

Time	Narration
00:01	स्तनपानासाठी <b>Football</b> स्थिती या वरील स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत.
00:06	ह्या ट्युटोरिअल मध्ये आपण शिकणार आहोत- आई आणि तिच्या बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे.
00:15	स्तनपान करण्यापूर्वी आईची तयारी आणि <b>Football</b> स्थिती साठी संपूर्ण कार्य पद्धती.
00:23	आता सुरवात करूया.
00:24	जगभरात, सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असतांना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात.
00:31	मागील ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे, आई आणि तिच्या बाळासाठी सर्वोत्तम स्तनपानाची स्थिती ती आहे ज्यामध्ये-
00:41	आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होईपर्यंतचा काळ आरामदायक असेल.
00:48	बाळ आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करू शकेल. आणि त्याला भरपूर दूध मिळू शकेल.
00:56	आता <b>Football</b> होल्ड ह्या स्थिती बदल जाणून घेऊ.
01:01	<b>Football</b> स्थिती खासकरून त्या आईसाठी उपयोगी आहे: ज्यांची प्रसूती सी-सेक्शन द्वारे झाली आहे.
01:08	ज्यांचे स्तन मोठे आहेत.
01:10	ज्यांचे बाळ लहान किंवा योग्य वेळेपूर्वी जन्मलेले आहेत.
01:14	किंवा ज्यांचे जुळे बाळ आहेत.
01:15	नेहमी लक्ष्यात ठेवा आईने तिच्या बाळाला स्तनपान करण्यापूर्वी स्वतःचे हाथ स्वच्छ धुवून सुकवून घ्यावेत.
01:22	मग आईने एक ग्लास उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे
01:27	स्तनपान करणाऱ्या आईच्या स्तनांमध्ये सरासरी दररोज 750 ते 850 मिली लिटर दूध बनते.
01:34	म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:38	आता आईने स्तनपान करतांना कसे बसावे ह्या वर चर्चा करू.
01:43	आईने पलंगावर किंवा फरशीवर मांडी घालून बसावे
01:48	किंवा खुर्ची वर बसावे पण तिचे पाय जमिनीला टेकलेले असावे.
01:51	जर खुर्ची इतक्या उंचीवर असेल कि तिचे पाय फरशीवर टेकत नसतील तर ती एक छोटे टेबल किंवा उशी फरशीवर ठेवून त्यावर आपले पाय टेकवू शकते.
02:02	बसताना तिने पुढील गोष्टी खात्री करून घ्यावात - बसताना तिची पाठ सरळ असावी जेणेकरून तिला पाठ दुखी होणार नाही
02:09	तिचे खांदे आरामशीर असावेत वर केलेले किंवा झुकलेले नसावे.
02:13	आणि हि आरामदायी स्थिती स्तनपान संपे पर्यंत अशीच ठेवावी.
02:19	आईने ३ ते ४ उश्या त्या स्तनाच्या बाजूस ठेवावेत ज्या स्तनातून तिला स्तनपान करावयाचे आहे.
02:26	सर्वात वरची उशी इतर उश्यांपेक्षा आणि आईच्या मांडी वर तिरपे ठेवावी.
02:32	मग आईने ज्या स्तनाने बाळाला स्तनपान करायचे आहे त्या स्तनावरून कपडे काढावे.
02:38	आईने कपडे काढतांना खात्री करून घ्यावी कि तिच्या ब्लॉउज किंवा ब्रा मुळे स्तनांवर दबाव येऊ नये.
02:45	व्यवस्थित बसल्यानंतर, बाळाला आईजवळ आणावे.

02:49	आईने बाळाची पाठ उश्यांवर ठेवली पाहिजे.
02:53	तिने आपल्या बाळाच्या डोक्याला त्याच बाजूच्या हाथाने पकडले पाहिजे ज्या बाजूच्या स्तनातून तिला स्तनपान करावयाचे असेल.
03:01	बाळाचे पाय उश्यांवर त्याच हाताच्या काखेतून ठेवले पाहिजे.
