

Time	Narration
00:00	स्तनपानाचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन व्हिडिओरिलममध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या व्हिडिओरिलममध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:09	स्तनपानाचे महत्त्व.
00:12	बाळ आणि मातांना स्तनपानाचे फायदे
00:17	स्तनपान ही एक अत्यावश्यक प्रक्रिया आहे.
00:19	हे मुलाच्या जन्मापासून ते दोन वर्षांपर्यंत किंवा त्याहून अधिक काळ सुरू राहते.
00:26	स्तनपानामुळे बाळाच्या आयुष्याची निरोगी सुरुवात होते.
00:31	हे मूल आणि आईचे भविष्यातील आरोग्य त्वरित ठरवते.
00:38	त्याचा फायदा ह्या दोघांसाठी आयुष्यभर टिकतो.
00:43	कुपोषित मातासुद्धा आपल्या बाळाला स्तनपान देऊ शकतात.
00:49	गर्भधारणेदरम्यान, स्तनाचा आकार वाढतो.
00:53	हे दूध उत्पादनाच्या ऊतींच्या संख्येत वाढ झाल्यामुळे आहे.
00:59	तथापि, स्तनांच्या अंतिम आकाराचा दुधाच्या उत्पादनावर परिणाम होत नाही.
01:07	जन्माच्या एका तासाच्या आत स्तनपान सुरू केले पाहिजे.
01:13	ह्यामुळे आईच्या दुधाचा पुरवठा वाढतो.
01:17	म्हणूनच, पहिल्या 6 महिन्यांत केवळ स्तनपानदेखील वाढते.
01:24	हे पुढे जाऊन स्तनपान 2 वर्षांपेक्षा जास्त वाढविण्यात मदत करते.
01:31	एका तासाच्या आत स्तनपान करणाऱ्या बाळांमध्ये नवजात मृत्यूचा धोका कमी असतो.
01:39	स्तनपानास विलंब केल्यामुळे नवजात शिशूंमध्ये आजार होण्याचा धोका वाढू शकतो.
01:47	उदाहरणार्थ, मधुमेह, लठ्ठपणा आणि उच्च रक्तदाब.
01:53	स्तनपानाची लवकर सुरुवात बाळाला कोलोस्ट्रम मिळते ह्याची खात्रीदेखील देते.
02:00	कोलोस्ट्रम हे बाळाला जन्म दिल्यानंतर आईने स्रावित केलेले पहिले दूध आहे.
02:07	मुलांसाठी, हे ऊर्जा आणि पोषक घटकांचे प्राथमिक स्रोत आहे.
02:13	त्यांच्या आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात त्यांच्यासाठी हे महत्त्वाचे आहे.
02:20	यात मोठ्या संख्येने संसर्ग-लढाऊ घटक आहेत,
02:24	जीवनसत्त्व अ आणि
02:26	चांगली चरबी.
02:28	कोलोस्ट्रममध्ये वाढ आणि संरक्षणात्मकाचे असंख्य घटकही आहेत.
02:35	कोलोस्ट्रममध्ये गुणधर्म आहे जे आधीची विष्टा जलद काढून टाकण्यास मदत करते.
02:42	दुसऱ्या व्हिडिओरिलममध्ये कोलोस्ट्रमचे फायदे ह्यांची विस्तृत चर्चा केली आहे.
02:48	कृपया अधिक माहितीसाठी संकेतस्थळाला भेट द्या (वेबसाईट पहा).
02:52	लक्षात ठेवा की विशेष स्तनपान पहिल्या 6 महिन्यांपर्यंत दिले पाहिजे.
02:59	आईचे दूध एक अद्वितीय नैसर्गिक खाद्य आहे ज्याची दुसरी प्रत शक्य नाही.
03:05	जेव्हा बाळ 6 महिने पूर्ण करते तेव्हा पूरक अन्न सुरू केले पाहिजे.
03:12	हे आईच्या दुधासोबत द्यावे.
03:16	स्तनपान 2 वर्षांपर्यंत किंवा त्याहून अधिक काळ चालू ठेवले पाहिजे.

03:22	बाळांना स्तनपानाचे बरेच फायदे आहेत.
03:27	पोषक घटक आणि आईच्या दुधाची रचना बाळांकडून पचनास आदर्श आहे.
03:34	स्तनपानाद्वारे बाळांना प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) प्राप्त होतात.
03:38	प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) बाळाची प्रतिकारशक्ती मजबूत करते आणि संक्रमणाचा धोका कमी करते.
03:46	ह्या व्यतिरिक्त, ते बाळांमध्ये अलर्जिक प्रतिक्रिया प्रतिबंधित करते.
03:52	आईच्या दुधात वाढीचे घटकदेखील असतात.
03:56	ते बाळाच्या आतड्यांच्या अस्तराच्या वाढीस मदत करतात.
04:02	हे बाळाच्या आतड्यात चांगल्या बॅक्टेरियांच्या वाढीस प्रोत्साहन देते.
04:08	अशाप्रकारे हे बाळाचे आतड्यांसंबंधी जळजळ आणि संसर्गापासून संरक्षण करते.
