

Time	Narration
00:00	आईच्या दुधाची इतर पर्यायांशी तुलना ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:11	आईच्या दुधाचे फायदे.
00:15	फॉर्म्युला दूध आणि जनावरांच्या दुधाचे हानिकारक परिणाम.
00:20	आईचे दूध हे संपूर्ण पोषणाचा एक द्रव स्रोत आहे.
00:25	त्यात पाणी, कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ आणि प्रथिने असतात.
00:32	त्यात विविध जीवनसत्त्वे, खनिजे, हार्मोन्स आणि एन्झाईम्सदेखील असतात.
00:40	हे दूध बाळाला वाढीचे घटक आणि रोगप्रतिकारक संरक्षणात्मक घटक देते.
00:48	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये आईच्या दुधाच्या घटकांची तपशीलवार चर्चा केली आहे.
00:55	अधिक तपशीलांसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:59	आईच्या दुधाविषयी काही मजेशीर गोष्टी पाहूयात.
01:04	आईचे दूध विशेषतः तिच्या स्वतःच्या बाळासाठी उपयुक्त आहे.
01:10	आईच्या दुधाची रचना स्थिर राहत नाही.
01:14	वाढत्या बाळाच्या बदलत्या गरजांनुसार ते बदलते.
01:19	ते जसे पाजाल तसे, दिवसेंदिवस आणि महिना ते महिना बदलत असते.
01:27	एकाच स्तनपानाच्या दरम्यानदेखील दुधाची रचना बदलते.
01:32	हे आपण उदाहरणाच्या मदतीने समजून घेऊयात.
01:37	पाजण्याच्या आधी आईच्या दुधात प्रथिने, साखर असते आणि ते पाणीदार(पातळ) असते.
01:45	ह्यामुळे बाळाची तहान भागवण्यास मदत होते.
01:49	पाजल्यानंतर शेवटी, दूध घट्ट आणि मलईदार बनते.
01:56	ह्यामध्ये चांगली चरबी मुबलक प्रमाणात असते ज्यामुळे बाळाचे पोट भरते व ते संतुष्ट राहते.
02:03	बाळाच्या वयानुसार आईच्या दुधाचे प्रमाणदेखील बदलते.
02:10	अनेक माता बाळाला पाजण्यासाठी त्यांच्या दुधा व्यतिरिक्त इतर दुधाचे चे काही पर्याय निवडतात.
02:16	उदाहरणार्थ, फॉर्म्युला दूध किंवा जनावरांचे दूध.
02:22	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण त्यांची तुलना आईच्या दुधाशी करणार आहोत.
02:28	सर्वप्रथम, आपण फॉर्म्युला दूध म्हणजे काय? ते समजून घेऊयात.
02:33	फॉर्म्युला दूध हे लहान मुलांसाठी औद्योगिकदृष्ट्या तयार केलेले अन्न उत्पादन आहे.

02:39	हे सहसा पावडर किंवा द्रव स्वरूपात असते.
02:43	ते लहान मुलांना दुधाच्या बाटल्यांमधून,
02:46	कपातून किंवा
02:48	चमच्यांनी दिले जाते.
02:50	फॉर्म्युला दुधामध्ये निर्जलित प्राण्यांचे दूध,
02:54	सोया दूध आणि
02:56	वनस्पती तेल असते.
02:59	त्यात इमल्सीफायर्स, कृत्रिम साखर आणि प्रिझर्व्हेटिव्ह्सदेखील(संरक्षकदेखील) मिसळले जातात.
03:06	सर्व फॉर्म्युला दूध खूप महाग असतात.
03:10	आईच्या दुधाच्या उलट, त्याची रचना प्रत्येक बाळासाठी अद्वितीय नसते.
03:16	हे सर्व बाळांसाठी समान रचना असलेले एक मानक उत्पादन आहे.
03:22	फॉर्म्युला दुधामध्ये अँटीबॉडीज, जिवंत पेशी आणि चांगले जीवाणू नसतात.
03:29	फॉर्म्युला दुधाच्या प्रक्रियेत अनेक एन्झाईम्स नष्ट होतात.
03:36	त्यामुळे त्यांमधून पोषकतत्वांचे शोषण होत नाही.
