे
- नळीच्या तोंडाला तेल लावून चार बोटे लांब गुदाशयात सोडणे. एनीमा कॅन एक हातभर उंच धरून नळ सुरु करणे.
- एनिमा आत जात असताना गरोदर बाईला नियमीत आणि सावकाश श्वास आत व बाहेर घ्यायला सांगणे.

कळा बरोबर येत नसल्यास

पुन्हा एकदा आंकूचन होण्यासाठी

- वेलदोडे, कुष्ठ, वेखंड व चित्रक ह्यापैकी कोणतंही एक, वास घेण्यासाठी देणे.

किंवा

- एक कप सूंठचा काढा पाव कप एरंडेल तेलाबरोबर देणे.

खूप वेळ काहीच न खाल्यामुळे शरीर थंड झालं असल्यास, अशक्तपणा, तसेच नाडी मंद चालत असल्यास

- जीऱ्याचा काढा देणे
- काळेमिरी बारीक वाटून चहात घालून प्यायला देणे.

बाळंतपणाची वेळ आली आहे, हे ओळखण्यासाठी

- योनिमार्गाची तपासणी केल्यानंतर बाळाचे केस दिसू लागल्यास
  पहिल्या बाळंतपणात तीन तास लागतील
  जर बाळतपणाची दुसरी - तिसरी खेप असेल तर बाळंतपण अर्ध्या तासात होईल.

- जर ह्यावेळात बाळंतपण झालं नाही तर तीळाचे तेल किंवा खायचं कोणतंही तेल गर्भाशयाच्या तोंडाशी लावणे.

बाळंतपणानंतर

बाळंतपणानंतर जास्त रक्तस्त्राव होत असल्यास
(साधारण रक्तस्त्राव ४० दिवसपर्यंत होऊ शकतो)

कारणे.

- रक्त वाहिन्या फाटल्या मुळे
- गर्भाशयाचे तोंड पुर्णपणे उघडण्याच्या आधी जास्त जोर देऊन ढकलण्याचा प्रयत्न केल्यास, गर्भाशयाचे तोंड फाटते.

उपचार

१. इलाज - कोरफड
पद्धत - गिर काढणे किंवा काळाबोल तयार करणे.
प्रमाण - एक चमचा कोरफड गिर व तेवढ्याच प्रमाणात गुळ किंवा १ ग्रॅम काळाबोल घेणे.

२. इलाज - सागरगोटा
पद्धत - बिया भाजून कवच काढून टाकणे व मधल्या गोळ्याची पावडर करणे, १ ग्रॅम पावडर १ ग्रॅम गूळाबरोबर मिश्रण करणे.
प्रमाण - १ ग्रॅम पावडर दिवसातून दोन किंवा तीन वेळा असे दोन किंवा तीन दिवस घेणे.

३. इलाज - कडूनिंब
पद्धत - पानांचा काढा तयार करणे
प्रमाण - अर्धा कप काढा फक्त एकदा घेणे.

४. इलाज - तुरटी
तुरटी जखमेवर लावणे.

५. इलाज - अनंतमूळ
पध्दत - अर्धा किलो मुळे, आठ लिटर पाणी घालून दोन लिटर होईपर्यंत उकळवणे. नंतर त्यात अर्धा किलो साखर घालून ते मिश्रण पाक तयार होईपर्यंत शिजवणे.
प्रमाण - एक लहान चमचा पाक रोज दिवसातून दोनदा किंवा तिनदा घेणे.

६. इलाज - लाजाळू
पध्दत - संपुर्ण रोप बारीक कुटून चटणी तयार करणे.
प्रमाण - रोज दिवसातून दोनदा एक लहान चमचा चटणी दुधाबरोबर घेणे.

जर गर्भाशयात वारेचा भाग राहून गेल्यामुळे रक्तस्त्राव असेल किंवा उपचार करूनही रक्तस्त्राव १५ मिनीटापेक्षा जास्त वेळ चालू असेल तर बाईला दवाखान्यात घेऊन गेलं पाहिजे.

