

Time	Narration
00:02	स्तनावर पकड कशी करावी ह्या वरील स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत.
00:07	ह्या ट्युटोरिअल मध्ये स्तनावर बाळाने घट्ट पकड करण्यासाठी योग्य पद्धत आणि वारंवार स्तनपान करण्याबद्दल शिकणार आहोत.
00:20	सुरुवात करण्यापूर्वी, कृपया लक्षात घ्या योग्य स्तनपान करण्याकरिता, स्तनावर योग्य पकड खूप महत्वाचे आहे.
00:29	बाळाची स्तनावर योग्य पकड नसल्यामुळे फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
00:36	यामुळे बाळाला खूप कमी दूध मिळेल.
00:40	तर स्तनाच्या एरीओलाचा खालचा भाग बाळाने व्यवस्थित पकडला असल्यास, बाळाला पुरेसे दूध मिळेल.
00:50	कृपया लक्षात घ्या - एरीओला हा निप्पलभोवतीचा गडद भाग आहे.
00:56	आता सुरुवात करूया, सुरुवातीस आईने आपल्या बाळाला स्तनपान करण्यासाठी योग्य पद्धतीने पकडले पाहिजे.
01:05	हे पकड ह्याच मालिकेतील इतर व्हिडिओमध्ये तपशिलात स्पष्ट केले आहेत.
01:11	हे ट्युटोरिअल क्रॉस क्रेडल स्थितीचा उपयोग करून समजावले जाईल.
01:16	लक्षात ठेवा, स्तनपानासाठी बाळाला योग्य स्थितीत ठेवणे आणि योग्य पकड गरजेजे आहे.
01:24	या चित्रात, आई बाळाला योग्यरित्या क्रॉस क्रेडल स्थिती मध्ये पकडत आहे.
01:31	आणि बाळ स्तनपान करण्यासाठी तयार आहे.
01:35	पकड करण्यापूर्वी हे महत्वाचे आहे की बाळाने त्याच तोंड मोठं उघडावं.
01:42	का? तर कोणालातरी वडा पाव किंवा बर्गर खातांना पाहून हे समजून घेऊ.
01:49	आपण वडा पाव किंवा बर्गरचा मोठा घास घेण्यासाठी आपलं तोंड मोठं उघडतो.
01:56	त्याचप्रमाणे जर बाळ मोठं तोंड उघडतो तर स्तनाचा जास्त भाग तोंडात घेऊ शकतो.
02:04	बाळ मोठं तोंड उघडेल ह्यासाठी आईने तिच्या निप्पलशी बाळाच्या वरच्या ओठावर हलकेच स्पर्श केले पाहिजे.
02:16	धीर धरा, कधीकधी बाळाला मोठं तोंड उघडण्यात काही सेकंद ते 2 मिनिटे लागू शकतात.
02:25	लक्षात ठेवा, स्तनपानाच्या कोणत्याही स्थितीसाठी - स्तनाशी पकड करतांना नेहमी आईची बोटे आणि अंगठा बाळाच्या ओठाच्या समांतर असले पाहिजे.
02:36	जेव्हा बाळ मोठं तोंड उघडतो तेव्हा त्याचे खालचे ओठ एरीओलाच्या खालील भागात असले पाहिजे.
02:43	आणि निप्पल तिच्या तोंडाच्या वर असले पाहिजे न कि तिच्या तोंडाच्या मधोमध.
02:50	आता, आईने तिचे स्तन लगेचच बाळाच्या तोंडात ठेवले पाहिजे.
02:55	आईने पहिले बाळाच्या डोक्याला, हलकेच बाहेरच्या बाजूस वाकवून बाळाची हनुवटी तिच्या स्तनामध्ये दाबावे.
03:02	आईने तिची पाठ वाकवू नये किंवा स्तनाला बाळाच्या तोंडापर्यंत आणू नये.
03:08	बाळाच्या खांद्याच्या मागून हलक्या हाताने आधार देऊन बाळाला स्तनाजवळ आणणे.
03:15	स्तनावर पकड करण्याचा सर्वात महत्वाचा मुद्दा म्हणजे आईच्या एरीओलाचा खालचा भाग बाळाच्या तोंडात असला पाहिजे.
03:25	यामुळे निप्पलचा मोठा भाग बाळाच्या तोंडात पोहोचण्यात मदत करेल.
03:31	बाळाने खालच्या ओठाने एरीओला जवळच्या खालच्या भागाला जिभीने दाबले पाहिजे.

03:37	यामुळे दुधाच्या नलिकांवर दाब पडेल आणि जास्त दूध बाहेर येईल.
03:42	पुढील पायरी म्हणजे बाळाने स्तनाशी घट्ट पकड केली आहे का ते तपासावे.