03:41	फॉर्म्युला दूध दिलेल्या बाळांच्या आतड्यांची रचना स्तनपान करणाऱ्या मुलांपेक्षा वेगळी असते.
03:49	ह्याचा बाळाच्या आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतो.
03:54	फॉर्म्युला दूध दिल्याने आतड्यातील चांगल्या जीवाणूंची वाढ कमी होते.
04:01	हे रोगकारक जीवाणूंच्या वाढीस प्रोत्साहन देते.
04:06	ह्यामुळे वेळे आधी जन्मलेल्या बाळांमध्ये आतड्यांसंबंधी समस्या उद्भवण्याचा देखील धोका वाढतो.
04:14	ह्यामुळे त्या बाळांमध्ये आतड्यांसंबंधी ऊर्तीचे नुकसान आणि त्यांचा नाश होऊ शकतो.
04:21	अशा बाळांची प्रकृती गंभीर असते कारण त्यांच्या आतड्यांतील ऊर्ती मरतात.
04:27	फॉर्म्युला दूध दिलेल्या बाळांचे अनेकदा पोट खराब होत असते.
04:32	त्यांच्या ओटीपोटात वात,
04:36	गोळा येणे आणि अतिसार ह्यांसारख्या समस्या होऊ शकतो.
04:39	ज्या बाळांना फॉर्म्युला दूध दिले जाते ते लठ्ठ होण्याची शक्यता असते.
04:45	पुढील आयुष्यात मधुमेह होण्याचा
04:48	आणि उच्च रक्तदाब होण्याचादेखील धोका जास्त असतो.
04:53	फॉर्म्युला दूध पाजलेल्या 1 वर्षा पेक्षा कमी वयाच्या बाळांच्या अचानक मृत्यूची शक्यता जास्त असते.

05:01	बाटलीने दूध पाजल्यामुळेदेखील बाळ नाकाऐवजी तोंडाने श्वास घेऊ लागतो.
05:07	ह्या सर्व कारणांमुळे स्लीप ऑप्नियाचा धोका वाढू शकतो
05:13	ही अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये बाळाला झोपताना श्वास घेण्यात अडथळा येतो.
05:19	बाटलीने दूध पाजल्यामुळे त्याच्या दातांची झीज होऊ शकते आणि
05:22	पुढचे दात बाहेर येऊ शकतात.
05:26	फॉर्म्युला दूध पाजलेल्या बाळांमध्ये संसर्ग होण्याचा धोका जास्त असतो.
05:31	उदाहरणार्थ: न्यूमोनिया,
05:34	अतिसार आणि कानामध्ये संसर्ग.
05:37	त्यांना दमा होण्याची आणि घरघर होण्याचीही शक्यता असते.
05:43	फॉर्म्युला दूध दिल्यास लहान बाळांमध्ये त्वचेच्या ऍलर्जीचा धोका वाढू शकतो.
05:49	फॉर्म्युला दूध योग्यरित्या तयार करण्याकडे दुर्लक्ष केल्यास अधिक नुकसान होऊ शकते.
05:56	हे एका उदाहरणाने समजून घेऊ.
05:59	पाण्यात जास्त पावडर टाकल्यास लहान बाळांना डिहायड्रेशन होते.
06:07	ह्यामुळे शरीरातील सोडिअमची पातळीदेखील वाढू शकते.
06:12	परिणामी, बाळामध्ये चिडचिडेपणा,
06:17	आळस आणि
06:19	फेफरे ह्यांसारखी लक्षणे दिसू शकतात.
06:21	उच्च सोडिअमची पातळीदेखील बाळाच्या अपरिपक्व मूत्रपिंडांवर भार टाकते.
06:27	आधी सांगितल्याप्रमाणे, फॉर्म्युला दूध महाग आहेत.
06:32	ते आर्थिकदृष्ट्या वापरण्यासाठी, माता जास्त पाण्यात कमी पावडर घालू शकतात.
06:39	पावडर कमी वापरल्यास लहान बाळ उपाशी राहते व परिणामी त्याचे
06:42	वजन कमी होऊ शकते.
06:46	फॉर्म्युला दूधाची तयारी करताना
06:49	आणि साठवताना स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे.
06:52	फॉर्म्युला दूध गरम आणि स्वच्छ पाण्यात तयार करावे.
