

Time	Narration
00:02	आईचे दूध पुरेसे न मिळण्याची इतर कारणे ह्यांवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:12	बाळाला आईचे पुरेसे दूध न मिळण्याची इतर कारणे.
00:19	त्या कारणांसाठी शिफारस केलेले उपाय.
00:24	बाळाला आईचे पुरेसे दूध न मिळण्याची अनेक कारणे आहेत.
00:31	ते 4 श्रेणींमध्ये विभागले गेले आहेत.
00:36	पहिली श्रेणी म्हणजे स्तनपानाचे घटक.
00:42	त्याच मालिकेतील दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये ह्याबद्दल चर्चा केली आहे.
00:48	दुसरी श्रेणी म्हणजे आईचे मानसशास्त्रीय घटक.
00:54	तिसरी श्रेणी म्हणजे आईची शारीरिक स्थिती.
01:00	चौथी श्रेणी म्हणजे बाळाची शारीरिक स्थिती.
01:06	कारणांच्या दुसऱ्या श्रेणीपासून आपण सुरुवात करूया.
01:11	आपण मातांच्या 5 सामान्य मानसिक घटकांवर चर्चा करू.
01:18	पहिला मानसशास्त्रीय घटक म्हणजे आईमधील आत्मविश्वासाचा अभाव.
01:25	नवीन माता बऱ्याचदा योग्यरित्या स्तनपान करवण्याच्या त्यांच्या क्षमतेवर प्रश्न विचारतात.
01:31	स्तनपान हे एक कौशल्य आहे आणि हे कौशल्य शिकण्यासाठी वेळ लागतो.
01:38	स्तनपानाचे योग्य तंत्र शिकण्यासाठी मातांना संयमाने मार्गदर्शन केले पाहिजे.
01:45	दुसरा मानसशास्त्रीय घटक म्हणजे आईची चिंता किंवा ताणतणाव.
01:52	नवीन माता बाळाच्या आरोग्याबद्दल चिंतित असतात.
01:57	महामारीसारख्या तणावपूर्ण काळात त्यांची चिंता वाढते.
02:03	चिंता करणाऱ्या मातांना अनेकदा बाटलीने दूध पाजावेसे वाटते.
02:09	तसेच, तणावामुळे त्यांच्या दूध पुरवठ्यावर परिणाम होतो.
02:14	विश्रांती आणि आराम करण्यासाठी मातांना एक आधार देणारे कुटुंब असणे आवश्यक आहे.
02:20	त्यांच्या शंकांचे निरसन तज्ज्ञांसोबत नियमित पाठपुरावा करून केले पाहिजे.
02:27	तिसरा मानसशास्त्रीय घटक म्हणजे आईची स्तनपानाला नापसंती.
02:35	काही मातांना आपल्या बाळाला स्तनपान करवण्यास आवडत नाही.
02:40	परिणामी, बाळाला पुरेसे आईचे दूध मिळत नाही.
02:46	चौथा मानसशास्त्रीय घटक म्हणजे आईने बाळाला नकार देणे.

02:54	काही मातांच्या मनात बाळाबद्दल तीव्र नकारात्मक भावना असतात.
03:01	बाळाला जन्म देणे त्यांना पसंत नसते आणि त्याबद्दल त्यांना त्याचा पश्चाताप होतो.
03:06	चुंबन घेणे, मिठी मारणे
03:11	हयासारख्या प्रेमळ वागणूकीचा अभाव असतो.
03:15	जेव्हा बाळ त्यांच्यापासून दूर असते तेव्हा त्यांना बरे वाटते.
03:20	अशा परिस्थितीत, आई बाळाला अजिबात स्तनपान करवू शकत नाही.
03:26	पाचवा मानसशास्त्रीय घटक म्हणजे आईचा थकवा.
03:33	नवीन मातांना अनेकदा पुरेशी झोप मिळत नाही आणि
03:36	त्या थकल्यासारख्या असतात.
03:39	हयाचा आईच्या दुधाच्या उत्पादनावर परिणाम होऊ शकतो.
03:44	हयामुळे स्तनपानाची वारंवारतादेखील कमी होऊ शकते.
03:49	पुढे आपण कारणांच्या तिसऱ्या श्रेणीची चर्चा करू.
03:54	ही आहे आईची शारीरिक स्थिती .
03:59	आई गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा
04:03	रक्तदाब कमी करणाऱ्या गोळ्या वापरत असेल.
04:07	यामुळे तिच्या आईच्या दुधाच्या उत्पादनावर परिणाम होऊ शकतो.
04:12	अशा परिस्थितीत, मदतीसाठी तिने तिच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
04:18	स्तनपानावर परिणाम करणारा आणखी एक घटक म्हणजे आईची गर्भधारणा.
04:26	काही माता गरोदर असताना स्तनपान देणे थांबवतात.
04:31	हयामुळे बाळाला पुरेसे पोषण मिळत नाही.
04:37	आईला हे माहित असले पाहिजे की गर्भवती असताना स्तनपान देणे सुरु ठेवणे सुरक्षित आहे.
04:44	पुढील घटक म्हणजे आईचे तीव्र कुपोषण.
04:50	हे आईच्या दुधाच्या रचनेवर परिणाम करू शकते.
04:55	तसेच, बाळाला पुरेसा आहार देण्यासाठी आई खूप अशक्त असू शकते.
05:02	आई दारु पित असल्यास, तिचे दुधाचे उत्पादन कमी होऊ शकते.
05:09	बाळाला पुरेसे आईचे दूध मिळू शकत नाही.
05:14	आणखी एक घटक म्हणजे आईच्या धूम्रपानाच्या सवयी.
05:19	धूम्रपानामुळे दुधाचा पुरवठा कमी होऊ शकतो
05:22	आणि आईच्या दुधाची रचनादेखील बदलू शकते.
05:28	पुढील घटक म्हणजे आईमधील गर्भनाळेचा उर्वरित तुकडा.

