

Time	Narration
00:00	स्तनदा मातेच्या 'स्तनांची स्थिती' यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	या ट्युटोरिअल मध्ये आपण 'कडक स्तन' आणि 'स्तनांचा दाह' याबद्दल शिकणार आहोत.
00:13	'कडक स्तन' ह्यासह सुरवात करू.
00:17	प्रसूतीनंतर 3 ते 5 दिवसांच्या दरम्यान सामान्यतः कडक स्तन जाणवते.
00:23	हे एकाच वेळेला दोन्ही स्तनांमध्ये जाणवते.
00:28	आईने 'पूर्ण भरलेल्या स्तनासह', 'कडक स्तन' ह्यात गोंधळून जाऊ नये.
00:33	अशा प्रकारे, आता आपण 'कडक स्तन' आणि 'पूर्ण भरलेले स्तन' यांच्यातील फरकाची चर्चा करणार आहोत.
00:40	'कडक स्तन' ह्यात - स्तन फुलणे, सुज येणे आणि दुधाने भरलेले पण वेदनादायी होतात:
00:46	यामुळे स्तनांचा पृष्ठभाग तकतकीत व नसा विस्तारलेल्या दिसतात.
00:52	आईला २४ तासांपेक्षा जास्त काळापर्यंत ताप येऊ शकतो आणि बाळाला स्तनाची पकड घेण्यास कठीण जाते.
01:01	तर, पूर्ण भरलेले स्तन सामान्य असतात.
01:04	पूर्ण भरलेले स्तन मोठे दिसतात पण ते तकतकीत दिसत नाहीत,
01:10	दुधाने भरलेले स्तन वेदनादायक नसतात आणि ह्या दरम्यान ताप येत नाही.
01:17	आता आपण स्तनदा मातांमध्ये कडक स्तनचे कारणे ह्यावर चर्चा करू.
01:23	कडक स्तनचे कारण पुढील स्थितींपैकी असू शकते-
01:27	प्रसूतिनंतर आईने बाळाला लगेच स्तनपान केले नसेल.
01:32	आई बाळाला वारंवार दूध पाजत नसेल.
01:36	स्तनपानादरम्यान आईच्या स्तनावर बाळाची व्यवस्थित पकड नसेल आणि
01:42	आईने अचानक स्तनपान करवणे थांबविले असेल.
01:47	चला तर आता आपण कडक स्तनांवर कसे उपचार करावे याविषयी चर्चा करू.
01:51	प्रथम - आईला स्वच्छ पाण्याने हात धुण्यास सांगा.
01:56	मग बाळाला आईच्या जवळ आणा जेणेकरून ती बाळाला पाहू शकते, वास घेऊ शकते आणि स्पर्श करू शकते.
02:03	बाळ फारच चिडचिड करत असेल अशावेळेला आई बाळाच्या दुपट्याचा वास घेऊ शकते.
02:08	त्यानंतर, आईने एक ग्लास पाणी प्यावे.
02:12	मग, 5 ते 10 मिनिटांपर्यंत स्तनावर ओलसर गरम कपडा ठेवा किंवा
02:18	आई कोमट पाण्याने अंघोळ करू शकते.
02:21	त्यामुळे स्तनातून दूध बाहेर येण्यास मदत होईल.
02:24	त्यानंतर, आरोग्य कार्यकर्त्याने आईला आराम करण्यास सांगितले पाहिजे - अधिक तणावामुळे लेट-डाउन रिफ्लेक्स वर (दूध निघण्याच्या प्रतिक्रियेवर) परिणाम होईल आणि
02:33	दूध बाहेर येणार नाही.
02:36	आता, आरोग्य कार्यकर्त्याने किंवा कुटुंबियातील सदस्याने आईच्या मानेवर आणि पाठीच्या वरच्या भागाला मालिश केली पाहिजे.
02:43	त्यामुळे स्तनातून दूध बाहेर येण्यास मदत होईल.
