

Time	Narration
00:00	नमस्कार मित्रानो, Kangaroo mother care वरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत -
0:08	Kangaroo mother care काय आहे?
0:10	घटक, महत्त्व आणि
0:13	Kangaroo mother care ची प्रक्रिया
0:17	आधी Kangaroo mother care ची ओळख करून घेऊ.
0:22	नावाप्रमाणेच -
0:24	ह्यात बाळाची त्वचा आणि आईची त्वचा एकमेकांशी संपर्कात राहते.
0:29	आणि ते KMC या नावाने ओळखले जाते.
0:32	लक्षात ठेवा, मुलाचा जन्म झाल्यावर ताबडतोब KMC दिले गेले पाहिजे.
0:39	विशेषतः कमी वजन असणाऱ्या बाळांसाठी याचा सल्ला दिला जातो.
0:44	ज्यांचे वजन जन्माच्या वेळी २.५ किलोग्रॅमपेक्षा कमी आहे आणि
0:48	ज्यांना सतत देखरेखीची गरज नाही.
0:52	तरीदेखील, ह्याचा वापर सर्व सामान्य, निरोगी विकसित बाळांसाठीदेखील करता येऊ शकतो.
0:59	KMC मध्ये दोन मुख्य घटक असतात :
1:03	आईच्या त्वचेचा बाळाच्या त्वचेशी सतत आणि दीर्घकालीन संपर्क.
1:09	आणि फक्त स्तनपान
1:13	या घटकांबद्दल अधिक माहिती जाणून घेऊयात.
1:17	प्रथम घटक आहे त्वचेचा त्वचेशी संपर्क.
1:21	हे लेट डाऊन रिफ्लेक्स (Let down reflex) सुधारते.
1:24	आणि शेवटी स्तनातील दुधाचे प्रमाण वाढवते.
1:28	लेट डाऊन रिफ्लेक्स (Let down reflex) ह्याच सीरिजच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये समजावून सांगितले आहे.
1:34	दुसरा घटक म्हणजे फक्त स्तनपान करणे.
1:38	लक्षात घ्या की-
1:40	पहिल्या ६ महिन्यांसाठी बाळाला फक्त स्तनपान देण्याचा सल्ला दिला जातो.
1:45	पुढे, Kangaroo care चे महत्त्व जाणून घेऊ.
1:50	KMC दरम्यान त्वचेचा त्वचेशी दीर्घकाळ संपर्क असल्यामुळे बाळाच्या शरीराचे तापमान टिकवण्यास मदत होते.
1:57	आणि बाळाला जास्त सुरक्षित वाटते.
2:01	KMC -
2:03	सततचे होणारे संसर्ग आणि
2:05	बाळांमधील अँप्रियाचे प्रमाण कमी करते.
2:09	अँप्रिया म्हणजे थांबून थांबून श्वास घेणे.
2:13	या व्यतिरिक्त-
2:15	KMC स्तनपानाची वारंवारिता आणि कालावधी सुधारते.

