

Time	Narration
00:01	निप्पल शील्ड्स वापरण्याच्या गुंतागुंतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअल मध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:10	निप्पल शील्ड्स.
00:13	निप्पल शील्ड्स वापरण्याचे तोटे.
00:16	पुरेसे स्तनपान करण्याच्या सूचना.
00:20	चला तर सुरुवात करूया. स्तनपानासाठी करवण्यासाठी मदत म्हणून निप्पल शील्ड वापरली जाते.
00:26	हे एक निप्पलच्या आकाराचे आवरण आहे जे प्लास्टिक,
00:30	सिलिकॉन, लेटेक्स किंवा इतर साहित्यांपासून बनवले जाते.
00:36	स्तनपान करवताना, ते स्तनाग्र आणि एरोलावर स्थित असते.
00:42	आईच्या स्तनाग्रांना चिकटून राहण्यास बाळाला मदत करणे हा तात्पुरता उपाय आहे.
00:48	ज्या मातांचे स्तनाग्र सपाट असतात त्यांच्यासाठी सहसा निप्पल शील्डची शिफारस केली जाते.
00:55	ज्या मातांचे स्तनाग्र आत गेलेले आहेत त्यांनादेखील त्यांची शिफारस केली जाते.
01:01	बाळ जेव्हा स्तनाशी व्यवस्थित जोडले जात नाही किंवा चोखत नाही तेव्हादेखील ते वापरले जातात.
01:08	चिरा पडलेले स्तनाग्र असलेल्या मातादेखील वेदना टाळण्यासाठी त्यांचा वापर करतात.
01:14	तरीदेखील, स्तनपानादरम्यान निप्पल शील्ड्स वापरण्याचे अनेक तोटे आहेत.
01:22	ते बाळ आणि आईच्या स्तनामध्ये अडथळा निर्माण करतात.
01:28	असे स्तनपान अनैसर्गिक वाटते.
01:32	ते एरोलाचे उत्तेजन कमी करतात.
01:36	यामुळे आईमध्ये प्रोलॅक्टिन आणि ऑक्सिटोसिन सोडण्यात अडथळा येऊ शकतो.
01:43	प्रोलॅक्टिन आणि ऑक्सिटोसिन हे दुग्धपानासाठी आवश्यक हार्मोन्स आहेत.
01:49	प्रोलॅक्टिन हे आईच्या दुधाच्या उत्पादनात मदत करते.
01:54	ऑक्सिटोसिन हे आईच्या स्तनातून दूध बाहेर पडण्यास मदत करते.
02:00	म्हणून, निप्पल शील्ड्स वापरून स्तनपान करवल्याने आईच्या दुधाचा पुरवठा कमी होतो.
02:08	यामुळे स्तनपानासाठी लागणारा एकूण वेळ वाढतो.
02:13	पाजल्यानंतर आई आणि बाळाला थकवा जाणवतो.
02:19	दीर्घकाळ निप्पल शील्ड्स वापरल्याने, बाळ त्यावर अवलंबून राहते.
02:25	निप्पल शील्ड्सशिवाय बाळ स्तनपान करत नाहीत.
02:31	अशाप्रकारे अवलंबून राहणे आणि आईच्या दुधाचा पुरवठा कमी होणे हे चांगले नाही.
02:38	कालांतराने, ते आईच्या दुधाचे उत्पादन कमी करते.
02:43	त्यामुळे, मूल लवकर अंगावर दूध प्यायचे थांबवते.
02:47	निप्पल शील्ड वापरणाऱ्या अनेक मातांमध्ये लवकर दूध सोडणे आढळते.
02:53	निप्पल शील्ड्स स्तनाग्र बाळाच्या तोंडात खोलवर जाण्यापासून रोखते.
03:01	हे बाळाला आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडू देत नाही.
03:06	यामुळे बाळाला योग्यरित्या दूध पिणे हे शिकण्यात देखील अडथळा येऊ शकतो.
03:13	निप्पल शील्ड्स वापरल्याने बाळाची दूध पिण्याची पद्धत बदलली जाते.

03:20	निप्पल शील्ड्समुळे बाळाचा चोखण्याचा वेग वाढतो.
03:25	ते स्तनपानादरम्यान बाळाचा विश्रांतीचा वेळदेखील वाढतो.