बाळंतपणानंतर सवयी

- आराम करणे, अवघड काम करू नये,
- घरातल्या घरात फिरणे.
- हलके काम करणे.
- दिवसा झोपू नये.

बाळंतपणानंतर आहार

पहिले पाच दिवस

- तांदूळ, गहू किंवा ज्वारी ह्यात तेल आणि गूळ घालून पेज बनवणे व गरम- गरम निदान दिवसातून दोन वेळा प्यायला देणे.
- जिरे किंवा सूंठ किंवा काळेमिरे घालून पेज तयार करणे.
- ५० मि. ली. खजुराची दारू किंवा मोहवाची दारू जेवणाबरोबर घेणे.

पाच दिवसानंतर

- धान्याची दूध घालून खीर बनवणे
- रागी, तूप, लोणी, कोंबडीचे व बकरीचे मटण.
- सहज पचणारी ज्वारीची भाकर लसणाच्या रसाबरोबर घेणे.
- गहू किंवा तांदूळ थोडीशी मिरची व मिठाबरोबर घेणे.
- मूग व तुर

अंगावरील दूध वाढवण्यासाठी

- खसखसची खीर बनवणे.
- बीट, गाजर, पालेभाज्या, ओवा, मेथी व शेपू
- अनंतमूळ - मूळांची पावडर - एक चिमूटभर पावडर दूध किंवा चहाबरोबर ७ दिवस घेणे.

मातेचं दूध खराब असल्यास-

(बाळाचा संडास नेहमीपेक्षा वेगळा दिसतो.)

बाळंतपणानंतर लगेच -

मातेचे दूध खराब असल्यास मध व तूप सारख्याच प्रमाणात मिश्रण करून बाळाला चाटायला देणे.

दोन महिन्यानंतर खराब येत असल्यास -

मातेच्या दूधाची तपासणी (परीक्षा) करणे.

	आजारी	निरोगी
प्रकार	जास्त पातळ / जास्त जाड	नेहमीप्रमाणे (सामान्य)
रंग	पिवळा / हिरवा	सफेद
वास	दहीसारखा	वास नसलेला
एक ग्लास पाण्यात एक-थेंब दूधाचा टाकल्यास	दूधाचा थेंब- तळाशी जातो.	पाण्यात मिसळतो.

६. मातेचे दूध खराब असल्यास करावयाचे उपचार

१. इलाज - गुळवेल
पध्दत - साखर घालून रस काढणे
प्रमाण - दोन लहान चमचे दिवसातून तीन वेळा सात दिवसापर्यंत देणे.

२. इलाज - काडे किरायते
पद्धत - काढा करणे.
प्रमाण - दोन किंवा तीन लहान चमचे दिवसातून तीन वेळा सात दिवसापर्यंत.

३. इलाज - सुंठ, काळेमिरी, धने व जीरे घालून पेज देणे.

४. इलाज - तांदूळ / ज्वारी / मूग / गहू / रागी ह्यापैकी कसलीही पेज तयार करणे. पेज तयार करताना त्यांत सूंठ, चित्रकचा देठ, पिंपळीचे फळे व मुळे तसेच छाव्या हा सर्व मसाला समप्रमाणात घालून तयार करणे

५. इलाज - सरपंखा मुळे
पद्धत - काढा तयार करणे.
प्रमाण - एक कप दिवसातून दोन वेळा असे दोन दिवस घेणे.

६. इलाज - अर्धा इंच शेवग्याची मुळाची साल एका खाण्याच्या पानात घालून दिवसातून एकदा असे दोन दिवस खाणे.

बाळंतपणानंतर आजार

लघवीस जळजळ होत असल्यास

इलाज - दुर्वा
पद्धत - रस काढणे किंवा काढा तयार करणे.
प्रमाण - एक चमचा रस किंवा पाव कप काढा दिवसातून तीन वेळा असे सात दिवस घेणे.