06:58	थंड आणि घाणेरड्या पाण्यात तयार केल्यास लहान बाळांना संसर्ग होऊ शकतो.
07:05	दुधाच्या बाटल्या स्वच्छ कराव्यात
07:08	आणि वारंवार त्याचे निर्जंतुकीकरण करावे.
07:11	जर ते व्यवस्थित स्वच्छ केले गेले नाही किंवा घाणेरड्या पाण्याने स्वच्छ केले तर त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो.
07:18	आतापर्यंत आपण फॉर्म्युला दुधाची चर्चा केली, आता आपण जनावरांच्या दुधाबद्दल बोलूया.

07:25	गाय, म्हैस, शेळी इत्यादींच्या दुधाला जनावरांचे दूध म्हणतात.
07:33	आईच्या दुधाला जनावरांचे दूध हे पर्याय असू शकते असे अनेकांना वाटते.
07:39	तथापि, हे खरे नाही.
07:43	मी तुम्हांला कारण समजावून सांगते.
07:46	आईचे दूध आणि जनावरांचे दूध ह्यांची पोषक रचना वेगवेगळी असते.
07:52	जनावरांच्या दुधात केसिन नावाच्या प्रथिनेचे प्रमाण जास्त असते.
07:58	आईच्या दुधाच्या तुलनेत ते 6 ते 7 पटीने जास्त आहे.
08:05	जनावरांच्या दुधातील हा अति प्रमाणात असलेला केसिन घटक, घट्ट दही बनवतो.
08:11	लहान बाळांना केसिन पचणे कठीण असते.
08:16	तर आईच्या दुधात 'व्हे' प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असते.
08:22	केसिनशी तुलना करता बाळांसाठी 'व्हे' प्रोटीन पचणे सोपे आहे.
08:29	गाईचे दूध लहान बाळांना पाजल्याने त्या दुधाच्या प्रथिनांमुळे ऍलर्जीचा धोका वाढतो.
08:36	ह्यामुळे बाळांमध्ये कमी लोह असलेला ऍनिमिया होऊ शकतो.
08:43	बाळांमधील लोहची कमतरता संज्ञानात्मक आणि शारीरिक विकासास बाधित करू शकते.
08:50	जनावरांच्या दुधात आणि आईच्या दुधात लोहचे प्रमाण कमी असते.
08:56	परंतु, आईच्या दुधातील लोह हे जनावरांच्या दुधापेक्षा सहज शोषले जाते.
09:03	आईच्या दुधातील पन्नास टक्के लोह शोषले जाते.
09:09	तर गाईच्या दुधातून फक्त 10% लोह शोषले जाते.
09:16	कधीकधी, जनावरांच्या दुधाच्या प्रथिनांच्या ऍलर्जीमुळे मलामध्ये रक्त येऊ शकते.
09:23	ह्यामुळे बाळांमध्ये लोहची पातळी खालावू शकते.
09:27	जनावरांच्या दुधात झिंक, नियासिन, जीवनसत्त्व अ, क, आणि ई चे प्रमाण कमी असते.
09:35	जनावरांच्या दुधात बाळांच्या मेंदूच्या विकासासाठी आवश्यक असलेली चांगली चरबी कमी प्रमाणात असते.
09:41	अशाप्रकारे, स्तनपान करणाऱ्या बाळांचा बुद्ध्यांक फॉर्म्युला दूध पिणाऱ्या बाळांपेक्षा जास्त असतो.
09:51	जनावरांच्या दुधात प्रथिने, सोडिअम आणि पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असते.
09:58	ह्यामध्ये क्लोराईड आणि फॉस्फरसचे प्रमाणही जास्त असते.
10:04	ह्यामुळे बाळांच्या अपरिपक्व मूत्रपिंडांवर भार पडू शकतो.
10:09	परिणामी, त्यांना डिहायड्रेशनचा त्रास होऊ शकतो.
10:14	उच्च फॉस्फेट भारामुळे लहान बाळांमध्ये कॅल्शियमची कमतरता येऊ शकते.
10:20	जनावरांच्या दुधाचे फॉर्म्युला दुधासारखेच इतर काही तोटे आहेत.

10:26	उदाहरणार्थ: त्यांच्यामध्ये अँटीबॉडीज आणि
10:29	चांगल्या बॅक्टेरियाची कमतरता.
