

Time	Narration
00:00	Breast crawl वरील स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअल मध्ये आपण शिकणार आहोत, ब्रेस्ट क्रॉल म्हणजे काय?
00:10	ब्रेस्ट क्रॉलची प्रक्रिया आणि
00:13	ब्रेस्ट क्रॉलचे महत्व.
00:18	प्रथम आपण समजून घेऊ, ब्रेस्ट क्रॉल म्हणजे काय?
00:23	बाळ जन्मताच दूध पिण्याच्या स्वाभाविक सवयीने जन्म घेतो.
00:28	प्रसूतीनंतर लगेच, बाळाला आईच्या उघड्या पोटावर ठेवल्यास बाळ आईचे स्तन शोधू शकते आणि स्तनपान करण्यास सुरवात करू शकते.
00:40	ह्या संपूर्ण प्रक्रियेला Breast Crawl म्हटले जाते.
00:46	हे लक्षात घ्या की पूर्ण-वेळेत जन्मलेले, स्थिर बाळ जे नैसर्गिक किंवा सिजेरियन प्रसूतीमुळे जन्माला आले आहे,
00:58	आणि जे जन्मानंतर लगेचच 'रडतात, ब्रेस्ट कॅरोल त्यांच्या द्वारे केले जाऊ शकते.
01:03	कमी वजन असलेल्या बाळांसाठी ब्रेस्ट कॅरोल केले जात नाही, कारण ते श्वासनाच्या समस्यांमुळे त्रासलेले असतात जसे कि श्वास घेण्यात त्रास.
01:15	आता, आपण ब्रेस्ट कॅरोलची प्रक्रिया आणि नंतर त्याचे महत्व शिकूया.
01:22	सर्व प्रथम खात्री करून घ्या कि, डिलिव्हरी रूमचे तापमान 26 अंश सेल्सियसच्या जवळपास असावे.
01:29	आता बाळाला आईच्या उघड्या पोटावर ठेवून स्वच्छ करावयाचे आहे.
01:35	बाळाचे हाथ सोडून संपूर्ण शरीर स्वच्छ कोरड्या कपड्याने पुसून घ्या.
01:42	लक्षात ठेवा - बाळाचे हात ओले ठेवावे.
01:46	पुसताना तिच्या त्वचेवरचा संरक्षणात्मक पांढरा थर काढू नका.
01:53	तापमान थंड असल्यास, ते बाळाचे रक्षण करेल.
01:56	बाळाला पुसल्यानंतर ओला कपडा काढून टाका.
02:01	बाळाला पुसून घेतल्यानंतर, जन्म सेविकाने बाळाच्या नाळची नाडी जाणून घेतली पाहिजे.
02:08	एकदा का धड धड थांबली कि, तिने नाळ कापली पाहिजे.
02:13	नंतर, बाळाला तुम्ही आईच्या उघड्या पोटावर अश्या पद्धतीने ठेवा कि जेणेकरून बाळाचे पोट आईच्या पोटाला स्पर्श करेल.
02:22	बाळाचं डोकं आईच्या न धुतलेल्या स्तनांमध्ये ठेवले पाहिजे.
02:26	बाळाचं तोंड आईच्या स्तनाखाली असावे.
02:30	आता breast crawl करण्यासाठी बाळ अगदी योग्य ठिकाणी आहे.
02:37	नवजात बाळासाठी पुढे सरकणे फार नैसर्गिक आहे, त्यामुळे ती सहजपणे आईच्या स्तनाकडे सरकू शकते.
02:46	पुढे काय करायचे आहे कि - बाळ आणि आई दोघांना उबदार ठेवण्यासाठी स्वच्छ कोरडा कपडा पांघरावा.
02:54	बाळाच्या डोक्यावर टोपी घालावी.
02:57	कृपया लक्षात घ्या - आम्ही नंतरच्या प्रतिमांमध्ये टोपी आणि कपडा दाखवलेला नाही.
