

Time	Narration
00:01	नमस्कार मित्रानो, स्तनपानासाठी क्रॉस क्रेडल स्थिती या स्पोकन ट्यूटोरिअल मध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	या ट्यूटोरिअल मध्ये आपण आज शिकणार आहोत - आई व बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे,
00:16	स्तनपानापूर्वी आईची तयारी आणि
00:20	क्रॉस क्रेडलची संपूर्ण कार्यपद्धती.
00:24	चला तर मग सुरुवात करूयात,
00:26	जगभरात सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असताना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात.
00:32	आई व बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट स्थिती तीच आहे, ज्यामध्ये आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होई पर्यंतचा काळ आरामदायक असेल,
00:43	बाळ आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करू शकेल,
00:48	आणि त्याला भरपूर दूध मिळू शकेल.
00:51	आज आपण स्तनपानाच्या क्रॉस क्रेडल स्थिती बद्दल शिकू,
00:56	क्रॉस क्रेडल स्थिती बाळाच्या शरीरावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी, आईच्या स्तनाला योग्य रीतीने पकडण्यासाठी आणि बाळाला स्तनावर घट्ट पकड करण्यासाठी सर्वोत्कृष्ट स्थिती आहे.
01:06	स्तनपान करण्यापूर्वी आईने स्वतःचे हात योग्यरीत्या स्वच्छ पाण्याने धुवावेत आणि सुकवावेत.
01:12	मग तिने उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे.
01:16	स्तनपान करणाऱ्या आईच्या स्तनांमध्ये दररोज सर्वसाधारणपणे ७५०-८५० मिलिलिटर दूध बनते.
01:24	म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:29	चला तर आता आपण आईने स्तनपान करताना कसे बसावे यावर चर्चा करू.
01:33	आईने पलंगावर किंवा फरशीवर मांडी घालून बसावे,
01:38	किंवा खुर्चीवर बसावे पण तिचे पाय जमिनीला टेकलेले असावेत.
01:43	जर खुर्ची इतक्या उंची वर असेल कि तिचे पाय फरशीवर टेकत नसतील तर, ती एक छोटे टेबल किंवा उशी फरशीवर ठेवून त्यावर आपले पाय टेकवू शकते.
01:54	बसताना तिने पुढील गोष्टी सुनिश्चित कराव्यात- बसताना तिची पाठ सरळ असावी जेणेकरून तिला पाठदुखी होणार नाही.
02:03	तिचे खांदे आरामशीर असावेत, वर केलेले किंवा झुकलेले नसावेत.
02:08	आणि हि आरामदायी स्थिती स्तनपान संपेपर्यंत अशीच ठेवावी.
02:13	आईने ज्या स्तनाने बाळाला स्तनपान करायचे आहे त्या स्तनावरून कपडे काढावे.
02:19	आईने कपडे काढताना सुनिश्चित करावे कि तिच्या ब्लॉऊस किंवा ब्रा मुले स्तनांवर दबाव येऊ नये.
02:26	व्यवस्थित बसल्यानंतर बाळाला आई जवळ आणावे.
02:31	आईने बाळाचे डोके ती बाळाला स्तनपान करेल त्याच्या दुसऱ्या बाजूच्या हाताने पकडावे.
02:39	त्याच हाताच्या काखे मध्ये बाळाचे पाय ठेवलेले असावेत.

02:45	या चित्रामध्ये, आई तिच्या बाळाला तिच्या उजव्या स्तनाने स्तनपान करणार आहे, म्हणून बाळाचे पाय आईच्या डाव्या काखेमध्ये ठेवलेले आहेत.
02:57	आणि तिने तिच्या डाव्या हाताचा अंगठा आणि बोटे यांचा वापर करून बाळाच्या डोक्याचा खालील भाग पकडला आहे.
03:05	जर बाळाला वर उचलले असताना आईला अतिरिक्त आधाराची गरज लागल्यास ती बाळाखाली व मांडीवर उशी घेऊ शकते.
03:15	लक्षात ठेवा, आईने तिचे खांदे झुकवून स्तनाला बाळाजवळ आणू नये.
03:21	हे तिच्यासाठी त्रासदायक ठरून तिला पाठदुखी होऊ शकते.
03:26	नेहमी तिने तिची पाठ सरळ ठेवावी आणि बाळाला वर उचलून स्तनापर्यंत आणावे.
03:33	पुढे आपण आईच्या अंगठ्याची आणि बोटांची योग्य स्थिती बघूयात.
03:39	आईचा अंगठा बाळाच्या एका कानामागे आणि बाकीची बोटे दुसऱ्या कानामागे असावीत.
03:46	तिने तिची बोटे व अंगठा बाळाच्या कानामागून हलवून मानेपर्यंत आणू नयेत.
03:52	तिचे मनगट बाळाच्या खान्द्र्यांमध्ये असावे.
03:56	आईने बाळाच्या डोक्याच्या मागच्या बाजूस हाताने दाबू नये.
04:04	यामुळे स्तनपान करताना बाळाला आराम मिळेल.
04:08	पुढे आपण शिकू, बाळाच्या शरीराला ठेवण्याची योग्य स्थिती.
04:15	आईच्या शरीरावर बाळाच्या पोटामुळे थोडासा दबाव पडला पाहिजे.
04:20	जेवढे त्या दोघांच्या शरीरातील अंतर कमी असेल तेवढे बाळाचे आईच्या स्तनापर्यंत जाण्याचे कष्ट कमी होतील.
04:26	आणि बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास सोपे जाईल.
04:32	बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये दुसरा मुद्दा आहे, बाळाच्या शरीराची संरेखना.
04:37	जेव्हा आपण अन्न खातो, आपले डोके, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असतात.
04:43	पण स्तनपान करणाऱ्या बऱ्याच आई बाळाला त्यांच्या पाठीवर झोपवून फक्त बाळाचे डोके स्तनांच्या बाजूस फिरवितात.
04:50	यामुळे स्तनपान करताना बाळाला त्रास होईल.
04:55	यामुळे स्तनपान करताना बाळाचे डोके, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावेत.
05:01	यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
05:05	आता आपण बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये तिसऱ्या मुद्द्यावर आलो आहोत.
05:10	आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
05:14	नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घ्यावी लागेल.
05:22	पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटी च्या स्थिती बद्दल बोलू.
05:28	बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
05:33	आणि हनुवटी पुढच्या बाजूस आणि स्तनांच्या खूप जवळ असावी.
05:38	यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरिओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल.
05:45	आणि म्हणून बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
05:51	कृपया लक्षात घ्या, एरिओला हा निप्पलच्या आजूबाजूचा गडद भाग आहे.
05:57	आता बाळाला योग्य स्थितीत ठेवल्यानंतर, चला आपण शिकूया, स्तनाला कसे पकडावे -