ॲसीडीटी
इलाज - दुर्वा
पद्धत - रस काढणे किंवा काढा तयार करणे.
प्रमाण - दोन चमचे दुर्वा रस किंवा अर्धा कप काढा दिवसातून तीन वेळा देणे.

मातेचं दूध जास्त प्रमाणात येत असल्यास

इलाज - दुर्वा
पद्धत - शिजलेल्या भाताबरोबर बारीक कुटून त्याची चटनी करणे
प्रमाण - ती चटनी स्तनाला लावणे.

अशक्तपणा

इलाज - अश्वगंधा
पद्धत - मुळांची पावडर करणे.
प्रमाण - १ ग्रॅम पावडर दिवसातून तीन वेळा घेणे.

लहान मुलांना जुलाब होणे.

इलाज - जायफल व सूंठ
पध्दत - दोन्ही घासून त्याची पेस्ट तयार करणे व मातेच्या दूधात मिसळून घेणे.
प्रमाण - प्रत्येकी अर्धा चमचा पेस्ट दिवसातून दोन किंवा तीन वेळा घेणे.

प्रजोत्पादक पध्दत

१) आपण आपल्या जगात सभोवताली पाहू या.

२) पाणी आणि दगड खूप सुंदर आहेत. परंतू वनस्पती आणि प्राण्यांसारखा त्यांच्यात जीव नाही.

३) झाडे श्वासोश्वास घेतात, खातात, पितात, वाढतात आणि इतर झाडांची निर्मीती करतात.

४) प्राणी सुध्दा श्वासोश्वास घेतात, खातात, पितात, त्यांची वाढ होते. व इतर प्राण्यांना जन्म देतात, ते एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी सुध्दा फिरू शकतात.

५) मग आपल्या मानवी जीवनाविषयी काय ? होय आपण हे सर्व काही करू शकतो. पण आपणाकडे प्राण्यापेक्षा काहीतरी अधिक गुण आहेत. आपल्याला विचार करून कारणे शोधणे, इच्छा- आकांक्षा तसेच प्रेम करण्याची क्षमता दिलेली आहे.

६) आपण जेव्हा लहान असतो तेव्हा जास्त वेळ खेळण्यात घालवतो.

स्त्री प्रजोत्पादक पध्दत

७) परंतू आपण जसे वाढत जातो. (मोठे होत जातो) त्याबरोबरच आपल्याला आपल्या जबाबदारीची जाणीव झाली पाहिजे. आपल्या कामाविषयी तसेच आपल्या स्वतःविषयी, मुलीमध्ये सावधगिरी किंवा भिडस्तपणा दिसून येऊ लागतो. त्या सहजासहजी मुलांबरोबर मिसळत नाहीत. असे का होते ?

८) जरी समाजाचा आपल्या वागण्यावर परिणाम होत असला तरी दुसरं कारण हे आपलं शरीर आहे. मुलगा व मुलगी तसेच स्त्री व पुरूष ह्यांच्यातील भिन्नता ही त्यांची प्रजोत्पादनात (मुलांना जन्म देणे) असलेल्या वेगवेगळ्या भुमिकेवरून ठरते.
मुलांना जन्म देण्यासाठी आवश्यक ते शरीराचे भाग व त्याची प्रक्रिया ही स्त्री व पुरूषामध्ये वेगवेगळी असते.

प्रथम स्त्री प्रजोत्पादक पध्दतीची माहिती करू घेण्याचा प्रयत्न करू या

९) शरीराचे मुख्य इंद्रिये - गर्भाशय व स्त्रीबीज हे ओटीपोटाच्या खालच्या भागात असायला पाहिजेत. गर्भाशय स्वतःच्या मुठीइतकं मोठं, आकाशने लांबट व सपाट आंब्यासारखं असते. गर्भाशयाचे तोंड खालच्या भागात असते. गर्भाशय मजबूत, कणखर व सपाट असते.