2:20	आणि हे आई आणि तिच्या बाळाच्या दरम्यान भावनात्मक संबंध मजबूत करते.
2:28	अन्य कोणत्याही पारंपरिक पद्धतींपेक्षा मुलांचे वजन वाढवण्यास मदतदेखील करते जसे-
2:33	बाळाला तेजस्वी उबीत ठेवणे.
2:36	जे बाळ आणि आईसाठी तणाव निर्माण करते.
2:40	KMC मुळे आईमध्ये समाधान आणि आत्मविश्वास वाढवतो -
2:45	कारण ती तिच्या बाळासाठी जास्तीचे प्रयत्न करते.
2:49	मजेशीर म्हणजे, मातेव्यतिरिक्त,
2:54	वडील किंवा
2:49	कुटुंबातील कोणतीही प्रौढ व्यक्तीदेखील KMC देऊ शकते.
2:58	आता आपण KMC देणाऱ्यांकडून अनुसरण करणाऱ्या मुद्द्यांवर चर्चा करू.
3:04	KMC देणारा निरोगी आणि कोणताही आजार नसलेला असावा.
3:09	त्याने किंवा तिने मूलभूत स्वच्छतेचे पालन करावे जसे-
3:14	हात धुणे,
3:16	दररोज स्नान, नखं कापणे,
3:18	केस बांधणे
3:20	आणि स्वच्छ कपडे.
3:22	त्याने किंवा तिने कोणताही दागिना, घड्याळ आणि धागा घालू नये -
3:26	कारण ह्यामुळे स्वच्छता राखण्यास अडथळा येऊ शकतो.
3:31	आणि ह्यामुळे बाळाला इजा होऊ शकते.
3:35	आता, KMC दरम्यान KMC देणाऱ्याने कशा प्रकारचे कपडे घालावेत याविषयी चर्चा करू.
3:42	कपडे हलके आणि पुढच्या बाजूने खुले असावेत.
3:46	उदाहरणार्थ, साडी-ब्लाऊज किंवा पुढच्या बाजूने खुला गाऊन.
3:51	लक्षात ठेवा, KMC देणाऱ्याने KMC रॅपभोवती पुढच्या बाजूने खुला असलेला गाऊन किंवा ब्लाऊजचा वापर करावा.
3:58	कांगारू पिशव्या किंवा बाईडर्स बाजारातूनदेखील खरेदी करता येतात.
4:04	KMC जास्त कालावधीसाठी द्यायचे असल्यास ते उपयुक्त आहे.
4:09	नाहीतर, KMC देणारा KMC साठी मऊ स्वच्छ सुती कपडादेखील वापरू शकतो.
4:16	तथापि, KMC दरम्यान बाळाने
4:19	टोपी आणि लंगोट घालावे.
4:22	KMC दरम्यान जर बाळाने शौच किंवा लघवी (शी-शू) केल्यास
4:27	त्याला पूर्णपणे स्वच्छ करून पुसले पाहिजे
4:30	पुढे, आपण Kangaroo care प्रक्रियेबद्दल जाणून घेऊ.
4:36	प्रथम, आईने ताठ उभे राहावे.
4:40	मग, एकतर आरोग्य कर्मचारी किंवा कोणत्याही कुटुंबातील सदस्याने पायरीपायरीने पुढील गोष्टी केल्या

	पाहिजेत,
4:48	बाळाच्या बुडाला आणि डोक्याला आधार देऊन -
4:51	बाळाला आईच्या उघड्या स्तनांमध्ये सरळ उभे ठेवा.
4:56	मग, बाळाचे डोके एका बाजूला वळवा.
5:00	खात्री करा, बाळाचे डोके किंचित मागे झुकवलेले असावे.
5:04	ह्यामुळे बाळाला श्वास घेण्यास नाक खुले राहील.
5:08	आणि बाळाची आईशी नजरानजर होईल.
5:14	मग बाळाचे दुंगण किंचित बाहेरील बाजूस वळवा.
5:18	लक्षात ठेवा - बाळाचे हात आईच्या स्तनाच्या वरच्या बाजूस ठेवा
5:23	पाय आईच्या स्तनाच्या खालच्या बाजूस आणि
5:27	आईच्या छातीवर बाळाचे पोट ठेवा.
5:29	कपड्याने गुंडाळण्याआधी
5:32	वातावरण थंड असेल तर बाळाला ब्लॅकटेने झाका.
5:36	ते बाळ आणि आईला उबदार ठेवेल.
5:39	मग, बाळाच्या सभोवती आणि आईच्या छाती व पोटावर कपडा गुंडाळा.
5:45	गुंडाळताना खात्री करून घ्या की
5:47	कपड्याचा मध्यभाग बाळावर आहे.
5:50	आणि कापडाची दोन्ही टोके
5:53	आईच्या काखेतून गेली पाहिजेत
5:56	आणि पाठीला तिरपी असली पाहिजेत.
5:59	त्यानंतर कापडाची टोके पुढे आणा.
6:03	ह्या कापडाच्या टोकांची एक सुरक्षित गाठ बाळाच्या बुडाशी बांधून निश्चित व्हा.
6:09	हे आरामदायक आहे आणि बाळाला आधार देण्यास मदत करते.
6:14	तसेच हे बाळाला घसरू देत नाही.
6:17	लक्षात ठेवा- जसे आईला सोईस्कर होईल तसे तिने स्वतः कापड गुंडाळण्यास शिकले पाहिजे.
6:24	ह्याच मालिकेतील दुसऱ्या व्हिडिओरिलमध्ये KMC दरम्यान स्वतः कापड गुंडाळण्याची पद्धत स्पष्ट केली जाईल.
6:32	ही आईचा आत्मविश्वास वाढवेल आणि तिला स्वावलंबी बनवेल.