04:16	त्याचप्रमाणे, हे शरीराच्या इतर अवयवांच्या विकासास मदत करते.
04:22	स्तनपान अतिसाराचा धोका कमी करते.
04:27	इतर फायदे आहेत – कानातील संसर्ग रोखणे
04:31	आणि दात किडणे.
04:33	जबड्यांचा विकास आणि दातांचे योग्य संरेखन ही इतर काही उदाहरणे आहेत.
04:41	आयुष्यात नंतर काही आजार होण्याचा धोकाही कमी होतो.
04:48	उदाहरणार्थ, मधुमेह, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब आणि रक्त कर्करोग.
04:56	दमा आणि न्यूमोनियासारख्या श्वसन रोगांचा धोकादेखील कमी होतो.
05:04	स्तनपान केल्यामुळे एका वर्षाखालील मुलांमध्ये अचानक मृत्यूची शक्यता कमी होते.
05:14	स्तनपान करणाऱ्या बाळांमध्ये एटॉपिक एक्जिमा विकसित होण्याचा धोकाही कमी आहे.
05:22	एक्जिमा ही अशी स्थिती आहे ज्यात त्वचा लाल होते, त्वचेला खाज सुटते आणि खडबडीत चट्टे उठतात.
05:30	स्तनपान करणाऱ्या मुलांना आजारपण आणि संसर्गामुळे रुग्णालयात दाखल करण्याची शक्यताही कमी असते.
05:39	स्तनपान करणाऱ्या मुलांच्या भूकेवर अधिक चांगले नियंत्रण असते.
05:44	आईच्या दुधात भूक नियंत्रित करणारे संप्रेरक (हार्मोन्स) असतात.
05:48	अशा संप्रेरकांमुळे (हार्मोन्समुळे) मुलांना त्यांच्या शरीराची भूक आणि तृप्तीचे संकेत ऐकण्यास मदत होते.
05:57	स्तनपान न केलेल्या बाळांमध्ये हे स्वयं-नियमन विचलित झाले आहे.
06:03	अखेरीस यामुळे जास्त खाणे,
06:07	लठ्ठपणा आणि नंतर मधुमेह होऊ शकते.
06:11	स्तनपानाचा मेंदूवरही परिणाम होतो.
06:15	आईच्या दुधात असे घटक असतात जे मेंदूचा विकासात आणि परिपक्वतेत मदत करतात.
06:23	स्तनपान करणाऱ्या मुलांचे बुद्ध्यांक आणि इतर कौशल्ये जास्त असतात.
06:28	आईच्या दुधाचा अकाली जन्मलेल्या बाळांना अधिक फायदा होतो.
06:34	स्तन चोखल्यामुळे अशा मुलांचे श्वासोच्छवास सुधारते.
06:40	ह्या मुलांना आतड्यांसंबंधी संसर्ग होण्याचा धोका असतो.
06:47	उदाहरणार्थ : अतिसार आणि नेक्रोटिझिंग एन्टेरोकॉलिटिस ज्याला 'एनईसी' म्हणून ओळखले जाते.
06:56	'एनईसी' ही एक आतड्यातील संसर्ग आणि क्षतीमुळे होणारी गंभीर स्थिती आहे.
07:05	आईचे दूध अकाली जन्मलेल्या बाळांना ह्या संसर्गापासून वाचवते.
07:11	अकाली जन्मलेल्या बाळांच्या मातांचे दूध संसर्ग लढाऊ प्रथिनांनी समृद्ध आहे.

07:19	यात आतड्यांसंबंधी संरक्षणात्मक वाढीस प्रोत्साहित करणारे घटकदेखील आहेत.
07:25	विशिष्ट अमीनो आम्ल आणि चांगले बॅक्टेरियादेखील (जीवाणू) उच्च प्रमाणात आहेत.
07:33	अकाली जन्मलेल्या अर्भकांच्या वाढीसाठी हे अमीनो आम्ल आवश्यक आहेत.
07:40	अशाप्रकारे, आईचे दूध संक्रमण रोखण्यात
07:43	आणि वजन वाढविण्यात मदत करते.
07:46	स्तनपानामुळे अकाली जन्मामुळे होणारी दीर्घकालीन समस्या कमी होतात.
07:52	उदाहरणार्थ, फुफ्फुस आणि डोळे यांच्या समस्या.
07:57	अशाप्रकारे, अकाली जन्मलेल्या बाळांना जास्तीत जास्त आईचे दूध मिळावे.
08:04	केएमसी म्हणून ओळखल्या जाणारी कंगारू मदर केअरदेखील अकाली जन्मलेल्या बाळांसाठी उपयुक्त आहे.
08:12	हे त्यांच्यात स्तनपान करण्याची वारंवारता आणि कालावधी सुधारते.
08:18	केएमसी दरम्यान आईचा व बाळाचा अनावृत्त स्पर्शादरम्यान बाळाच्या शरीराचे तापमान राखण्यात मदत होते.
