

Time	Narration
00:01	अयोग्य स्तनपानामुळे बाळाचे वजन कमी होणे ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:12	स्तनपानाशी संबंधित कारणे - बाळाला पुरेसे आईचे दूध का मिळत नाही.
00:20	त्या कारणांसाठी शिफारस केलेले उपाय.
00:26	जन्मापासून ते 6 महिन्यांपर्यंत लहान मुलांचे वजन कमी होणे हे एक मुख्य कारण आहे.
00:34	ज्यामुळे बाळाला पुरेसे आईचे दूध मिळत नाही.
00:40	बाळाला आईचे पुरेसे दूध न मिळण्याची अनेक कारणे आहेत.
00:47	ते 4 श्रेणींमध्ये विभागले गेले आहेत.
00:52	पहिली श्रेणी म्हणजे स्तनपानाचे घटक.
00:57	दुसरी श्रेणी म्हणजे आईचे मानसशास्त्रीय घटक.
01:04	तिसरी श्रेणी म्हणजे आईची शारीरिक स्थिती.
01:10	चौथी श्रेणी आहे - बाळाची शारीरिक स्थिती.
01:16	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये, आपण काही स्तनपानाच्या घटकांची चर्चा करू.
01:23	इतर 3 श्रेणी दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केल्या आहेत.
01:29	स्तनपान सुरु करण्यास उशीर होणे हा पहिला स्तनपान घटक आहे.
01:35	जन्माच्या एका तासाच्या आत स्तनपान सुरु झाले पाहिजे.
01:40	असे केल्याने बाळ स्तनाशी खोलवर जोडले जाईल.
01:47	गर्भवती महिलांना त्यांच्या शेवटच्या तीन महिन्यांच्या दरम्यान स्तनपान करण्याच्या कौशल्यांचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे.
01:55	स्तनपान देणे सुरु करण्यासाठी बाळाच्या जन्मानंतर त्वचेपासून त्वचेचा संपर्क आवश्यक आहे.
02:02	त्याच मालिकेतील इतर ट्युटोरिअलमध्ये हे स्पष्ट केले आहे.
02:08	2 रा स्तनपान घटक म्हणजे बाळाची स्थिती योग्य नसणे.
02:14	आईने बाळाची मान पुढे वाकवू नये.
02:19	जेव्हा बाळाचे नाक स्तनाग्राच्या वर असते तेव्हा असे होते.
02:26	बाळाच्या नाकाच्या नाकपुड्या नेहमी स्तनाग्रांच्या सरळ रेषेत असाव्यात.
02:34	आपण मोठी माणसे, पाणी पिण्यासाठी आपले डोके मागे टेकवून आपली मान पुढे करतो.
02:43	त्याचप्रमाणे, दूध पिण्यासाठी बाळाची मान दूर करणे आवश्यक आहे.
02:50	आई बाळाला त्याची मान दूर करण्यासाठी दुसऱ्या स्तनाकडे अधिक ओढू शकते.
02:58	आईने बाळाची मान बाजूला करू नये.

03:03	यामुळे बाळाला दूध मिळणे कठीण होईल.
03:09	बाळाची छाती आणि पोट आईच्या छातीत हलके दाबलेले पाहिजे.
03:16	दूध पाजताना बाळाचे तोंड
03:19	आईच्या चेहऱ्याकडे नसून स्तनाकडे असले पाहिजे.
03:23	ह्या चित्रात, बाळाचा चेहरा क्रॉस कॅडल होल्डमध्ये योग्यरित्या स्थित आहे.
03:31	बाळाचा वरचा ओठ उजव्या स्तनावर ९ वाजण्याच्या स्थितीत आहे.
03:38	बाळाचा खालील ओठ ३ वाजण्याच्या स्थितीत आहे.
03:44	बाळाचे पाय आईच्या हाताखाली व्यवस्थित दुमडलेले असावेत.
03:50	अन्यथा, बाळ खाली घसरेल आणि स्तनाग्र चोखेल.
03:57	बाळाचे नितंब आईच्या कोपराच्या पटीत बसू शकते.
04:03	ह्यामुळे बाळ खाली घसणार नाही.
04:08	३ रा स्तनपान घटक म्हणजे बाळाची स्तनाशी असलेली अयोग्य पकड .
04:16	बाळाने तोंड पूर्णपणे उघडेपर्यंत आईने किमान २ ते ३ मिनिटे थांबावे.