6:37	कापड वापरताना आईला अस्वस्थ वाटत असेल तर ती एक ताणणारा बॅंड वापरू शकते.
6:43	तो वापरण्यास सोपे आणि आरामदायक असतो.
6:46	ताणणारा बॅंड वापरत असताना-
6:49	डोक्याला आधार देण्यासाठी बॅंड चा काठ बाळाच्या कानावरून घ्या.
6:54	मग, बाळाला
6:57	मोकळेपणाने श्वास घेण्यासाठी आणि
6:59	पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे आईशी नजरानजर करण्यासाठी त्याचे डोके किंचित मागे करा.
7:04	गुंडाळलेले कापड किंवा ताणलेला बॅंड खूप घट्ट किंवा खूप सैल असू नये.
7:11	बाळाला मोकळेपणाने श्वास घेण्यास पुरेसा सोयीस्कर असावा.
7:15	लक्षात ठेवा, KMC देत असताना, आईने -
7:20	चालण्यास, उभे राहण्यास, बसण्यास किंवा
7:23	विविध कामांमध्ये सामील होण्यास सक्षम असावे.
7:26	जर आईला हे खूप सोईस्कर असेल तर-
7:29	Kangaroo care दरम्यान ती मागे टेकून किंवा अर्धवट मागे टेकलेल्या स्थितीत झोपू शकते.
7:35	आता KMC दरम्यान बाळाला कसे दूध पाजावे याविषयी चर्चा करू.
7:40	एकतर आई बाळाला
7:43	गुंडाळलेले कापड हलकेसे सैल करून आणि
7:46	स्तनपानासाठी बाळाला योग्य स्थितीत ठेवून दूध पाजू शकते.
7:50	किंवा ती स्वतःचे स्तनातील दूध पिळून काढून
7:54	कप किंवा चमच्याने बाळाला पाजू शकते.
7:57	लक्षात ठेवा, प्रत्येक दिवशी बाळाचे वजन २५ ते ३० ग्रॅमने वाढले पाहिजे.
8:03	एका महिन्यात बाळाचे अपेक्षित वजन ९०० ते १,००० ग्रॅमने वाढले गेले पाहिजे.
8:10	म्हणून, आई किंवा आरोग्य कर्मचाऱ्याने
8:13	नियमित तपासणी दरम्यान बाळाच्या वजनाचे निरीक्षण केले पाहिजे.
8:17	जर बाळाचे पुरेसे वजन वाढत नसेल तर-
8:21	आरोग्य कर्मचाऱ्याने आईच्या स्तनपान करण्याच्या पद्धतीचे परीक्षण केले पाहिजे किंवा
8:25	बाळ किती वेळा लघवी करते हे तपासावे
8:28	तसेच, स्तनावरील घट्ट पकडसंबंधी आईला मार्गदर्शन करा.
8:32	ह्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये योग्य स्तनावरील घट्ट पकड स्पष्ट केली गेली आहे.
8:39	पुढे, गुंडाळलेल्या कापडामधून बाळाला कसे काढायचे ते शिकू -
8:44	प्रथम, आईने ताठ बसावे.

8:48	मग, एक हाताने गाठ सोडण्यास सुरवात करावी आणि
8:53	दुसऱ्या हाताने गुंडाळलेल्या कपड्याच्या बाहेरील बाजूस बाळाच्या बुडाला आधार द्यावा.
8:58	त्यानंतर- ज्या हाताने आधी गाठ सैल केली होती त्याच हाताने गुंडाळलेले कापड सैल करा.
9:04	मग- बाळाच्या बुडाला आधार देत असलेल्या कपड्यात हात घाला आणि
9:11	बाळाच्या बुडाला आधार देण्यासाठी कपड्याच्या बाहेरून दुसरा हात वापरा.
9:16	मग, बाळाला वर उचलावे आणि गुंडाळलेल्या कपड्यातून मुक्त करा.
9:21	त्यानंतर, बाळाचे डोके अशा पद्धतीत धरून ठेवावे हे लक्षात ठेवा -
9:26	जेथे अंगठा एका कानामागे आणि
9:28	इतर बोटे दुसऱ्या कानामागे आहेत.
9:30	KMC दरम्यान-
9:32	आईने ताबडतोब डॉक्टर आणि आरोग्य कर्मचाऱ्याचा सल्ला घ्यावा -
9:37	जर बाळ सावध आणि सक्रिय नसेल तर.
9:41	जर बाळ खूप वेगाने श्वास घेत असेल किंवा बाळाचा श्वास बराच वेळ थांबत असेल तर.
9:46	जर बाळाचे ओठ किंवा जीभ निळे पडले तर
9:50	आणि जर बाळाचे तळवे थंड पडले असतील तर.
9:53	आता आपण Kangaroo mother care ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
9:57	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रजनी सावंत आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.