08:27	हे बाळाच्या हृदयाचे ठोके आणि रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी स्थिर करण्यास मदतदेखील करते.
08:35	दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये 'कांगारू मदर केअर' ची प्रक्रिया स्पष्ट केली आहे.
08:42	बाळांव्यतिरिक्त, स्तनपान हे मातांसाठीदेखील फायदेशीर आहे.
08:48	फायदे त्वरित आणि दीर्घकालीन आहेत.
08:53	बाळपणानंतर ताबडतोब स्तनपान दिल्यामुळे योनीतून रक्तस्राव कमी होण्यास मदत होते.
08:59	हे शरीरात ऑक्सिटोसिन संप्रेरकची (हार्मोनची) पातळी वाढवते.
09:05	हे नाळ शरीरातून बाहेर काढण्यात मदत करते.
09:09	परिणामी गर्भाशयाचे आकुंचन सुधारते आणि योनीतून रक्तस्राव कमी होतो.
09:17	अशाप्रकारे, मातांमधील अशक्तपणा टाळता येतो.
09:21	मातांसाठी स्तनपानाचे मानसिक फायदे आहेत.
09:27	वारंवार आईचा व बाळाचा अनावृत्त स्पर्शाच्या संपर्कात राहण्यामुळे आई आणि तिचे बाळ यांच्यात संबंध वाढतात.
09:35	हे संबंध आईला स्तनपान देण्यास तयार करते.
09:39	शेवटी, यामुळे मातांमध्ये प्रसूतीनंतरचा ताण आणि नैराश्य कमी होते.
09:46	स्तनपानाचे मातांना दीर्घकालीन फायदेही आहेत.
09:51	हे नंतरच्या काळात हाडे कमकुवत होण्यापासून रोखते.
09:56	स्तन आणि बीजकोशाच्या कर्करोगाचा धोकादेखील कमी होतो.
10:02	गर्भधारणेदरम्यान, स्त्रियांच्या शरीराच्या अंतर्गत अवयवांच्या आसपासची चरबी वाढते.
10:08	जसे की पोट, आतडे आणि यकृत.
10:12	ही चरबी पोट किंवा ओटीपोटाच्या भागात लपलेली असते.
10:18	ह्या चरबीचे प्रमाण वाढल्यास इन्सुलिन रेझिस्टन्स,
10:23	मधुमेह आणि लठ्ठपणा होऊ शकतो.
10:26	स्तनपान महिलांमधील ही चरबी कमी करण्यास मदत करते.
10:31	हे लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब आणि हृदयरोगाचा धोका कमी करते.
10:37	केवळ स्तनपान ही एक नैसर्गिक जन्म नियंत्रण म्हणून कार्य करू शकते.

10:44	तथापि, जोडप्यांनी प्रसुतीनंतर 6 आठवड्यांनंतर गर्भनिरोधक वापरावे.
10:50	हे दोन गर्भधारणेदरम्यान अवकाश राखण्यास मदत करते.
10:56	स्तनपानाचे काही आर्थिक फायदे आहेत.
11:00	आईचे दूध विनामूल्य उपलब्ध आहे आणि बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट आहे.
11:07	यात फॉर्मूला दूध, बाटल्या आणि प्लास्टिकच्या निप्पल्सवर खर्च केलेल्या पैशाचा समावेश नाही.
11:14	आईचे दूध तयार करण्यासाठी अतिरिक्त वेळदेखील खर्च केला जात नाही.
11:20	आईचे दूध तयार करण्यासाठी गरम पाणी, भांडी आणि तापवण्यासाठी इंधन आवश्यक नाही.
11:28	घाणेरडे पाणी किंवा घाणेरड्या पाजायच्या बाटल्या बाळाला आजारी बनवू शकतात.
11:35	अशाप्रकारे, भविष्यात आई आणि बाळासाठी आरोग्यासाठी लागणारा खर्च कमी आहे.
11:42	स्तनपानाचे अनेक पर्यावरणीय फायदेदेखील आहेत.
11:47	सर्वप्रथम, स्तनपानात कोणतेही पॅकेजिंग किंवा वाहतूक समाविष्ट नाही.
11:54	यामुळे कोणताही कचरा,
11:57	धूर किंवा आवाज होत नाही
12:00	हे जागतिक संसाधने आणि ऊर्जा वाचवून प्रदूषण कमी करते.
12:06	म्हणूनच, स्तनपान हा एक उत्तम पर्याय आहे.
12:10	मातांनी बाळाला जन्मापासून 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देण्याचे सुनिश्चित केले पाहिजे.
12:18	हे बाळ आणि आईच्याही चांगल्या आरोग्यासाठी आहे.
12:24	स्तनपानासाठी योग्य स्तनपानाच्या तंत्राची समज आवश्यक आहे.
12:30	त्याबरोबरच, कुटुंबाकडून पुरेसा आधार व मार्गदर्शनही आवश्यक आहे.
12:38	ह्या सगळ्याचे स्पष्टीकरण त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये दिले आहे.
12:44	ह्यासह आपण ट्युटोरियलच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.