

Time	Narration
00:02	कोविड-19 च्या काळात स्तनपान देणे, यावरील स्पोकन ट्युटोरियलच्या पाठात आपले स्वागत.
00:09	या पाठात आपण जाणून घेऊ,
00:12	कोविड—19 म्हणजे काय आणि
00:14	कोविड—19 च्या काळात स्तनपान देण्याच्या मार्गदर्शक सूचना.
00:19	प्रथम कोविड—19 म्हणजे काय ते जाणून घेऊ.
00:24	कोविड—19 हा कोरोना व्हायरस नावाच्या विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य रोग आहे.
00:33	हा विषाणू जगभर पसरला आहे.
00:37	संक्रमित व्यक्तींच्या शिंक किंवा खोकल्यातून थेंब बाहेर पडतात.
00:44	या थेंबांमध्ये कोरोना व्हायरस असतो.
00:49	हे संक्रमित थेंब श्वासाद्वारे इतर लोकांच्या शरीरात जातात तेव्हा हा संसर्ग पसरतो.
00:56	हे थेंब 1 ते 2 मीटर पसरू शकतात आणि पृष्ठभागांवर स्थिरावतात.
01:04	तेथे ते काही तास किंवा दिवस क्रियाशील राहतात.
01:09	इतर व्यक्तींच्या हातांचा अशा संक्रमित पृष्ठभागांना स्पर्श झाला,
01:15	आणि नंतर त्यांनी त्यांचे डोळे,
01:18	नाक किंवा तोंडाला हात न धुता स्पर्श केला,
01:23	तर या पद्धतीनेही संसर्ग पसरतो.
01:28	संक्रमित व्यक्ती लक्षणे सुरू होण्यापूर्वी देखील विषाणू पसरवू शकतात.
01:35	आजपर्यंत या विषाणूचे गर्भाशयाच्या आत संक्रमण झाल्याचे कोणतेही स्पष्ट पुरावे नाहीत.
01:43	हा विषाणू अद्याप तरी संक्रमित मातांच्या स्तनपानात आढळलेला नाही.
01:51	स्तनपानातून या विषाणूच्या संक्रमणाचा कोणताही पुरावा अजून मिळालेला नाही.
01:57	कोरोना विषाणू संसर्गाची विविध वैद्यकीय लक्षणे असतात.
02:03	ताप, खोकला,
02:05	धाप लागणे, थकवा,
02:07	डोकेदुखी, घसा खवखवणे ही सामान्य लक्षणे आहेत.
02:12	उलट्या, अतिसार,
02:14	शिंका येणे

	आणि डोळे येणे ही सामान्य लक्षणे नाहीत.
02:19	काही संक्रमित व्यक्तींमध्ये कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत.
02:25	नवजात बालके आणि अर्भकांमध्ये कोविड-19 चा धोका कमी असतो.
02:30	लहान मुलांमध्ये कोविड-19 च्या संक्रमणाची पुष्टी झालेली फारच थोडी प्रकरणे आहेत.
02:37	बहुतांश संक्रमित बाळांमध्ये काही सौम्य लक्षणे दिसली किंवा कोणतीही लक्षणे आढळली नाहीत.
02:44	आता कोविड-19 दरम्यान स्तनपान देण्याच्या मार्गदर्शक सूचनांवर चर्चा करू.
02:51	सर्व बाळांसाठी आईचे दूध आवश्यक आहे.
02:56	यामध्ये कोविड-19 चे संक्रमण झाल्याची शक्यता असलेल्या किंवा पुष्टी झालेल्या मातांच्या बाळांचा समावेश आहे.
03:03	यात कोविड-19 ची शक्यता असलेल्या किंवा पुष्टी झालेल्या बाळांचा देखील समावेश आहे.
03:10	आहार देण्याच्या प्रमाणित मार्गदर्शक सूचनांनुसार सर्व मुलांना आहार देण्यात यावा.
03:17	जन्मानंतर 1 तासाच्या आत स्तनपान देणे सुरू केले पाहिजे.
03:22	केवळ असेच स्तनपान 6 महिने चालू ठेवावे.
