

Time	Narration
00:01	नमस्कार मित्रानो, स्तनपानासाठी क्रेडल स्थिती या स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत-
00:09	आई व बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे,
00:15	स्तनपानापूर्वी आईची तयारी आणि.
00:18	क्रेडल स्थितीची संपूर्ण कार्यपद्धती
00:22	चला सुरवात करू. जगभरात सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असताना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात. पूर्वीच्या ट्युटोरिलमध्ये चर्चा केल्याप्रमाणे - आई आणि तिच्या बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट स्थिती तीच आहे, ज्यामध्ये
00:39	आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होई पर्यंतचा काळ आरामदायक आहे.
00:45	बाळाची आईच्या स्तनाशी घट्ट पकड आहे.
00:50	आणि त्याला भरपूर दूध मिळते.
00:54	आता आपण एका स्थिती बदल शिकू ज्याचे नाव आहे क्रेडल स्थिती
00:59	स्तनपान करण्यापूर्वी आईने स्वतःचे हात साबण आणि पाण्याने धुवावेत
01:05	आणि हात व्यवस्थित कोरडे करावेत.
01:10	मग तिने उकळून थंड केलेले पेलाभर पाणी प्यावे.
01:15	स्तनपान करणाऱ्या मातांच्या स्तनांमध्ये दररोज सरासरी ७५०-८५० मिलिलिटर दूध बनते.
01:22	म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्तीत जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:27	पुढे, आईची स्थिती ह्यावर चर्चा करू.
01:31	आईने जमिनीवर किंवा पलंगावर मांडी घालून बसणे आवश्यक आहे.
01:36	किंवा खुर्चीवर बसावे पण तिचे पाय जमिनीला टेकलेले असावेत.
01:41	जर खुर्ची खूप उंच असेल आणि तिचे पाय जमिनीवर पोहोचले नाहीत-
01:47	तर ती जमिनीवर छोटा स्टूल किंवा उश्या ठेवून त्यावर तिचे पाय टेकवू शकते.
01:53	बसताना, तिने हे सुनिश्चित केले पाहिजे कि तिची पाठ ताठ आहे जेणे करून पाठदुखी टाळता येईल.
02:00	तिचे खांदे सरळ असावेत आणि उंचावलेले किंवा झुकलेले नसावेत.
02:05	ही निश्चित स्थिती स्तनपानाच्या सत्रात कायम राखली जाते.
02:12	आता, आईला ज्या बाजूने बाळाला पाजायचे आहे ते स्तन उघडे करावे.
02:18	तिने तिच्या ब्रा किंवा ब्लाऊजचा दाब स्तनावर पडणार नाही ह्याची खात्री करून घ्यावी.
02:25	आरामशीर बसल्यानंतर बाळाला आईकडे आणा.
02:29	आईने तिच्या बाळाला ज्या बाजूने दूध पाजायचे आहे त्या स्तनाच्या बाजूला हाताने धरून ठेवावे.
02:37	त्या हाताच्या कोपऱ्याच्या आतल्या भागामध्ये बाळाचे डोके आरामात असावे.
02:44	त्याच हाताने आईने तिच्या बाळाचे डोके, मान आणि शरीर ह्यांना आधार दिला पाहिजे.
02:51	ह्या चित्रातील आई, बाळाला तिच्या उजव्या स्तनातून पाजेल.

02:56	म्हणूनच, ती बाळाचे डोके, मान आणि शरीर यांना आधार देण्यासाठी तिच्या उजव्या हाताचा वापर करीत आहे आणि
03:04	बाळाचे डोके तिच्या उजव्या कोपऱ्यातल्या आतील भागामध्ये आरामात ठेवलेले आहे.
03:10	जर बाळाला उचलण्यासाठी आईला अतिरिक्त आधार हवा असेल तर ती तिच्या बाळाखाली व मांडीवर उशी ठेवू शकते.
03:19	लक्षात ठेवा, आईने कधीही तिची पाठ वाकवून स्तनाला बाळाजवळ आणू नये.
03:25	हे तिला अस्वस्थ करेल आणि तिच्यासाठी पाठदुखीचे कारण ठरेल.
03:30	तिने नेहमी तिची पाठ ताठ ठेवावी आणि बाळाला तिच्या स्तनापर्यंत आणावे.
03:36	पुढे, आपण बाळाचे शरीर योग्य स्थितीत कसे ठेवावे हे शिकू.
03:42	बाळाचे पोट आईच्या शरीराने हळूवारपणे दाबले गेले पाहिजे.
03:47	जेवढे त्या दोघांच्या शरीरातील अंतर कमी असेल तेवढे बाळाचे आईच्या स्तनापर्यंत जाण्याचे कष्ट कमी होतील.
03:54	आणि आणि बाळाला योग्यप्रकारे घट्ट पकड करण्यास सोपे जाईल.
04:00	बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये दुसरा मुद्दा आहे, बाळाच्या शरीराची संरेखना.
04:08	आपण हे लक्षात घेतले असेल की - आपण जेव्हा अन्न खातो तेव्हा आपले डोके, मान आणि शरीर नेहमी एकाच दिशेत असतात.
04:16	पण स्तनपान करणाऱ्या बऱ्याच आई बाळाला त्यांच्या पाठीवर झोपवून फक्त बाळाचे डोके स्तनांच्या बाजूस फिरवितात.
04:23	यामुळे स्तनपान करताना बाळाला त्रास होईल.
04:28	म्हणून स्तनपान करताना बाळाचे डोके, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावेत.
04:35	यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
04:41	आता आपण तिसऱ्या मुद्द्यावर आलो आहोत - बाळाच्या शरीराची स्थिती.
04:46	आईने तिच्या बाळाचे डोके, मान आणि शरीर ह्यांना आधार दिला पाहिजे.
04:51	नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घ्यावी लागेल.
04:58	पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटी च्या स्थिती बदल बोलू.
05:03	बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
05:07	त्याची हनुवटी पुढे आणि छातीच्या खूप जवळ असावी
05:13	यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरिओलाचा खालचा भाग जास्तीत जास्त तोंडात घेईल.
05:19	आणि बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
05:26	कृपया लक्षात घ्या, एरिओला हा निप्पलच्या आजूबाजूचा गडद भाग आहे.
05:32	आता बाळाला योग्य स्थितीत ठेवल्यानंतर,
05:35	चला आपण शिकूया, स्तनाला कसे पकडावे.
05:39	मोकळ्या हाताच्या बोटांच्या सहाय्याने, आईने तिचे स्तन वरून यू आकारात धरावे.
05:48	ह्या चित्रातील आई उजवे स्तन धरण्यासाठी तिचा डावा हात वापरेल.
05:55	अंगठा आणि बोटांची योग्य स्थिती जाणून घेण्यासाठी, आईच्या उजव्या स्तनावरील निप्पल हे घड्याळाचे केंद्र आहे अशी कल्पना करा.
06:04	ह्या घड्याळावर आईने तिचा डावा अंगठा ३ वाजल्याच्या स्थितीत ठेवावा.

