

Time	Narration
00:01	स्तनपानासाठी <b>Laid-back</b> स्थिती यावरील स्पोकन ट्युटोरियलमध्ये आपले स्वागत.
00:07	ह्या ट्युटोरियलमध्ये आपण शिकणार आहोत- आई आणि तिच्या बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे.
00:15	स्तनपान करण्यापूर्वी आईची तयारी आणि <b>laid-back</b> स्थिती कशी करावी.
00:22	आता सुरवात करूया.
00:24	जगभरात, सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असतांना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात.
00:31	मागील ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे, आई आणि तिच्या बाळासाठी सर्वोत्तम स्तनपानाची स्थिती ती आहे ज्यामध्ये-
00:39	आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होईपर्यंतचा काळ आरामदायक असेल.
00:47	बाळ आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करू शकेल. आणि त्याला भरपूर दूध मिळू शकेल.
00:55	आता <b>Laid-back</b> होल्ड ह्या स्थिती बदल जाणून घेऊ.
01:00	जेव्हा बाळाची स्तनाशी योग्य पकड करणे अवघड जाते <b>cross cradle</b> किंवा <b>cradle</b> स्थिती वापरून,
01:10	किंवा आईचे स्तन मोठे असेल,
01:13	किंवा आईला पाठदुखी असेल,
01:16	किंवा आई थकली असेल तेव्हा <b>Laid-back</b> स्थितीची सल्ला दिली जाते.
01:19	आईने तिच्या बाळाला स्तनपान करण्यापूर्वी स्वतःचे हाथ साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवून सुकवून घ्यावेत.
01:27	मग आईने एक ग्लास उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे.
01:32	स्तनपान करणाऱ्या आईच्या स्तनांमध्ये सरासरी दररोज 750 ते 850 मिली लिटर दूध बनते. म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:44	मग आईने ज्या स्तनाने बाळाला स्तनपान करायचे आहे त्या स्तनावरून कपडे काढावे.
01:50	आईने कपडे काढतांना खात्री करून घ्यावी कि तिच्या ब्लॉउज किंवा ब्रा मुळे स्तनांवर दबाव येऊ नये.
01:55	मग, आईने फरशीवर किंवा पलंगावर आरामशीरपणे झोपावे.
02:01	तिचे डोके, मान आणि पाठीच्या वरच्या भागाला उशीचा चांगल्या प्रकारे आधार असावा.
02:07	आता आई तयार आहे, आपण बाळाला योग्य पद्धतीने कसे पकडले पाहिजे ते शिकूया.
02:13	आईने आपल्या बाळाच्या शरीराला त्याच बाजूच्या हाथाने पकडले पाहिजे ज्या बाजूच्या स्तनातून तिला स्तनपान करावयाचे असेल.
02:20	तिने आपल्या बाळाच्या डोक्याचा खालचा भाग तिच्या दुसऱ्या हाताच्या अंगठ्या आणि बोटांनी पकडले पाहिजे.
02:27	या चित्रातील आई, तिच्या बाळाला तिच्या उजव्या स्तनातून स्तनपान करेल.
02:32	म्हणून ती बाळाच्या शरीरास धरून ठेवण्यासाठी तिच्या उजव्या हाताचा वापर करीत आहे.
02:38	आपल्या बाळाच्या डोक्याच्या खालील भागाला पकडण्यासाठी आपल्या डाव्या हाताचा अंगठा आणि बोटांचे वापर करीत आहे.

02:46	पुढे आपण बाळाच्या डोक्याला पकडण्यासाठी, आईच्या अंगठ्याची आणि बोटांची योग्य स्थिती पाहूया.
02:54	आईचा अंगठा बाळाच्या एका कानामागे आणि बाकीची बोटे दुसऱ्या कानामागे असावी.
03:02	तिने तिची बोटे व अंगठा बाळाच्या कानामागून हलवून माने पर्यंत आणू नये.
03:08	आईने बाळाच्या डोक्याच्या मागच्या बाजूस हाताने दाबू नये. यामुळे स्तनपान करताना बाळाला आरामदायी वाटेल.
03:20	पुढे आपण शिकू बाळाच्या शरीराला ठेवण्याची योग्य स्थिती.
03:25	बाळाला आईच्या शरीरावर अशा पद्धतीने ठेवावे कि जेणेकरून बाळाचे पोट आईच्या पोटावर असेल.
03:32	आणि बाळाचे डोके आईच्या स्तनाजवळ असावे.
03:38	जेवढे बाळाच्या आणि स्तनाच्या दरम्यान अंतर कमी असेल तेवढे बाळाला स्तनापर्यंत पोचण्यास मदत होईल.
03:44	आणि बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास सोपे जाईल.
03:49	मग, दुसरा महत्वाचा मुद्दा म्हणजे बाळाच्या पूर्ण शरीराची दिशा.
03:56	आपण हे लक्षात घेतले असेल की - जेव्हा आपण अन्न खातो, आपल डोकं, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असते.
04:05	त्याच प्रमाणे- स्तनपान करताना बाळाचं डोकं, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावे.
04:14	यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
04:19	लक्षात ठेवा, बाळाला कोणत्याही दिशेत आईच्या शरीरावर ठेवू शकतो, जोपर्यंत बाळाच्या शरीराचा समोरील संपूर्ण भाग आईच्या शरीराच्या समोरील संपूर्ण भागावर ठेवला जातो.
04:32	आणि बाळ सहजपणे स्तनाकडे पोहोचू शकतो.
04:38	आता आपण बाळाला ठेवण्याच्या स्थितीमध्ये तिसऱ्या मुद्यावर आलो आहोत.
04:42	आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
04:47	नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घावी लागेल.
04:54	पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटीची स्थिती पाहू.
04:59	बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
05:04	आणि हनुवटी पुढच्या बाजूस आणि स्तनांच्या खूप जवळ असावी.
05:09	यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरीओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल.
05:16	आणि म्हणून बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
05:21	कृपया लक्षात घ्या- <b>Areola</b> हा निप्पल भोवतीचा गडद भाग आहे.
05:27	आता बाळ <b>laid back</b> स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे.
05:34	या स्थितीत, बाळ नैसर्गिकरित्या आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करू शकतो.
05:40	'बाळाची स्तनाशी पकड घट्ट' याच सिरीज मधील दुसऱ्या व्हिड्योरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहेत.
05:49	जसजसे बाळ आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करतो तसेतसे आई बाळाच्या डोक्यावरून आपले हाथ काढू शकते. आणि बाळाच्या शरीराला आधार देण्यास तिच्या दोन्ही हातांचा ती वापर करू शकते.
06:02	या स्थितीत, आईने आरामाने झोपून स्तनपान करावे .
06:06	आपण ह्या व्हिड्योरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
06:09	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.