03:28	गरज असल्यास आईचे काढून ठेवलेले दूध देता येते.
03:34	वयाच्या 6 महिन्यांनंतर पूरक आहार सुरू करणे आवश्यक आहे.
03:40	आईचे दूध किमान दोन वर्षांपर्यंत दिले गेले पाहिजे.
03:46	स्तनपान, आईचे काढलेले दूध देणे आणि पूरक आहार देणे ही आवश्यक कौशल्ये आहेत.
03:54	याबद्दल इतर ट्यूटोरियलमध्ये चर्चा करू.
03:59	त्यासाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळावरील आरोग्य आणि पोषण यांच्या मालिका पहा.
04:06	कोविड-19 च्या काळात बाळाला पाजताना आरोग्यपूर्ण रितीने विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.
04:13	बाळाला स्पर्श करण्यापूर्वी आणि नंतर आईने आपले हात 20 सेकंद धुणे आवश्यक आहे.
04:21	तिने स्तनपान देताना किंवा स्तनातील दूध काढण्यापूर्वी आणि नंतर देखील हात धुणे आवश्यक आहे.
04:28	अल्कोहोलयुक्त द्रव देखील हात धुण्यासाठी वापरता येऊ शकतात.
04:34	आईला कोविड-19 ची शक्यता किंवा पुष्टी झाली असल्यास वैद्यकीय मुखावरणांची आवश्यकता आहे.
04:43	स्तनपान देताना आणि स्तनातून दूध काढताना
04:46	तिने मुखावरण घालणे आवश्यक आहे.
04:49	मुखावरण ओलसर होताच ते बदलणे आवश्यक आहे.
04:55	वापरलेल्या मुखावरणाची त्वरित विल्हेवाट लावावी.
05:01	ते पुन्हा वापरू नये.
05:04	आईने मुखावरणाच्या पुढील पृष्ठभागास स्पर्श करू नये.
05:09	तिने ते मागील बाजूने काढला पाहिजे.
05:13	काही वेळा वैद्यकीय मुखावरणे कदाचित उपलब्ध नसतील,
05:19	अशावेळी तिने टिशू पेपरचा किंवा

05:22	स्वच्छ कापडाचा किंवा रुमालाचा वापर करावा.
05:27	आणि शिकताना किंवा खोकताना त्याचा नेहमी वापर करावा.
05:31	तिने ते त्वरित केराच्या डब्यात टाकून आपले हात धुतले पाहिजेत.
05:38	वापरलेला टिशू किंवा कापड
05:40	किंवा रुमाल आवश्यकतेनुसार वारंवार बदलला पाहिजे.
05:46	वैद्यकीय मुखावरणे उपलब्ध नसल्यास कापडी मुखावरणे देखील वापरता येतात.
05:53	प्रत्येक वेळी दूध पाजण्यापूर्वी आईने आपले स्तन धुण्याची आवश्यकता नाही.
05:58	जर ती स्वतःच्या छातीवर खोकली असल्यास तिने स्तन धुऊन घ्यावेत.
06:04	तिने कमीत कमी 20 सेकंद हळुवारपणे साबण आणि कोमट पाण्याने आपले स्तन धुवावेत.
06:12	बाळाची देखभाल करणाऱ्यांनी बाळाला स्पर्श करण्यापूर्वी आणि नंतर स्वतःचे हात धुवावेत.
06:19	खोलीतील सर्व पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ आणि निर्जंतुक करणे आवश्यक आहे.
06:26	काही संक्रमित माता जास्त आजारी असल्यामुळे स्तनपान देऊ शकत नाहीत.
06:32	अशावेळी एक्सप्रेस म्हणजेच काढलेले स्तनदूध बाळाला पाजले पाहिजे.
06:39	परिचारिका किंवा कुटुंबातील एखादी व्यक्ती हे काढलेले दूध बाळाला पाजू शकते.
06:45	बाळाला दूध पाजणाऱ्या व्यक्तीचा संक्रमित व्यक्तींशी संपर्क आलेला नसावा.
06:51	त्यांनी बाळाला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा दूध पाजण्यापूर्वी 20 सेकंद हात धुतले पाहिजेत.