10:32	म्हणूनच, बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत जनावरांचे दूध टाळणे हे चांगले आहे.
10:40	जनावराच्या आणि फॉर्म्युला दुधाच्या तुलनेत आईच्या दुधाचे पर्यावरणीय फायदे आहेत.
10:47	जनावराच्या आणि फॉर्म्युला दुधात,
10:50	पॅकेजिंग आणि
10:52	वाहतूक ह्या प्रक्रियांचा समावेश असतो.
10:54	ह्यामुळे खर्च आणि
10:57	कच्च्याचे उत्पादन वाढू शकते.
10:59	त्याच्या तयारीसाठी भरपूर संसाधने आणि वेळदेखील आवश्यक आहे.
11:06	तर, आईच्या दुधात पॅकेजिंग किंवा
11:10	वाहतूक यांचा समावेश नसतो.
11:12	त्यातून कोणताही कचरा, धूर किंवा आवाज निर्माण होत नाही.
11:18	जनावरांचे दूध आणि फॉर्म्युला दूध खराब होण्याचादेखील धोका असतो.
11:24	जीवाणूजन्य दूषिततेमुळे ते खराब होऊ शकतात.
11:29	तर, आईचे दूध उबदार तापमानात नेहमी ताजे असते.
11:36	आईच्या दुधाच्या जागी इतर दुधाचा त्याच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो.
11:43	ज्या महिला स्तनपान करत नाहीत त्यांना स्तनाचा आणि गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका जास्त असतो.
11:50	इतर आजार होण्याचा धोकाही जास्त असतो.
11:55	उदाहरणार्थ: मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयरोग.
12:02	ज्या माता दूध पाजतात त्यांना त्यांच्या नंतरच्या वयात चांगले आकलन होते.
12:08	ज्या माता फॉर्म्युला दूध पाजतात त्यांचे गर्भधारणेच्या वेळेचे वजन टिकून राहण्याची शक्यता जास्त असते.
12:14	त्यामुळे त्यांच्यामध्ये लठ्ठपणाचा धोका जास्त असतो.
12:19	त्यांना पुढील आयुष्यात हाडांचे आजार होण्याचा धोकाही असतो.
12:26	ह्यामुळे नितंब किंवा गुडघ्यांमध्ये वेदना आणि फ्रॅक्चर होऊ शकते.
12:32	त्यांच्यामध्ये प्रसूतीनंतरचे नैराश्यदेखील दिसून येते.
12:37	लक्षात ठेवा, विशेष स्तनपान नैसर्गिकरित्या गर्भनिरोधक म्हणून कार्य करू शकते.
12:43	जर आई विशेष स्तनपान करत नसेल तर हे गर्भनिरोधक निरूपयोगी ठरते.
12:50	म्हणून, आईने तिचे दूध इतर दुधासोबत बदलू नये.

12:56	हयामुळे दोन गर्भधारणेदरम्यानचा वेळ कमी होण्याची शक्यता वाढते.
13:03	परिणामी, आई आणि तिच्या बाळाला कुपोषणाचा धोका वाढतो.
13:10	हयातून असा निष्कर्ष निघतो की, आईच्या दुधाला कोणताही परिपूर्ण पर्याय नाही.
13:16	आईच्या दुधाच्या व्यतिरिक्त पर्यायाचे अत्यधिक मार्केटिंग आणि जाहिरात केली जाते.
13:22	परिणामी, विशेष स्तनपान कमी होते.
13:27	तथापि, आईचे दूध हे बाळांसाठी पोषणाचा एकमेव उत्तम स्रोत आहे.
13:34	हे सेवन करणे सुरक्षित आहे आणि बाळाच्या बदलत्या विकासात्मक गरजांसाठी योग्य आहे.
13:42	बाळ आणि आई दोघांनाही स्तनपानाचे अनेक फायदे आहेत.
13:48	अशाप्रकारे, 6 महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान दिले पाहिजे.
13:54	6 महिन्यांनंतर, स्तनपानासोबत पूरक आहार सुरू करावा.
14:01	किमान 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देणे सुरू ठेवावे.
14:06	स्तनपानाचे योग्य तंत्र इतर ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
14:12	प्रभावी स्तनपानासाठी कृपया ते पाहा.
14:17	हयासह आपण हया ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.