03:08	आईने या हाताने आणि तिच्या बाळाचे पाय उश्यांवर सरळ ठेवावे.
03:13	या चित्रात आई आपल्या उजव्या स्तनातून आपल्या बाळाला दूध पाजेल.
03:18	म्हणून, बाळाचे पाय आईच्या उजव्या काखेतून बाहेर जातील.
03:23	आपल्या बाळाच्या डोक्याच्या खालील भागाला पकडण्यासाठी आपल्या उजव्या हाताचा अंगठा आणि बोटांचे वापर करीत आहे.
03:31	लक्ष्यात ठेवा, आईने तिची पाठ वाकवून स्तनाला बाळाजवळ कधीही आणू नये.
03:37	यामुळे तिला त्रास होऊन पाठदुखी होईल.
03:42	नेहमी तिने तिची पाठ सरळ ठेवावी आणि बाळाला वर उचलून स्तनापर्यंत आणावे.
03:48	पुढे आपण बाळाच्या डोक्याला पकडण्यासाठी, आईच्या अंगठ्याची आणि बोटांची योग्य स्थिती पाहूया.
03:56	आईचा अंगठा बाळाच्या एका कानामागे आणि बाकीची बोटे दुसऱ्या कानामागे असावी.
04:03	तिने तिची बोटे व अंगठा बाळाच्या कानामागून हलवून माने पर्यंत आणू नये.
04:09	तिची मनगट बाळाच्या खांद्यांमध्ये असावे.
04:13	आईने बाळाच्या डोक्याच्या मागच्या बाजूस हाताने दाबू नये. यामुळे स्तनपान करताना बाळाला आरामदायी वाटणार नाही
04:23	पुढे आपण शिकू बाळाच्या शरीराला ठेवण्याची योग्य स्थिती.
04:27	बाळाचा चेहरा आईच्या चेहेऱ्या समोर असला पाहिजे.
04:31	आईच्या शरीरावर बाळाच्या पोटांमुळे थोडासा दबाव पडला पाहिजे.
04:36	जेवढे त्या दोघांच्या शरीरातील अंतर कमी असेल तेवढे बाळाचे आईच्या स्तनापर्यंत जाण्याचे कष्ट कमी होतील.
04:41	आणि बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास सोपे जाईल.
04:47	बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये दुसरा मुद्दा आहे बाळाच्या शरीराची संरेखना.
04:51	जेव्हा आपण अन्न खातो, आपल डोकं, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असते.
04:57	त्याच प्रमाणे- स्तनपान करताना बाळाचं डोकं, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावे.
05:06	यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
05:10	आता आपण बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये तिसऱ्या मुद्द्यावर आलो आहोत.
05:16	आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
05:22	नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घावी लागेल.
05:30	पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटीची स्थिती पाहू.
05:34	बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
05:39	आणि हनुवटी पुढच्या बाजूस आणि स्तनांच्या खूप जवळ असावी.
05:44	यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरीओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल. आणि म्हणून बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
05:55	कृपया लक्षात घ्या- <b>Areola</b> हा निप्पल भोवतीचा गडद भाग आहे.
06:00	आता बाळाला योग्य स्थितीत ठेवल्या नंतर, चला आपण शिकूया स्तनाला कसे पकडावे.

06:07	दुसऱ्या हाताच्या बोटांचा वापर करून, आईने स्वतःच्या स्तनाला खालून C आकारात पकडावे.
06:15	या चित्रामध्ये आई तिच्या डाव्या हाताने उजवे स्तन पकडेल.
06:21	अंगठा आणि बोटांची योग्य स्थिती समजून घेण्यासाठी- कल्पना करा कि आईच्या उजव्या स्तनावर एक घड्याळ आहे ज्याच्या मध्य भागी निप्पल आहे.
06:30	आईने तिचा डावा अंगठा या घडाळ्यावरील 12'O या अंकावर ठेवावा.
06:35	आणि अंगठ्याच्या बाजूची दोन बोटे 6'O या अंकावर ठेवावीत.