06:59	हात धुतल्यानंतर त्यांनी मुखावरण घालणे आवश्यक आहे.
07:05	काढलेले स्तनदूध निर्जंतुक न करताही बाळाला दिले जाऊ शकते.
07:11	काढलेल्या स्तनदूधाचे संकलन आणि त्याची ने-आण अतिशय काळजीपूर्वक करावी.
07:18	आई बरी झाल्यावर तिने पुन्हा स्तनपान देण्यास सुरुवात करावी.
07:24	काही संक्रमित माता जास्त आजारी असल्यास स्तनदूध काढू शकत नाहीत.
07:29	अशा वेळी बाळाचे पोषण करण्यासाठी इतर पर्यायांचा वापर करावा.
07:35	ह्युमन मिल्क बँकेकडे दात्यांकडून संकलित झालेल्या दुधाची उपलब्धता तपासा.
07:41	आईची तब्येत सुधारेपर्यंत बाळाला दात्यांकडून मिळालेले मानवी दूध पाजावे.
07:47	दात्यांकडून संकलित केलेले मानवी दूध उपलब्ध नसल्यास आईची तब्येत सुधारेपर्यंत 'वेट नर्सिंगचा' पर्याय निवडावा.
07:56	'वेट नर्सिंग' म्हणजे बाळाची आई नसलेल्या स्त्रीने बाळाला स्तनपान देणे.
08:03	जर 'वेट नर्सिंग' शक्य नसेल तर बाळाला प्राण्याचे दूध पाजावे.
08:11	बाळाला प्राण्यांचे दूध देण्यापूर्वी ते नेहमी उकळून घ्या.
08:16	कृपया उपलब्ध पर्यायांबद्दल आपल्या आरोग्य सल्लागाराकडून सल्ला घ्या.
08:23	फॉर्म्युला दुधाचा,

08:25	दुधाच्या बाटल्यांचा,
08:27	आणि प्लॅस्टिक, रबर किंवा सिलिकॉन निपल्सचा वापर करू नये.
08:32	आई बरी झाल्यावर स्तनपान देण्यासाठी तिला मदत करा.
08:38	आई आणि बाळाचा एकमेकांना स्पर्श होणे ही आणखी एक महत्वाची गोष्ट आहे.
08:46	आई कोविड-19 ने संक्रमित असली तरी तो स्पर्श बाळाच्या जन्मानंतर लगेच सुरू झाला पाहिजे.
08:53	ह्यामुळे स्तनपान सुरू होण्यास मदत होईल.
08:58	यालाच कांगारू मदर केयर म्हणतात जी रात्रंदिवस करणे आवश्यक आहे.
09:04	स्तनपान आणि आई-बाळाचा स्पर्श यामुळे बाळांचा मृत्यु होण्याचा धोका कमी होतो.
09:12	यामुळे त्वरित आणि आयुष्यभरासाठी आरोग्य आणि विकासाचे फायदे मिळतात.
09:20	स्तनपान दिल्याने मातांना स्तनाच्या आणि गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका देखील कमी होतो.
09:27	संक्रमित होण्याच्या धोक्यापेक्षा हे फायदे खूप जास्त आहेत.
09:34	शेवटी, आई आणि कुटुंबातील सदस्यांचे धोकादायक लक्षणांसंबंधी समुपदेशन करणे आवश्यक आहे.
09:42	त्यांना बाळामधील धोकादायक लक्षणांवर लक्ष ठेवण्याचे प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.
09:48	तशी लक्षणे आढळल्यास त्यांनी ती डॉक्टरांना कळवली पाहिजेत.
09:54	या पाठातील मार्गदर्शक तत्वे सध्या उपलब्ध असलेल्या मर्यादित माहितीवर आधारित आहेत.
10:01	जसजशी नवी माहिती उपलब्ध होईल त्यानुसार या मार्गदर्शक तत्वांमध्ये काही बदल होऊ शकतात.
10:08	कृपया नवीनतम सरकारी नियमांनुसार या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करा.
10:14	याबरोबर आपण पाठाच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.