02:46	पाठीची वरची बाजू आणि स्तन यामधील नसा एकत्र असतात.

02:52	नंतर, आईने तिच्या स्तनावर हलक्या हाताने गोलाकार पद्धतीने मालिश केली पाहिजे.
02:57	मालिश केल्याने तिला आराम मिळेल आणि लेट-डाउन रिफ्लेक्स (दूध निघण्याची प्रतिक्रिया) सुधारेल.
03:03	या सर्व गोष्टी ऑक्सिटोसिन तयार करण्यास मदत करतील.
03:07	ह्याला ऑक्सिटोसिन रिफ्लेक्स किंवा लेट-डाउन रिफ्लेक्स म्हटले जाते.
03:12	ऑक्सिटोसिन एक हार्मोन आहे जो दुधाला बाहेर येण्यास मदत करतो.
03:17	त्यानंतर, आईने एरीओला मऊ करण्यास हाताने दूध काढावे.
03:23	यामुळे बाळाला स्तनावर योग्य पद्धतीने पकड करण्यास मदत होईल.
03:27	स्तनातून हाताने दूध काढतांना - आईने एरिओलाच्या भोवती दबाव दिला पाहिजे.
03:33	हाताने दूध काढल्यानंतर - बाळाला स्वतः पकड करणे अवघड जाईल म्हणून आईने बाळाच्या तोंडात एरिओला दिला पाहिजे.
03:43	दोन्ही बाजूने स्तनपान करण्याचा प्रयत्न करा.
03:46	आईने स्तनपान झाल्यानंतर मधल्या वेळात ५ ते १० मिनिटे स्तनांवर ओला थंड कपडा ठेवावा किंवा
03:54	आई स्तनांवर थंड कोबीची पाने ठेवू शकते.
03:58	ती या कोबीची पाने रेफ्रिजरेटर किंवा मातीच्या भांड्यात साठवून ठेवू शकते.
04:04	यामुळे वेदनादायी नरम स्तन व पाणी असलेली स्तनांची सूज कमी होण्यास मदत होते.
04:09	मग आईने वारंवार स्तनपान करावे.
04:13	आता आपण शिकूया, कडक स्तन होणे कशाप्रकारे थांबवू शकतो.
04:17	प्रथम, बाळाच्या भुकेची लक्षणं समजून घेण्याचा प्रयत्न करा - जसे शरीर वळवळ करणे.
04:25	बोटांना चोखणे.
04:28	रुटिंग रीफ्लेक्स म्हणजे - ज्या वस्तू बाळाच्या तोंडाला व गालाला स्पर्श करतात , बाळ त्याचे डोके त्या दिशेने वळवते.
04:36	बोटांना चोखणे
04:39	उशिराच्या टप्प्यात, बाळ रडायला सुरवात करतो.
04:43	ज्यावेळी बाळामध्ये ही भुकेची लक्षणं दिसून येतील तेव्हा बाळाला स्तनपान करावे, बाळ रडण्याची वाट पाहू नये,
04:50	बाळाची स्तनावरील पकड योग्य असून ते व्यवस्थित स्तनपान करत आहे याची खात्री करा.
04:55	लक्षात ठेवा, स्तनपान करून एक स्तन पूर्ण रिकामे झाल्यावरच दुसऱ्या बाजूला स्तनपान करा.
05:02	पुढे, आपण आणखी एक स्तनाची स्थिती शिकू जी आहे स्तनांचा दाह -
05:08	ही एक अशी स्थिती आहे जेथे स्तनाचा भाग लाल, सुजलेला आणि कडक होतो.
05:14	आईला ताप येतो, तीव्र वेदना होतात व आजारी वाटते.
05:18	बऱ्याच माता पहिल्या ६ आठवड्यात 'स्तनांचा दाह' या त्रासातून जातात.
05:22	पण हे स्तनपणादरम्यान कधीही होऊ शकते.