03:48	घट्ट पकड केली आहे कि नाही ह्याची खात्री करण्यास, आईने खालील गोष्टींची काळजी घेतली पाहिजे:
03:54	बाळाने तोंड मोठं उघडलेलं असावा,
03:57	बाळाच्या वरच्या ओठां जवळचा एरीओलाचा भाग खालच्या भागा पेक्षा जास्त दिसला पाहिजे.
04:06	बाळाची हनुवटी आईच्या स्तनामध्ये पूर्णपणे घुसली पाहिजे.
04:11	दूध गिळताना बाळाच्या जबड्याने पूर्णपणे हालचाल केली पाहिजे.
04:16	आणि बाळाचा खालचा ओठ बाहेरच्या बाजूस मुडपलेला पाहिजे.
04:22	स्तनाशी व्यवस्थित जुडलेला बाळ बरेचदा आईच्या स्तनामध्ये लपलेला असतो.
04:28	अशा परिस्थितीत, बाळाच्या खालच्या ओठाजवळ स्तनाला हळूच दाबा आणि बाळाचा खालचा ओठ बाहेरच्या बाजूस मुडपलेला आहे कि नाही ते तपासा.
04:41	पुढे, बाळाच्या नाका कडे पाहू. जर बाळाचे नाक आईच्या स्तनामध्ये दबले असेल तर -
04:49	आई बाळाचं डोकं बाहेरच्या बाजूस हलकेच मुडपू शकते जेणेकरून बाळाची हनुवटी आईच्या स्तनामध्ये अजून दबेल.
04:58	आणि बाळाचे नाक व कपाळ स्तनाजवळून दूर होते.
05:04	असे केल्यामुळे, बाळाचा स्तनाशी घट्ट पकड होईल.
05:09	बाळाचा पूर्ण चेहरा स्तनाजवळून दूर नेऊ नका.
05:13	यामुळे केवळ निप्पल मधून दूध मिळेल.
05:16	लक्षात ठेवा - दूध पाजणे हे आईसाठी आरामदायक असले पाहिजे.
05:21	तिला तिच्या निप्पल वर चिमटे काढणे, खेचणे, किंवा रगडणे असे जाणवले नाही पाहिजे.
05:27	जर दूध पाजणे आईसाठी त्रासदायक असेल तर बाळाने स्तनाशी व्यवस्थित पकड केली नसेल.
05:35	आता आपण योग्य पकड नसल्याचे सामान्य करणे पाहूया.
05:40	बऱ्याच आई आपल्या एरीओलाला दाबून केवळ निप्पल बाळाच्या तोंडात मधूमध ठेवतात.
05:48	येथे, बाळाचं तोंड मोठं उघडलेलं नाही.
05:52	बाळ फक्त निप्पलशी पकड करतो.
05:56	येथे, बाळाच्या वरच्या आणि खालच्या ओठांच्या जवळचा एरीओलाचा सामान भाग दिसतो.
06:04	बाळाची हनुवटी स्तनाशी दूर आहे.
06:07	बाळाची दूध पिण्याची पद्धत जलद आहे.
06:14	चोखतांना, बाळाच्या गालात खळी पडते.
06:17	बाळाचा जबडा पूर्णपणे हालचाल करत नाही जेव्हा बाळ दूध पीतो.
06:23	आणि बाळाच्या तोंडातल्या कडक भागामुळे निप्पलला चिमटी भरते आणि दबते.
06:31	हे आईसाठी वेदनादायक असू शकते आणि निप्पलला जखम होऊ शकते.
06:37	तसेच, निप्पल मधून स्तनपान केल्यामुळे, बाळाला एरीओलाच्या खालच्या मोठ्या दुग्ध नलिकांमधून दूध मिळणार नाही.
06:45	त्यामुळे बाळाला पुरेसे दूध मिळत नाही.
06:50	जर बाळ फक्त निप्पल मधून दूध पीत असेल तर,
06:54	आईने तिची स्वच करंगळी, बाळाच्या तोंडात कोपऱ्यातून टाकावी.
06:59	तिने ह्याचा वापर निप्पलवर बाळाचं चोखणं सोडवण्यास करावे.

07:04	नंतर तिने योग्य पकड खात्री करून, बाळाला पुन्हा त्याच स्तनाशी पकड करावी.
07:11	योग्य पकड नंतर - आईने खात्री करून घ्यावी कि बाळाला पुरेशा प्रमाणात पहिले दूध आणि मागील दूध दोन्हीपैकी मिळते.
07:19	पहिले दूध पाण्यासारखे असते, जे स्तनाच्या पुढील भागात साठवलेले असते.
07:25	हे पाणी आणि प्रोटीनशी बनले असते.