१०) हे मुत्राशय व मलमार्ग ह्यांच्या मध्यभागी बसवलेले आहे.

११) गर्भाशयाची ती कार्ये आहेत.

अ) परिपक्व झालेले स्त्रीबीज ह्याठिकाणी येऊन भ्रुणाची (बालकाची) म्हण वाढ होण्यास सुरूवात होते.

ब) संपूर्ण गर्भावस्थेत भ्रुणाची बालकात वाढ होईपर्यंत गर्भाचं पोषण करणे.

क) जन्माच्या वेळी बालकाला गर्भाशयातू ह्या जगात आणणे. (ज्याठिकाणी आपण ९ महिने वाढलो ते आपलं जन्माआधीचं घर आहे.)

१३) गर्भाशयाच्या खालील बाजूस गर्भाशय मुख म्हणतात. म्हणजेच गर्भाशयाचे प्रवेशव्दार, गर्भधारणेसाठी गर्भाशयाचे मुख्य फार महत्वाची भूमिका बजावते ते आपण नंतर पाहू.

१४) गर्भाशयाचा आतील पोकळ भागात चिकट मृदू आवरणाची गादी तयार केलेली असते. स्त्रीबीजात तयार झालेल्या इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉ ह्या दोन संप्रेरकामुळे गर्भाशयाचे आतील आवरण जाड होते.

१५) योनीव्दार हा बाग चार इंच लांब असू त्वचेचा बनलेला असतो. योनीमार्गाची त्वचा ताणून मोठी होऊ शकते. हा भाग अत्यंत संवेदनाक्षम असू यावरच्या स्पर्शाने लैंगिक भावना तीव्र होण्यास मदत होते.

१६) ह्याची तीन कार्ये आहेत.
- योनिव्दारातून फक्त मासीक पाळीचे रक्त बाहेर येत नाही तर.
- लैंगिक संबंधाच्या वेळी शिश्न योनीमध्ये घातले जाते.
- बाळाला जन्म देण्यासाठी जागा देते.

१७) गर्भनलिका गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूस असून चार इंच लांब असतात. त्याचा बाहेरील टोकाचा भाग हा फनेलच्या आकारासारखा, आणि शेवटी बोटासारखे चित्र दिसते. या नळ्यांचे काम म्हणजे बीजांडात तयार होणारी स्त्रीबीजे वाहू गर्भाशयात आणून सोडते. ह्या दोन्ही पोकळ मार्गामध्ये छोट्या-छोट्या केसासारखे आवरण असते. त्यामुळे स्त्रीबीज नलीकेतून पुढे वाहून नेण्यास मदत होते. स्त्रीबीज व पुरुषाकडून येणाऱ्या वीर्याचे मिलन किंवा स्त्रीबीजाचे फलन नलीकेच्या बाहेरील भागात होते.

१८) अंडाशय लंबवर्तुळ व चपटं असू साधारण स्वतःच्या अंगठ्यापेक्षा थोडं मोठं असते.
ह्या चित्रात अंड्याच्या विकासाच्या वेगवेगळ्या अवस्था दिसतात. जन्माच्या वेळी अंडाशयात सुमारे ३ ते ४ लाख अंडे सुमारे(स्त्रीबीज) असतात. १२ ते ४५ या वयात त्यापैकी साधारण ५०० ची वाढ होऊन ते परिपक्व होतात. दर महिन्यात एक स्त्रीबीज (अंडे) परीपक्व होते.
जेव्हा स्त्रीबीजाची पूर्णपणे वाढ झाल्यानंतर ते बीजाशयात फुगते हा फुगलेला भाग पन्नास पैशाच्या नाण्याइतका मोठा असतो परंतू पक्व झालेले स्त्रीबीज हे राईइतके लहानन असते. जेव्हा हे स्त्रीबीज परिपक्व होणे असे म्हणतात. स्त्रीबीज परिपक्व झाल्यानंतर ते फक्त १२ ते २४ तास जीवंत राहतात.