05:34	हयामुळे आईचे प्रोलॅक्टिनचे स्तर वाढत नाही.
05:39	प्रोलॅक्टिन हे एक हार्मोन आहे जे आईच्या दुधाच्या उत्पादनास मदत करते.
05:46	त्यामुळे, ती पुरेसे स्तनपान देऊ शकत नाही.
05:52	तथापि, हे डॉक्टरांनी शोधलेले एक दुर्मिळ कारण आहे.
05:58	खराब स्तन विकास हा आणखी एक घटक आहे जो स्तनपानावर परिणाम करू शकतो.
06:05	काही मातांच्या स्तनांमध्ये दूध बनवणाऱ्या उती पुरेशा नसतात.
06:12	पुढे, आपण कारणांच्या चौथ्या श्रेणीची चर्चा करू.
06:18	ही बाळाची शारीरिक स्थिती आहे.
06:23	आजारपणात, बाळ आईचे दूध पित नाही
06:27	किंवा दुधाच्या उलट्या करू शकते.
06:30	बऱ्याच नवजात बाळांच्या नाकात कोरडा शेंबूड असतो.
06:35	यामुळे त्यांचे नाक चोंदले जाते आणि स्तनपान करताना त्यांच्या श्वासावर परिणाम होतो.
06:42	त्यामुळे, बाळ स्तनपान करताना वारंवार स्तनावरून तोंड काढतात.
06:50	बाळाच्या नाकात सलाईनचे थेंब टाकल्यास शेंबूड साफ होण्यास मदत होते.
06:57	नाकात टाकायचे सलाईन ड्रॉप औषधाच्या दुकानात उपलब्ध आहेत.
07:02	आहार देण्याच्या 15 मिनिटे आधी प्रत्येक नाकपुडीत 4 ते 5 थेंब टाकल्यास शेम्बूड साफ होईल.
07:11	बाळाला लवकर बरे होण्यास मदत करण्यासाठी वारंवार स्तनपान देणे महत्वाचे आहे.
07:19	काही बाळांमध्ये जन्मजात दोष असतात.
07:24	जसे - डाऊन सिंड्रोम,
07:27	फाटलेले ओठ किंवा टाळू आणि
07:30	जन्मजात हृदयरोग.
07:34	त्यांचा स्नायूंचा विकासही नीट होऊ शकत नाही.
07:39	त्यामुळे त्यांच्या स्तन चोखण्याच्या क्षमतेवर आणखी परिणाम होईल.
07:44	अशा जन्मजात दोषांमुळे बाळाच्या स्तनपानाच्या क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो.
07:51	बाळाच्या जन्मापासून ते 6 महिन्यांपर्यंत निवळ स्तनपान करणे आवश्यक आहे.
07:59	योग्य वाढीसाठी, बाळाला दररोज पुरेसे आईचे दूध दिले पाहिजे.
08:06	स्तनपान देताना काही समस्या असल्यास ताबडतोब तज्ञाचा सल्ला घ्या.
08:13	स्तनपानाद्वारे बाळाला पुरेसे दूध मिळेल याची खात्री करा.
08:19	हयासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.