07:29	हे बाळाच्या विकासासाठी गरजेचे आहे.
07:36	मागील दूध घट्ट असते, जे स्तनाच्या मागील भागात साठवलेले असते.
07:42	हे मुख्यत्वे चरबीने बनलेले असते.
07:46	हे बाळाच्या मेंदूच्या विकासासाठी आणि वजन वाढविण्यासाठी गरजेचे आहे.
07:53	हे जाणून घेण्यासाठी कि बाळाला पहिले दूध आणि मागील दूध मिळत आहे का- आईने दुसऱ्या स्तनामधून दूध पाजण्याआधी, पहिल्या स्तनातून पूर्णपणे दूध पाजले पाहिजे.
08:05	खात्री करण्यासाठी आईने एका स्तनातून पूर्णपणे दूध पाजले आहे का - आईने हाताने दाबून स्तनातून दूध काढले पाहिजे.
08:15	जर स्तनातून पाण्यासारखे दूध बाहेर आले तर,
08:19	किंवा घट्ट दुधाचा चांगला प्रवाह आला,
08:24	तर आईने आपल्या बाळाला पुन्हा त्याच स्तनाशी दूध पाजावे.
08:29	जेव्हा हाताने दाबल्याने घट्ट दुधाचा प्रवाह कमी होऊन थेंब थेंब येते तेव्हा,
08:35	ह्याचा अर्थ आईने आपल्या बाळाला त्या स्तनातून पूर्णपणे दूध पाजले आहे.
08:41	परंतु, दुसऱ्या स्तनातून दूध पाजण्याआधी, आईने बाळाला तिच्या मांडीवर बसवून त्याच्या धडाचा भाग हलकेच पुढे ढकलून त्याच्या जबड्याला आपल्या हातात घेऊन ढेकर द्यायला प्रोत्साहित करावे.
09:00	बाळाने २ ते ३ मिनिटात ढेकर दिले पाहिजे.
09:04	जर पुढच्या ५ मिनिटांत ढेकर नाही दिला तर,
09:08	याचा अर्थ असा होतो की बाळाने स्तनाशी खूप चांगली पकड केली होती.
09:14	बाळाने दूध पिताना तिच्या पोटात जास्त हवा घेतली नाही.
09:21	आता, आईने तिचे दुसरे स्तन बाळाला दिले पाहिजे.
09:26	जर बाळाचे पोट भरलेले असेल, तर बाळ दुसऱ्या स्तनातून दूध पिणार नाही.
09:32	पण आईने दोन्ही स्तनातून बाळाला दूध पाजले पाहिजे.
09:39	तिने अंतिम निर्णय बळावर सोडले पाहिजे.
09:45	जर स्तनपान करतांना बाळ झोपी गेले, तर आईने बाळाच्या तळपायावर हलकेच थापटून,
09:55	किंवा बाळाच्या पाठीवर हलकेच गुदगुल्या करून,
09:59	किंवा ढेकर साठी दाखवलेल्या स्थितीत बाळाला बसवून उठवले पाहिजे.
10:04	योग्य पद्धतीसह, स्तनपान वारंवार करणे देखील महत्वाचे आहे.
10:12	आईने 24 तासांत किमान 12 वेळा आपल्या बाळाला स्तनपान दिले पाहिजे.
10:17	त्यापैकी रात्रीच्या वेळी किमान 2 ते 3 वेळा दूध पाजले पाहिजे.
10:24	बाळाला स्तनपान देण्यापूर्वी, आईने बाळाची भुकेची लक्षणे पहिली पाहिजे जसे कि – बैचैनी तोंड उघडणे
10:32	डोकं फिरवणे आपले हात तोंडात टाकणे,

10:37	बोटांना चोखणे आणि शरीर ताणणे.
10:42	जर बाळ दुधासाठी रडत असेल, तर त्याचा अर्थ असा की बराच उशीर झालेला आहे.
10:49	कृपया लक्षात घ्या – 2 आठवड्यात, 6 आठवड्यात आणि वयाच्या 3 महिन्यात बाळाच्या विकासात जलद गतीने वाढ होते.
10:59	आणि बाळाला जास्त दुधाची गरज लागेल.
11:05	तसेच, आईच्या दुधात वाढ होईल जर बाळ वारंवार दूध पियेल.
11:12	त्यामुळे, अश्या विकासाच्या वेळेत आईने वारंवार दूध पाजले पाहिजे.
11:19	लक्षात ठेवा – बाळाच्या जीवनाच्या पहिल्या ६ महिन्यांसाठी आईचे दूध सर्वोत्तम पोषण आहे.
11:30	आणि योग्य पकड, यशस्वीरीत्या स्तनपानासाठी गरजेची आहे.
11:35	आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
11:39	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.