04:25	ते 120 आणि 160 अंश दरम्यान रुंद उघडलेले असावे.
04:32	त्यानंतरच आईने आपले स्तन बाळाच्या तोंडात द्यावे.
04:38	बाळाचे ओठ आणि हनुवटी कधीही एरीओलापासून लांब नसावी.
04:45	बाळाचे तोंड आईच्या स्तनात खोलवर दबलेले पाहिजे.
04:51	अन्यथा, बाळ दूध पिताना त्याच्या गालावर खळी पडू लागेल.
04:58	जेव्हा स्तनाग्र चोखले जाते तेव्हा देखील गालावर खळी पडते .
05:05	खळी पडण्याचे आणखी एक कारण म्हणजे जेव्हा बाळाच्या तोंडात वरील एरिओला जास्त असतो.
05:14	स्तन दाबत असतांना आईची बोटे बाळाच्या ओठांना समांतर असावीत.
05:21	ह्यामुळे खालील एरिओलाचा मोठा भाग बाळाच्या तोंडात जाईल याची खात्री होईल.
05:29	जर बाळाने फक्त स्तनाग्र चोखले तर त्याला कधीही पुरेसे दूध मिळणार नाही.
05:36	स्तनाशी खोलवर जोडले जाणे खूप महत्वाचे आहे.
05:41	बाळ स्तनाशी खोलवर जोडले गेले आहे की नाही हे तपासणे महत्वाचे आहे.
05:49	असे करण्यासाठी, आई बाळाच्या खालच्या ओठाजवळ स्तन दाबू शकते.
05:56	दूध पाजताना एरिओलाचा खालील पूर्ण भाग बाळाच्या तोंडात असणे आवश्यक आहे.
06:04	बाळाचा वरचा ओठ आईच्या स्तनाग्राच्या अगदी वर असावा.
06:10	बाळाचा खालचा ओठ एरिओलाच्या काठावर असावा.
06:16	जर एरिओला लहान असेल , तर बाळाचा खालचा ओठ स्तनावर असावा.
06:23	ह्यामुळे बाळाला पुरेसे दूध मिळण्यास मदत होईल.

06:28	स्तनाशी खोल संलग्नता दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे.
06:34	4था स्तनपान घटक म्हणजे आईने बाळाला दूध न पाजणे.
06:42	पुढील फोरमिल्क पाजल्यानंतर येणारे मागील घट्ट हिंडमिल्क बाळाला पाजायलाच हवे.
06:50	हे चांगल्या चरबीने समृद्ध आहे जे बाळाच्या मेंदूसाठी आणि
06:56	वाढीसाठी आवश्यक आहे
06:58	हिंडमिल्क न दिल्यास वजन कमी होईल.
07:04	बाळाला हिंडमिल्क दिले गेले आहे की नाही हे आई तपासू शकते.
07:10	असे करण्यासाठी, ती हाताने तिचे दूध काढून पाहू शकते.
07:15	जर पातळ दूध बाहेर आले, तर बाळाला अद्याप हिंडमिल्क मिळालेले नाही.
07:23	आईने त्याच स्तनातून दूध पाजणे सुरु ठेवावे.
07:29	तसेच, दूध पाजताना ती घट्ट दुधाचा चांगला प्रवाह पाहू शकते.
07:37	त्याच स्तनातून दूध पाजणे सुरु ठेवण्यासाठी हा आणखी एक संकेत आहे.
07:43	5 वा स्तनपान घटक आहे - निश्चित वेळी आहार देणे.
07:50	प्रौढांच्या जेवणाप्रमाणे, स्तनपान देण्याचे वेळापत्रक आखता येत नाही.
07:56	बाळाला त्याच्या भुकेच्या संकेतांनुसार लवकर पाजावे.
08:02	भुकेचे प्रारंभिक संकेत म्हणजे - बोटे चोखणे,
08:05	डोके एका बाजूने वळवणे इ.
08:11	आईने हे संकेत ओळखून ताबडतोब बाळाला पाजावे.
08:18	बाळ रडायला लागेपर्यंत तिने वाट पाहू नये, कारण रडणे हा भूक लागण्याचा शेवटचा संकेत आहे.
08:27	6 वा स्तनपान घटक आहे - पुरेशा वेळी न पाजणे.
08:34	24 तासांत बाळाला किमान 10 ते 12 वेळा स्तनपान करणे आवश्यक आहे.