06:10	दरम्यान तिचे डावे दर्शनी बोट आणि मधले बोट ९ वाजल्याच्या स्थितीत असावे.
06:18	आईची बोटे आणि बाळाचे ओठ नेहमी एका दिशेत असावेत.
06:25	असे का, हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण बघूयात,
06:30	जेव्हा आपण वडापाव किंवा बर्गर खातो, तेव्हा आपले ओठ आडवे उघडतात.
06:35	मोठा घास घेण्यासाठी आपण वडापाव किंवा बर्गर आडवा धरतो.
06:40	इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.
06:46	जर आपण वडापाव किंवा बर्गर उभा धरला तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
06:53	त्याचप्रमाणे, बाळाच्या ओठांच्या दिशेचे निरीक्षण करा. इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत.
07:00	म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.
07:06	यामुळे बाळाला एरिओला चा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
07:13	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत, आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.
07:23	पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना, आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
07:34	आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.
07:41	म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.
07:47	तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.
07:55	हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.
08:05	आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.
08:11	आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुरधनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.
08:17	आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.
08:23	लक्षात ठेवा- आईचा अंगठा स्तनाच्या त्या बाजूस असावा आणि जेथे बाळाची हुनवटी आहे.
08:30	आणि तिची दोन्ही बोटे स्तनाच्या त्या बाजूस असावी जेथे बाळाचे नाक आहे.
08:36	आता आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे परत जाऊ.
08:41	वडापाव किंवा बर्गर व्यवस्थित ठेवल्यानंतर, मोठा घास घेण्याकरिता आपण नेहमीच तो दाबतो.
08:48	तशाचप्रकारे, आईने तिचे स्तन वरच्या बाजूने U आकारात पकडून हलकेसे पकडून दाबावे.
08:54	हे बाळाला त्याच्या तोंडात एरिओलाचा मोठा भाग घेण्यास मदत करेल.
09:01	पण लक्षात ठेवा, आईने तिचे स्तन V आकारात पकडून दाबू नये.
09:07	v आकाराच्या दबावामुळे आईला वेदना होतील आणि बाळाला फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
09:14	हे सुद्धा सुनिश्चित करा कि अंगठा आणि बोटांमुळे स्तनावर एकसमान दबाव यावा.
09:21	नाहीतर निप्पल उजव्या किंवा डाव्या बाजूस सरकून

09:27	बाळाची पकड अयोग्यरीत्या होईल.
09:32	लक्षात ठेवा, कधीही स्तनावर दबाव पडून स्तनाला बाळाकडे आणू नये.
09:39	नेहमी बाळाला स्तनाकडे आणावे.
09:43	आता बाळ क्रेडल स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे.
09:49	स्तनाशी पकड करण्याची योग्य पद्धत याच सिरीज मधील दुसऱ्या व्हिडिओरिल मध्ये सांगितली आहे.
09:58	एकदा बाळाची आईच्या स्तनाशी योग्यरीत्या पकड झाली आणि स्तन खूप जड नसतील,
10:05	तेव्हा आईने स्तनावरील तिचे हात काढावेत
10:09	आणि बाळाच्या शरीराखाली आधार देण्यासाठी आणावेत.
10:14	या स्थितीमध्ये आईने तिचे दोन्ही हात तिच्या शरीराच्या खूप जवळ आणावेत,
10:21	यामुळे तिला स्तनपान करताना आराम मिळेल.
10:24	आता आपण ह्या व्हिडिओरिलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
10:28	आय. आय. टी. बॉम्बेटर्फे मी रजनी सावंत आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.