03:04	हे आपल्याला breast crawl च्या दरम्यान बाळाला स्पष्टपणे पाहण्यास मदत करेल.
03:10	बाळाला कपड्यात गुंडल्यानंतर - आईला तिच्या हाताने बाळाच्या पाठीस आधार द्याचा आहे.
03:18	आता बाळाच्या क्षमतांबद्दल चर्चा करू जे ब्रेस्ट कॅरोल करण्यात मदत करतात.

03:24	प्रसूतीनंतर बाळ खूप सावध आणि स्वाभाविक असतात.
03:29	तिच्या अस्वच्छ हाथांचा वास तिला लाळ गाळण्यास उत्तेजित करतो.
03:35	तसेच बाळ तिची कमी दृष्टी वापरून, तिच्या आईचा चेहरा आणि एरीओला पाहू शकते.
03:43	एरीओला हा निप्पलभोवतीचा गडद भाग आहे.
03:47	अखेरीस, हात आणि पाय वापरून बाळ सरकू लागते, हळूहळू तिच्या आईच्या स्तनाकडे रांगत जाते.
03:57	काही बाळ ताबडतोब रांगणे सुरू करतात आणि काही वेळ घेतात.
04:04	स्तनापर्यंत पोहोचल्यावर, सर्वात पहिले बाळ आपल्या हाताने स्तनाला पकडण्याचा प्रयत्न करतो.
04:12	जोपर्यंत बाळ तिचे पहिले स्तनपान घेत नाही तो पर्यंत आई आणि बाळात अडथळा आणू नका.
04:20	जन्म सेविका आणि आईने या प्रक्रियेदरम्यान संयम राखला पाहिजे.
04:27	बाळाला तिच्या पहिल्या स्तनपानासाठी आईच्या स्तनापर्यंत पोहोचण्यास 30 ते 60 मिनिटे लागू शकतात.
04:35	स्तनपानाच्या सुरुवातीस- बाळ तिचे तोंड रुंद उघडेल आणि आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करेल.
04:45	स्तनपान पूर्ण केल्यानंतर, बाळाला एक तास किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ त्याच स्थितीत राहू द्या.
04:52	असे केल्याने, आई आणि बाळ यांच्यात संबंध वाढण्यास मदत होते.
04:58	आईने कोणतीही औषधे घेतली असल्यास कृपया डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
05:05	कधीकधी असे होऊ शकते की प्रसूतीनंतर आईला प्रसूती खोली मधून दुस-या खोलीत हलवावे लागेल.
05:13	अशा परिस्थितीत, आईला दुसऱ्या खोलीत हलविल्यानंतर- बाळाला आईच्या उघड्या पोटावर ठेवून लगेचच दोघांमध्ये त्वचेचा स्पर्श होऊ द्या .
05:29	आता सिजेरियनद्वारे जन्माला आलेल्या बाळांसाठी breast crawl बद्दल चर्चा करू या-
05:35	अश्या स्थितीत: बाळाला आईच्या पोटाऐवजी छातीवर अश्या पद्धतीने ठेवा, कि बाळाचे पाय आईच्या डोक्याकडे असले पाहिजे.
05:47	बाळाची छाती आणि पोट आईच्या खांद्यावर आणि तोंड आईच्या स्तनावर असावे.
05:54	ऑपरेशन रूममध्ये शक्य असेल तोपर्यंत बाळाला स्तनपान करू द्या.
05:59	लक्षात ठेवा - प्रसूतीनंतर लगेचच अन्य नवजात शिशु काळजी पेक्षा आईच्या त्वचेचा स्पर्श बाळाच्या त्वचेशी सर्वात महत्वाचा आहे.
06:09	लक्षात ठेवा - breast crawl पूर्ण झाल्यानंतरच, प्रसूती नंतर नवजात शिशु काळजी दिली पाहिजे.
06:17	आता, नवजात शिशुसाठी breast crawl च्या महत्त्वबद्दल चर्चा करूया.