06:42	आईची बोटे नेहमी बाळाच्या ओठांच्या दिशेने असावेत.
06:47	असे का? हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण पाहूया.
06:52	जेव्हा आपण वडा पाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.
06:58	आपण वडा पाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठ्ठा घास घेऊ शकू.
07:03	इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.
07:10	जर आपण वडा पाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठ्ठा घास घेऊ शकणार नाही.
07:16	तसेच, इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशे कडे पाहूयात.
07:21	इथे त्याचे ओठ आडवे उघडलेले आहे.
07:24	म्हणून आईची बोटे आणि अंगठा स्तनावर आडवे ठेवणे गरजेचे आहे.
07:32	यामुळे बाळाला एरीओलाचा मोठ्ठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
07:39	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर असावी.
07:50	पुन्हा वडा पाव किंवा बर्गर खाताना आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठ्ठा घास घेऊ शकणार नाही.
08:00	आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.
08:07	म्हणून आपण मोठ्ठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.
08:13	तसेच या चित्रात दाखविल्या प्रमाणे, बाळासाठी स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.
08:21	हे अंतर खात्री करेल कि- आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठ्ठा भाग तोंडात घेता येईल.
08:31	आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.
08:36	आई एरीओलाच्या खालील मोठ्या दुग्ध नलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.
08:42	आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.
08:50	लक्षात ठेवा - आईचा अंगठा स्थानापासून तीन बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावे जेथे बाळाचे नाक आहे
08:55	चित्रात दाखवल्याप्रमाणे, तिचे २ बोटे निप्पलच्या खालील बाजूस असावे.
09:01	वडा पाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे परत जाऊ.
09:06	वडा पाव किंवा बर्गर योग्यरीत्या पकडल्यानंतर आपण मोठ्ठा घास घेण्यासाठी त्यावर दबाव देतो.
09:12	त्याचप्रमाणे, आईने स्तनाच्या बाजूला C आकारात पकडून हळुवार पणे दबाव द्यावा.
09:18	यामुळे बाळाला स्तनाचा मोठ्ठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
09:23	पण लक्षात ठेवा, आईने तिचे स्तन कात्रीच्या आकारात पकडून दाबू नये.
09:30	कात्रीच्या आकाराच्या दबावामुळे आईला वेदना होतील आणि बाळाला फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
09:36	हे सुद्धा खात्री करा कि अंगठा आणि बोटांमुळे स्तनावर एकसमान दबाव यावा.
09:43	नाहीतर निप्पल वरच्या किंवा खालच्या बाजूस सरकवून बाळाची पकड अयोग्यरीत्या होईल.

09:51	कधीकधी, आई आपल्या बाळाला वेगळ्या स्थितीत पकडण्यास पसंत करू शकते.
09:56	या चित्रात, बाळाचा चेहरा आईकडे नाहीये.
10:00	बाळाचं डोकं स्तनाच्या बाजूने स्तनाकडे आणावे न कि स्तनाच्या खालून.
10:07	इथे बाळाचे ओठ लंबकार उघडलेले आहे. म्हणून, आईला U आकाराच्या पकड मध्ये स्तनावर लंबकार स्थितीत आपली बोटे ठेवली पाहिजे.
10:17	लक्षात ठेवा, कोणत्याही स्तनपानाच्या स्थितीसाठी स्तनाला पकडतांना आईची बोटे आणि अंगठा नेहमी बाळाच्या ओठांच्या दिशेने असावे.
10:28	आता बाळ <b>Football</b> स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे
10:34	स्तनाशी पकड करण्याची योग्य पद्धत याच सिरीज मधील दुसऱ्या व्हिडिओरिल मध्ये स्पष्ट केली आहेत.
10:41	एकदा बाळाची आईच्या स्तनाशी योग्यरित्या पकड झाली आणि स्तन खूप जड नसतील तर आई स्तनावरून तिचे हाथ काढू शकते आणि तिचे हात मोकळेहि ठेवू शकते .
10:53	आपण ह्या व्हिडिओरिलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
10:56	आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.