05:27	स्तनांचा दाह आणि कडक स्तन यामध्ये गोंधळ उडू शकतो.
05:31	तथापि कडक स्तनांचा परिणाम संपूर्ण स्तनावर आणि दोन्ही स्तनांवर होतो.
05:37	तर स्तनाचा दाह ह्याचा परिणाम स्तनाच्या भागावर आणि सहसा फक्त एका स्तनावर होतो.
05:44	कडक स्तनांमुळे किंवा नलिका बंद झाल्यामुळे स्तनाचा दाह होऊ शकतो.
05:51	जर स्तनाच्या दाह वर उपचार न केल्यास बंद नलिका कशा विकसित होतात यावर आपण चर्चा करूयात.
05:59	बंद नलिका ती स्थिती आहे जेथे स्तनामधून दूध येत नाही.

06:04	बऱ्याचदा हि नलिका स्तनाचा भाग असते जी घट्ट दुधाने बंद होते.
06:11	याचे गाठीत रुपांतर होते. ही गाठ नरम असते आणि बहुतेकदा गाठी वर त्वचेचा लालसरपणा असतो.
06:20	बंद नलिका व जड स्तनांमुळे दुध साठते .
06:24	दुध जेव्हा बंदनलिका व जड स्तनांमध्ये राहते यालाच 'दुध साठणे' असे म्हणतात.
06:32	जर हे साठलेले दुध काढून टाकले नाही, तर स्तनांच्या पेशीला सूज येऊ शकते .याला संसर्ग नसलेला स्तनांचा दाह म्हणतात.
06:42	तर कधी कधी स्तनांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तनांचा दाह' असे म्हणतात.
06:51	खालील स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील:
06:56	जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा दाह आणि स्तनाच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल.
07:06	लक्षात घ्या: स्तनावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ.
07:11	आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू-
07:15	'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंवार स्तनपान न करणे.
07:21	जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते.
07:27	वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारणे म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते.
07:33	दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही.
07:40	तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवठा जास्त आहे.
07:43	चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे.
07:50	पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषतः रात्री जर आईने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध नलिका बंद होऊ शकतात.
08:03	सहावा बाळंतपणाचा ताण - आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल.
08:12	सातवा निप्पलला ( स्तनाग्रे ) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते.
08:22	चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया.
08:26	प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा.
08:31	आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा.
08:35	किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी.
08:37	प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी.
08:42	जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे .
08:50	लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे.
08:55	जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते.
09:04	लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा-
09:09	आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे.
09:17	बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात.
09:24	स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो,
09:28	बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.
09:34	आणि आईने पुरेशी विश्रांती घ्यावी.

09:37	लक्षणे गंभीर असतील तर तिने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
09:40	स्तनाच्या फोडाचा शस्त्रक्रियेतून निचरा आणि ॲंटीबायोटिक्स घेण्याची आवश्यकता आहे.
09:47	याव्यतिरिक्त आईने तिच्या शरीराला आराम मिळण्यासाठी विशेष प्रयत्न करावे आणि दीर्घ व सामान्यरीतीने श्वास घ्यावे.
09:55	सुखदायक संगीत ऐका आणि let-down reflex ला सुरुवात करण्यासाठी बाळाचा विचार करा.
10:04	लक्षात ठेवा, स्तनांचा दाह रोखण्यासाठी बाळाची स्तनावर योग्य पकड असणे आवश्यक आहे.
10:09	यामुळे नलिका बंद होणे टाळेल आणि बाळाला पुरेसे दुध मिळेल.
10:14	या सर्व स्तनांची स्थिती टाळण्यासाठी मुख्य गोष्टी आहेत - बाळाची योग्यरीतीने पकड आणि स्थिती आणि वारंवार स्तनपान करणे.
10:25	आपण स्तनदा मातेच्या 'स्तनांची स्थिती' या वरील ट्युटोरियलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
10:30	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.