06:04	दुसऱ्या हाताच्या बोटांचा वापर करून, आईने स्वतःच्या स्तनाला खालून U आकारात पकडावे.
06:12	या चित्रामध्ये आई तिच्या उजव्या हाताने उजवे स्तन पकडेल.
06:19	अंगठा आणि बोटांची योग्य स्थिती समजून घेण्यासाठी - कल्पना करा कि आईच्या उजव्या स्तनावर एक घड्याळ आहे ज्याच्या मध्यभागी निप्पल आहे.
06:31	आईने तिचा उजवा अंगठा या घड्याळावरील ९ या अंकावर ठेवावा.
06:38	आणि अंगठ्याच्या बाजूची दोन बोटे ३ या अंकावर ठेवावीत.
06:46	आईची बोटे आणि बाळाचे ओठ नेहमी एका दिशेत असावेत. असे का,
06:51	हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण बघुयात,
06:56	जेव्हा आपण वडापाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.
07:02	आपण वडापाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शकू.
07:08	इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.
07:12	जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
07:19	तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.
07:25	इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.
07:34	यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
07:39	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.
07:50	पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
08:00	आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.
08:07	म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.
08:12	तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.
08:20	हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.
08:29	आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.
08:35	आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.
08:42	आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.
08:49	आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.
08:59	आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.
09:09	चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,
09:13	वडापाव किंवा बर्गर योग्यरीत्या पकडल्यानंतर आपण मोठा घास घेण्यासाठी त्यावर दबाव देतो.

09:21	तसेच आईने स्तनाला खालून U आकारात पकडून हळुवारपणे दबाव द्यावा.
09:28	यामुळे बाळाला स्तनाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
09:34	पण लक्षात ठेवा, आईने तिचे स्तन V आकारात दाबू नये.
09:39	v आकाराच्या दबावामुळे आईला वेदना होतील आणि बाळाला फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
09:45	हे सुद्धा सुनिश्चित करा कि अंगठा आणि बोटांमुळे स्तनावर एकसमान दबाव यावा.
09:52	नाहीतर निप्पल उजव्या किंवा डाव्या बाजूस सरकून बाळाची पकड अयोग्यरीत्या होईल.
10:00	लक्षात ठेवा, कधीही स्तनावर दबाव पडून स्तनाला बाळाकडे आणू नये.
10:08	नेहमी बाळाला स्तनाकडे आणावे.
10:12	आता बाळ क्रॉस क्रेडल स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे.
10:18	स्तनाशी पकड करण्याची योग्य पद्धत याच सिरीज मधील दुसऱ्या ट्यूटोरिअल मध्ये सांगितली आहे.
10:24	एकदा बाळाची आईच्या स्तनाशी योग्यरीत्या पकड झाली आणि स्तन खूप जड नसतील तेव्हा आईने स्तनावरील तिचे हात काढावेत आणि बाळाच्या शरीराखाली आधार देण्यासाठी आणावेत.
10:40	या स्थितीमध्ये आईने तिचे दोन्ही हात तिच्या शरीराच्या खूप जवळ आणावेत,
10:46	यामुळे तिला स्तनपान करताना आराम मिळेल.
10:50	चला तर आपण या ट्यूटोरिअलच्या शेवटी पोहोचलो आहोत.
10:54	मी रजनी सावंत, स्पोकन ट्यूटोरिअल संघाची सदस्य आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.