06:23	ब्रेस्ट कॅरोल बाळाला आईचे पहिले दूध मिळण्यास मदत करते ज्याला colostrum म्हटले जाते.
06:29	हे रंगात पिवळसर आणि घट्ट असते.
06:33	लक्षात ठेवा की, प्रसूतीनंतर - प्रत्येक स्तनपानादरम्यान बाळ जेवढे कॉलेस्ट्रम घेईल त्याच्या पिण्याच्या प्रमाणात हळूहळू वाढ होईल.
06:43	दर वेळी स्तनपानादरम्यान बाळ प्रत्येक स्तनांमधून पहिल्या दिवशी ५ मिलीलिटर,
06:47	दुसऱ्या दिवशी 10 मिलीलिटर,
06:50	तिसऱ्या दिवशी 25 मिलीलिटर,
06:53	चौथ्या दिवशी 40 मिलीलिटर आणि पाचव्या दिवशी 55 मिलीलिटर दूध पिईल.
07:05	हे नवजात बाळासाठी पुरेसे आहे.
07:09	म्हणूनच बाळाला कोलोस्ट्रम ऐवजी अन्य काहीही खायला देऊ नये.
07:15	कोलोस्ट्रम हे बाळासाठी पहिले लसीकरण मानले जाते, आणि ह्यात सौसर्गाशी लढणारे प्रथिने समाविष्ट असतात ज्यामुळे बाळाची रोग प्रतिकारशक्ती वाढते.

07:27	आईच्या प्रसूतीनंतर बाळासाठी ऊर्जेचा हा पहिला स्रोत आहे.
07:33	तसेच Colostrum, glucose रक्ताची पातळी कमी होऊ देत नाही.
07:37	हे बाळाची अन्य शरीरक्रियांना व्यवस्थित ठेवण्यास मदत करते.
07:42	हे मेंदूचा आरोग्यदायी विकास करण्यात मदत करते.
07:46	हे बाळाचे प्रथम मल बाहेर येण्यात मदत करते.
07:50	Breast crawl मुळे आई आणि बाळ या दोघांमधील त्वचेचा स्पर्श बाळाला उबदार ठेवतो.
07:57	बाळ स्वतःच शिकतो की आपल्या आईच्या स्तनाशी योग्य पकड कशी करावी .
08:04	Breast crawl मुळे आईचे स्वस्थ जीवाणू बाळाच्या शरीरात जातात.
08:08	हे जीवाणू बाळाच्या आतड्यांमध्ये जातात आणि संसर्गाशी लढतात.
08:13	अखेरीस यामुळे बाळाची रोग प्रतिकारशक्ती वाढते.
08:18	Breast crawl हे बाळाला प्रेम आणि सुरक्षिततेची भावना देखील देते आणि आई व तिच्या बाळाच्या दरम्यान संबंध जोडते.
08:29	breast crawl आईसाठी देखील फायदेशीर आहे.
08:34	बाळाच्या पायाच्या हालचालीमुळे आईच्या गर्भावर दाब पडते, ह्या दाबामुळे गर्भाशयाच्या आकुंचनात आणि नाळ बाहेर पडण्यास मदत होते.
08:45	स्तनपान सुरू केल्याने आईच्या शरीरात oxytocin वाढते.
08:51	oxytocin च्या वाढल्यामुळे नाळ बाहेर पडण्यास देखील मदत होते.
08:56	म्हणून breast crawl मुळे रक्त कमी जाते आणि आईमध्ये anaemia होण्यापासून थांबवते.
09:03	Anaemia हि एक अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये लाल रक्तपेशींची संख्या कमी होते.
09:08	यामुळे आईमध्ये थकवा आणि कमजोरी येऊ शकते.
09:13	म्हणूनच, breast crawl आई आणि बाळ दोघांसाठी अत्यंत फायदेशीर नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.
09:21	आपण breast crawl ह्या स्पोकन ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
09:26	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.