

| Time  | Narration  |
|-------|--|
| 00:00 | मुलांसाठी अत्यावश्यक पोषण क्रिया ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.                  |
| 00:07 | ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण कुपोषण टाळण्यासाठी सर्वोत्तम उपाय जाणून घेणार आहोत.                       |
| 00:15 | आवश्यक पोषण क्रिया ह्या, कुपोषणाचा सामना करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक दृष्टीकोन आहेत.                  |
| 00:21 | ते पहिल्या 1,000 दिवसांमध्ये आवश्यक आहेत.  |
| 00:26 | पहिल्या 1,000 दिवसांची सुरुवात गर्भधारणेपासून ते बाळाच्या दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत असते              |
| 00:34 | 'ENA' ला अत्यावश्यक पोषण क्रिया म्हणूनही ओळखले जाते.   |
| 00:39 | नवजात शिशुसाठी, प्रथम ENA करण्याने गर्भनाळ बंद करण्यास उशीर होतो.                                  |
| 00:47 | प्रसूतीनंतर लगेचच नाळ कापू नये.  |
| 00:53 | नर्सला प्रथम नाळेचे स्पंदन(ठोके) जाणवले पाहिजे.  |
| 00:58 | जेव्हा ते स्पंदन थांबते तेव्हा नाळ कापली पाहिजे.   |
| 01:02 | गर्भनाळ बंद करण्यास विलंब केल्यास नाळ आणि बाळामध्ये रक्त प्रवाह होऊ शकतो.                          |
| 01:09 | ह्यामुळे पहिल्या 6 महिन्यांत बाळामध्ये लोहाचे प्रमाण सुधारू शकते.                                  |
| 01:16 | असे केल्याने या महिन्यांत बाळांमध्ये अशक्तपणा टाळता येतो.  |
| 01:21 | नाळ बंद केल्यानंतर, बाळाला स्तनपान केले पाहिजे.  |
| 01:26 | असे करण्यासाठी, बाळाला आईच्या उघड्या ओटीपोटावर ठेवले पाहिजे.                                       |
| 01:32 | बाळाचा जन्म उपजत आहार देण्याच्या वर्तनाने होतो.  |
| 01:38 | या वर्तनाने ते आईचे स्तन शोधून   |
| 01:41 | स्तनपान सुरू करते.   |
| 01:45 | ह्या संपूर्ण प्रक्रियेला ब्रेस्ट क्रॉल म्हणतात.  |
| 01:50 | ब्रेस्ट क्रॉलबद्दल आणखी एका ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केले आहे.                                       |
| 01:55 | कृपया ह्या ट्युटोरिअलसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.  |
| 01:59 | जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपान सुरू करणे महत्वाचे आहे.   |
| 02:06 | पहिल्या दुधाला प्रथमस्तन्य (कोलोस्ट्रम) म्हणतात.   |
| 02:09 | नवजात मुलासाठी पोषकतत्वांचा हा प्राथमिक स्रोत आहे.   |
| 02:14 | प्रथमस्तन्यमध्ये (कोलोस्ट्रममध्ये) संसर्गाशी लढणारे घटक आणि चांगली चरबी असते.(चांगले फॅट्स असतात). |
| 02:20 | आईचे दूध हे बाळासाठी अ - जीवनसत्वांचे पहिले स्रोत आहे.   |
| 02:26 | निरोगी डोळ्यांसाठी आणि रोगप्रतिकारशक्तीसाठी अ- जीवनसत्व आवश्यक आहे.                                |
| 02:33 | पहिल्या 6 महिन्यांसाठी आईचे दूध अ- जीवनसत्त्वची आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी पुरेसे                   |

|       |  |
|-------|--|
|       | आहे.   |
| 02:40 | 6 महिन्यांनंतर अ- जीवनसत्त्वने समृद्ध असा पूरक आहार द्यावा.                              |
| 02:47 | प्रभावी स्तनपानासाठी, योग्य लॅचिंग सर्वात महत्वाचे आहे.                                  |
| 02:52 | बाळाच्या तोंडाची स्तनाशी व्यवस्थित पकड नसल्यास फक्त स्तनाग्र चोखले जाईल.                 |
| 03:00 | यामुळे बाळाला खूप कमी दूध मिळेल.   |
| 03:04 | बाळाचे तोंड एरोलाच्या खालच्या भागाला जोडले पाहिजे.                                       |
| 03:09 | त्यामुळे बाळाला पुरेसे दूध मिळेल.  |
| 03:13 | एरोला म्हणजे स्तनाग्राभोवतीचा गडद भाग.   |