08:42	कमाल वारंवारता बाळाच्या भुकेच्या संकेतांवर अवलंबून असते.
08:49	कधीकधी, बाळाला 1 तासात अनेक वेळा दूध पिण्याची इच्छा असू शकते.
08:57	बाळाला हवे तितक्या वेळा पाजावे.
09:02	7 वा स्तनपान घटक आहे - रात्री स्तनपान न करणे.
09:09	रात्री स्तनपान देणाऱ्या मातामध्ये प्रोलॅक्टिनचे प्रमाण जास्त असते.
09:16	प्रोलॅक्टिन हे एक हार्मोन आहे जे आईच्या दुधाच्या निर्मितीसाठी मदत करते.
09:23	रात्री दूध न पाजल्यामुळे आईच्या दुधाचा पुरवठा कमी होतो.
09:29	त्यामुळे, बाळाला रात्री किमान 3 ते 4 वेळा स्तनपान देणे आवश्यक आहे.
09:37	कधीकधी बाळ रात्री 3 तासांनंतरही जागे होत नाही.
09:44	आईने बाळाला स्तनपानासाठी जागे केले पाहिजे.

09:50	बाळाच्या पायाला किंवा बाळाच्या पाठीवर गुदगुल्या करून
09:54	ती त्याला जागे करू शकते.
09:58	ती बाळाला बसवूनदेखील उठवू शकते.
10:04	आठवा स्तनपान घटक आहे - स्तनपान देण्याचा अल्प कालावधी.
10:11	बाळाला जोपर्यंत दूध प्यायचे आहे तोपर्यंत त्याला पाजले पाहिजे.
10:16	जर बाळ दूध पीत असेल तर आईने बाळाला स्तनापासून वेगळे करू नये.
10:23	बाळाचे पोट भरले आहे असे दिसू लागले की आईने पाजणे थांबवावे.
10:30	पोट भरण्याची चिह्ने आहेत - बाळाने तोंड मिटणे,
10:33	त्याने डोके स्तनापासून दूर करणे इ.
10:38	9 वा स्तनपान घटक म्हणजे - आई दूध पाजताना बाळाचे झोपणे.
10:45	स्तनपानाच्या पहिल्या काही आठवड्यात, दूध पाजताना बाळाला झोप येऊ शकते.
10:52	त्यामुळे दूध योग्य प्रमाणात प्यायले जात नाही.
10:57	आधी सांगितल्याप्रमाणे, आईने ताबडतोब बाळाला जागे केले पाहिजे.
11:04	जोपर्यंत बाळ दूध पिण्यास नकार देत नाही तोपर्यंत तिने बाळाला उठवत राहावे आणि त्याला पाजावे.
11:11	10 वा स्तनपान घटक आहे - बाळाला दोन्ही स्तनांमधून दूध न पाजणे.
11:18	काही माता एकाच स्तनातून बाळाला पाजतात आणि दुसरे स्तन कधीच देत नाहीत.
11:26	एक स्तन पूर्ण रिकामे झाल्यानंतर आईने बाळाला दुसरे स्तन दिले पाहिजे.
11:34	त्याला दुसऱ्या स्तनातून दूध प्यायचे की नाही हे बाळ ठरवेल.
11:41	11 वा स्तनपान घटक आहे - दुधाच्या बाटल्या,
11:45	निप्पल शील्ड्स, इ.
11:49	हे बाळाला नैसर्गिकरित्या आईच्या स्तनाशी खोलवर जोडू देत नाही.
11:57	ते टाळण्यासाठी, आईला स्तनपानाचे योग्य तंत्र शिकवले पाहिजे.
12:04	शेवटचा स्तनपान घटक म्हणजे बाळाला इतर अन्न किंवा द्रव देणे.
12:12	पहिल्या 6 महिन्यांत बाळाला फक्त स्तनपान दिले पाहिजे.
12:19	इतर द्रव पदार्थ किंवा अन्न आईच्या दुधासारखे
12:22	तितकेसे सुरक्षित आणि पौष्टिक नाहीत.
12:27	त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतात.
12:31	त्यांनी देखील बाळाचे पोट भरेल.
12:35	त्यामुळे आईचे दूध पिण्यासाठी बाळाला भूक लागणार नाही.
12:42	हयासह आपण ह्या ट्युटोरिअल्या शेवटच्या टप्प्यात पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.