03:33	निप्पल शील्ड्समुळे बाळ जास्त हवा गिळू शकते.
03:39	निप्पल शील्ड्स अनेकदा स्तनातून पडतात त्यामुळे स्तनपानामध्ये व्यत्यय येतो.
03:45	निप्पल शील्ड्समुळे आई आणि बाळाची गैरसोय होते.
03:52	वापरल्यानंतर आईला ते स्वच्छ करणे कठीण आहे.
03:58	त्यामुळे बाळाला संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते.
04:05	व्यवस्थित छिद्र नसलेल्या निप्पल शील्ड्समुळे दुधाचा प्रवाह कमी होतो.
04:11	यामुळे बाळ थकते आणि त्यामुळे त्याची वाढ खुंटू शकते.
04:16	कधीकधी अयोग्य आकाराच्या किंवा व्यवस्थित न बसणाऱ्या निप्पल शील्ड्स वापरल्या जातात.
04:23	त्यामुळे बाळ गुदमरू शकते.
04:26	आईच्या स्तनाग्रांना भेगा पडू शकतात किंवा ते खराब करू शकतात.
04:33	स्तनाग्र आणि एरोला पिळवटल्यामुळे स्तनाग्राला दुखापत होऊ शकते.
04:40	जर बाळ स्तनाग्र नीट चोखत नसेल तरी निप्पल शील्ड्सची शिफारस करू नये.
04:47	सध्याचे संशोधन अद्याप तरी निप्पल शील्ड्स वापरण्याच्या सुरक्षित पद्धती दाखवत नाही.
04:55	जेव्हा बाळ स्तनपान करण्यास नकार देते तेव्हा काही तज्ञ निप्पल शील्ड्सची शिफारस करतात.
05:02	सपाट किंवा आत गेलेल्या स्तनाग्रामुळे ते नकार देऊ शकतात हे कारण असू शकते.
05:08	त्यात अकाली जन्माचाही समावेश होतो.
05:12	दुसरे कारण म्हणजे बाळ आईचे स्तन योग्यप्रकारे चोखत नाही.
05:18	इतर कारणे आहेत - न्यूरोमस्क्युलर समस्या किंवा
05:22	इंप्रिंटिंग.
05:24	इंप्रिंटिंग ही एक वागणूक आहे जी आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात घडते.
05:30	तद्वतच, जन्मानंतर बाळ नैसर्गिकरित्या आईच्या स्तनाला जोडते.
05:37	तथापि, लवकर स्तनपान न करता, बाळ दुसऱ्या गोष्टीशी जोडले जाते.
05:44	ते अंगठा, बाटली, प्लास्टिकचे स्तनाग्र इत्यादी असू शकते.
05:49	यामुळे बाळ स्तनपान करण्यास नकार देते.
05:54	काहीवेळा, आई तणावग्रस्त असू शकते.
05:58	ती कदाचित बाटलीने दूध पाजण्याचा विचार करत असेल.
06:01	अशा परिस्थितीत, निप्पल शील्ड्स तिला तात्पुरता आराम देऊ शकतात.
06:08	ते बाटलीने दूध पाजणे रोखू शकतात.
06:12	तिने स्तनपानाशी संबंधित तज्ञाची योग्य मदत घेतली पाहिजे.
06:17	काही मातांना दीर्घ काळासाठी निप्पल शील्ड्स वापरायचे असते.
06:23	तथापि, शील्ड उपयुक्त आहे की नाही हे तपासण्यासाठी त्यांनी नियमित पाठपुरावा करणे आवश्यक आहे.
06:30	येथे, बाळ थेट स्तनातून दूध न पिण्याचा धोका जास्त असतो.
06:37	स्वतः बनवलेले निप्पल शील्ड्स वापरू नयेत.
06:41	निप्पल शील्ड्स बदलू नये.
06:45	कधीकधी, आई निप्पल शील्ड्स वापरण्याबद्दल विचारू शकते.

06:50	आधी तिला तिच्या स्तनपानाच्या तंत्राबद्दल आणि समस्यांबद्दल विचारणे महत्वाचे आहे.
06:57	तिच्या स्तनपानाच्या इतिहासाबद्दल चौकशी करा.
07:01	बाळाचे स्तन चोखण्याचे तंत्र दुरुस्त करण्याच्या तिच्या प्रयत्नांबद्दल विचारा.