| 03:18 | इतर ट्युटोरिअलमध्ये स्तनपानाच्या तंत्रांची चर्चा केली आहे.                               |
| 03:22 | 6 महिने पूर्ण झाल्यावर बाळाची पोषणाची गरज झपाट्याने वाढते.                               |
| 03:29 | ह्या टप्प्यावर केवळ स्तनपान पुरेसे नाही.   |
| 03:34 | म्हणून, स्तनपानासोबत पूरक आहार कसा घ्यावा ह्याची ओळख करून द्यावी.                        |
| 03:40 | बाळाचे वय 6 महिने पूर्ण होताच ते सुरु झाले पाहिजे.                                       |
| 03:46 | 6 महिने वय म्हणजे बाळाच्या आयुष्याच्या 6 व्या महिन्याची सुरुवात असा होत नाही.            |
| 03:53 | ह्याचा अर्थ तिने 6 महिने पूर्ण केले आहेत आणि तिच्या आयुष्यातील 7 वा महिना सुरु झाला आहे. |
| 04:02 | तसेच वयानुसार अन्नाचे प्रमाण आणि अन्नाचा घट्टपणा बदलला पाहिजे.                           |
| 04:10 | बाळाच्या आहारात विविध खाद्य गटांचा समावेश असावा.   |
| 04:15 | पहिला अन्न गट म्हणजे स्तनपान.  |
| 04:19 | धान्य, मुळे आणि कंद हा दुसरा अन्न गट आहे.  |
| 04:24 | शेंगा, बिया आणि बेदाणे हा तिसरा अन्न गट आहे.   |
| 04:30 | चौथा अन्न गट म्हणजे दुग्धजन्य पदार्थ.  |
| 04:34 | मांस, मासे आणि चिकन हा पाचवा अन्न गट आहे.  |
| 04:38 | अंडी हा सहावा अन्न गट आहे.   |
| 04:41 | अ - जीवनसत्त्वाने समृद्ध फळे आणि भाज्या हा सातवा अन्न गट आहे.                            |
| 04:47 | शेवटी, आठवा अन्न गट म्हणजे इतर फळे आणि भाज्या.   |
| 04:53 | आदर्शपणे, बाळाच्या आहारात सर्व 8 अन्न गटांचा समावेश असणे आवश्यक आहे.                     |
| 04:59 | हे सर्व पदार्थ बाळाच्या वाढीस मदत करणारे पोषक घटक देतात.                                 |
| 05:05 | पूरक आहाराच्या तपशीलांची चर्चा दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये केली आहे.                         |
| 05:11 | आता बाळांना कोणते पूरक आहार द्यावेत ते पाहू.   |
| 05:16 | 6 महिने ते 5 वर्षांपर्यंत आयन-फॉलिक ऍसिड पूरक टॉनिक द्यावे.                              |

|       |   |
|-------|---|
| 05:23 | हे आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी आठवड्यातून दोनदा बाळांना द्यावे.                        |
| 05:29 | अ - जीवनसत्त्व असलेले पूरक टॉनिक वर्षातून दोनदा द्यावे.                         |
| 05:34 | हे पूरक टॉनिक 9 महिने ते 5 वर्षे वयापर्यंत दिले जाते.                           |
| 05:40 | पूरक टॉनिक आरोग्य सेवा प्रदात्याच्या मार्गदर्शनाखाली द्यावे.                    |
| 05:46 | अतिसार झालेल्या बाळावर उपचार करण्यासाठी आपण आता <i>ENA</i> पाहणार आहोत.         |
| 05:52 | अतिसार हे कुपोषणाचे प्रमुख कारण आहे.  |
| 05:56 | यामुळे शरीरात पाणी कमी होते आणि सोडिअम आणि पोटॅशियमचे असंतुलन होते.             |
| 06:03 | गंभीर प्रकरणांमध्ये, बालमृत्यूदेखील होऊ शकतात.                                  |
| 06:08 | म्हणून, अतिसारावर उपचार करणे फार महत्वाचे आहे.                                  |
| 06:13 | ओआरएस आणि झिंक हे पूरक टॉनिक अतिसारावर उपचार करण्यास मदत करतात.                 |
| 06:18 | ओआरएस म्हणजे ओरल रिहायड्रेशन सॉल्ट.   |
| 06:22 | ते शरीरातील पाणी आणि सोडिअम आणि पोटॅशियम भरून काढते.                            |
| 06:29 | हे पाकीटामध्ये पावडरच्या रूपात बाजारात सहज उपलब्ध आहे.                          |
| 06:35 | 1 लिटर उकळलेल्या आणि थंड केलेल्या पाण्यात ओआरएसचे एक पाकीट मिसळा व वापरा.       |
| 06:43 | ओआरएस सोबत, झिंक हे पूरक टॉनिकदेखील आवश्यक आहे.                                 |