07:08	नंतर आईच्या स्तनपान तंत्रात सुधारणा करण्यासाठी सूचना द्या.
07:14	निप्पल शील्ड्स देणे फक्त आरोग्य सेवा प्रदात्यानेच सुरू केले पाहिजे.
07:20	ते स्तनपान कौशल्यात तज्ञ असावेत.
07:24	त्यांनी निप्पल शील्ड वापरण्याचे फायदे आणि जोखीम ह्यांचे कसून आकलन केले पाहिजे.
07:31	ते वापरत असताना, नियमित पाठपुरवठ्यासाठी त्यांनी आईसोबत योजना आखली पाहिजे.
07:37	लहान मुलांना निप्पल शील्डने स्तनपान करण्याची सवय होऊ शकते.
07:42	नंतर, ते शील्डशिवाय थेट स्तनातून स्तनपान करण्यास नकार देऊ शकतात.
07:49	ते नंतर आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडू शकत नाहीत.
07:56	म्हणून, पहिल्या 48 तासांमध्ये पाठपुरावा करणे विशेषतः महत्वाचे आहे.
08:02	निप्पल शील्ड वापरण्यापासून मुक्त होण्यासाठी आईला मदत केली पाहिजे.
08:08	काही आरोग्य सेवा प्रदाते आईला योग्य प्रकारे मदत करू शकत नाहीत.
08:13	त्यांनी तिला स्तनपानसंबंधित तज्ञाकडे पाठवावे.
08:17	मातांना नेहमी स्तनपानाचे योग्य तंत्र शिकवले पाहिजे.
08:22	तिला माहित असले पाहिजे की बाळांनी स्तनाग्राशी नाही तर खालील एरोलाशी जोडले पाहिजे.
08:30	त्यामुळे बाळाला जोडण्यासाठी बाहेर आलेले स्तनाग्र असणे अनिवार्य नाही.
08:37	बहुतेकदा, खोलवर लॅचिंगच्या मदतीने स्तनाग्र नैसर्गिकरित्या बाहेर येऊ शकते.
08:44	खोलवर जोडलेल्या बाळाने चांगले चोखल्यामुळे हे काही दिवसांत घडते.
08:51	निप्पल शील्ड वापरल्याने ही नैसर्गिक प्रक्रिया कठीण होऊ शकते.
08:57	जन्मानंतर 1 तासाच्या आत स्तनपान देणे सुरू करणे महत्वाचे आहे.
09:03	असे करण्यासाठी, जन्मानंतर लगेच त्वचेपासून त्वचेचा संपर्क करणे आवश्यक आहे.
09:10	जन्मानंतर त्वचेपासून त्वचेचा संपर्क दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केला आहे.
09:16	आईने स्तनपानाचे योग्य तंत्रदेखील शिकले पाहिजे.
09:21	क्रॉस-क्रेडल होल्ड हे त्यापैकी एक आहे.
09:25	आईचे स्तनाग्र सपाट असले तरीही ही पकड पुरेसे स्तनपान करण्यास मदत करेल.
09:33	या पकडीमध्ये, स्तनावरील आईची बोटे बाळाच्या ओठांच्या समांतर असतात.
09:40	हे बाळाला स्तनाला खोलवर चिकटवण्यास मदत करते.
09:44	क्रॉस-क्रेडल होल्ड त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
09:50	स्तनपानाचे कौशल्य शिकण्यासाठी लागणाऱ्या संयमाला प्रोत्साहन दिले पाहिजे.
09:56	निप्पल शिल्ड न वापरता स्तनपान करवण्याचा वारंवार प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.
10:02	लक्षात ठेवा, आयुष्याच्या पहिल्या 6 महिन्यांसाठी विशेष स्तनपान महत्वाचे आहे.
10:09	बाळाच्या वाढीसाठी स्तनपान प्रभावी असणे आवश्यक आहे.
10:14	स्तनपानाच्या योग्य तंत्रामुळे बाळाला पुरेसे दूध मिळेल याची खात्री होईल.
10:20	कोणतेही कृत्रिम उत्पादन नैसर्गिक स्तनपानाची जागा घेऊ शकत नाही.
10:26	आईला स्तनपानाची योग्य कौशल्ये शिकण्यासाठी तज्ञाने नेहमी मार्गदर्शन केले पाहिजे.
10:33	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.