| 06:48 | झिंक हे कालावधी,  |
| 06:51 | वारंवारता, आणि  |
| 06:53 | मुलांमध्ये अतिसाराची तीव्रता कमी करते.  |
| 06:57 | त्यामुळे बाळाची रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते.                                       |
| 07:00 | ते 14 दिवसांसाठी दिवसातून एकदा दिले पाहिजे.                                     |
| 07:06 | 6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या बालकांना दररोज 10 मिलीग्राम झिंक द्यावे.           |
| 07:13 | 6 महिने किंवा त्याहून अधिक वय असलेल्यांना दररोज 20 मिलीग्राम झिंक द्यावे.       |
| 07:21 | एका लहान चमच्यात, झिंकच्या गोळ्या आईच्या दुधात किंवा ओआरएस मध्ये विरघळवा.       |
| 07:27 | आपण उकळलेले आणि थंड केलेले पाणीदेखील वापरू शकता.                                |
| 07:31 | ओआरएस आणि झिंकच्या गोळ्या आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घेतल्यानंतरच द्याव्यात. |
| 07:38 | ओआरएस आणि झिंकसोबतच, 6 महिन्यांपेक्षा कमी वयाच्या बाळांना स्तनपान करावे.        |
| 07:45 | 6 ते 24 महिन्यांच्या बाळांना स्तनपान आणि पूरक आहार दिला पाहिजे.                 |
| 07:53 | लक्षात ठेवा की आजारपणात बाळाला वारंवार स्तनपान दिले पाहिजे.                     |
| 07:59 | हे जलदपणे रोगमुक्त करण्यास आणि वजन वाढण्यास मदत करते.                           |
| 08:04 | त्यामुळे आजारी बाळालाही आराम मिळतो.   |
| 08:07 | स्तनपानासोबत, प्रत्येक बाळाला कांगारू मदर केअर प्रदान केले पाहिजे.              |

|       |  |
|-------|--|
| 08:14 | कांगारू मदर केअरची शिफारस कमी वजनाच्या बाळांसाठीदेखील केली जाते.                     |
| 08:20 | कांगारू मदर केअरबद्दल आणखी एका ट्युटोरिअलमध्ये चर्चा केली आहे.                       |
| 08:26 | जर बाळ 6 महिन्यांपेक्षा मोठे असेल तर अन्न दीड पट वाढवा.                              |
| 08:34 | बरे होण्याच्या कालावधी दरम्यान बाळाची भूक परत आल्यावर हे करा.                        |
| 08:40 | बाळाला विविध प्रकारचे पदार्थ देऊन खाण्यास प्रोत्साहित करा.                           |
| 08:46 | त्याच्या भुकेच्या संकेतांनुसार तिला टाईप 1 आणि टाईप 2 पोषक आहार द्या.                |
| 08:53 | टाईप 1 आणि टाईप 2 पोषकतत्वांबद्दल दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये अधिक चर्चा केली आहे.       |
| 09:01 | गंभीर परिस्थितीत, आईने ताबडतोब आरोग्य कर्मचाऱ्यांचा सल्ला घ्यावा.                    |
| 09:07 | आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी तीव्र कुपोषित बालकांना NRC कडे पाठवावे.                         |
| 09:14 | NRC हे पोषण पुनर्वसन केंद्र आहे.   |
| 09:20 | गंभीर कुपोषित बालकांचे आरोग्य पुनर्संचयित करण्यासाठी हे एक युनिट आहे.                |
| 09:27 | हे केंद्र बाळांना विशेष पोषण चिकित्सा प्रदान करते.                                   |
| 09:33 | त्यांनी वयाची 6 महिने पूर्ण केली असल्यास त्यांना घरी बनवलेले जेवण खाण्यास तयार करते. |
| 09:40 | हे मातांना स्तनपानाविषयी,  |
| 09:44 | मुलांचे पोषण आणि   |
| 09:46 | बाल संगोपनविषयीदेखील शिक्षित करते.   |
| 09:48 | बाळाला निरोगी ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक पोषण क्रिया पाळा.                               |
| 09:54 | ते बाळांमध्ये कुपोषण रोखण्यासाठीदेखील मदत करतात.                                     |
| 09:59 | यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभाग झाल्याबद्दल धन्यवाद.     |