

Time	Narration
00:01	स्तनपानासाठी झोपून दूध पाजण्याची पद्धत (Side-Lying) या वरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत.
00:06	या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकू, आई आणि तिच्या बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे.
00:13	स्तनपान करण्यापूर्वी आईची तयारी आणि झोपून दूध पाजण्याची पद्धत (side-lying) कशी करावी.
00:20	आता सुरवात करूया.जगभरात, सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असतांना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात.
00:27	मागील ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे, आई आणि तिच्या बाळासाठी सर्वोत्तम स्तनपानाची स्थिती ती आहे ज्यामध्ये- आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होईपर्यंतचा काळ आरामदायक असेल.
00:40	बाळ आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करू शकेल.
00:45	आणि त्याला भरपूर दूध मिळू शकेल.
00:49	आता Side-lying होल्ड नावाच्या नवीन स्थितीबद्दल जाणून घेऊ.
00:54	जेव्हा आई रात्रीच्या वेळेच स्तनपान देत असेल,
00:59	किंवा आईची प्रसूती सिझेरिअन द्वारे झाली असेल,
01:03	किंवा आई थकली असेल तेव्हा Side-lying स्थितीची सल्ला दिली जाते.
01:06	आईने तिच्या बाळाला स्तनपान करण्यापूर्वी, स्वतःचे हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवून सुकवून घ्यावेत.
01:14	मग आईने एक ग्लास उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे.
01:18	स्तनपान करणाऱ्या आईच्या स्तनांमध्ये सरासरी दररोज 750 ते 850 मिली लिटर दूध बनते. म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:30	मग आईने ज्या स्तनाने बाळाला स्तनपान karavayache आहे त्या स्तनावरून कपडे काढावे.
01:35	आईने कपडे काढतांना खात्री करून घ्यावी कि तिच्या ब्लॉउज किंवा ब्रा मुळे स्तनांवर दबाव येऊ नये.
01:41	मग, आईने ज्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करावयाचे आहे त्याबाजूने आरामशीरपणे झोपावे.
01:48	तिने तिच्या डोक्याखाली उशी ठेवावी. आणि झोपेत या कुशीवरून त्या कुशीवर लोळणे टाळण्यासाठी तिच्या दोन्ही पायामधे उशी ठेवावी.
01:57	या चित्रातील आई तिच्या बाळाला तिच्या उजव्या स्तनातून स्तनपान करेल. म्हणूनच ती तिच्या उजव्या

	बाजूस झोपली आहे.
02:06	पुढे आपण बाळाच्या शरीराला योग्य स्थितीत कसे ठेवायचे.
02:12	बाळाला आईच्या बाजूला अशा पद्धतीने ठेवा कि जेणेकरून तिचे पोट आईच्या पोटांमुळे हलुवारपणे दबेल.
02:21	आई ज्या बाजूने झोपली आहे त्या बाजूच्या हाताने तिच्या बाळाच्या पाठीला आधार द्यावा.
02:29	या चित्रातील आई तिच्या उजव्या हाताने तिच्या बाळाच्या पाठीला आधार देत आहे.
02:36	बाळाच्या शरीराला जवळ धरून ठेवण्यासाठी आई तिच्या बाळाच्या पाठीमागे उशी ठेवू शकते.
02:42	त्यांच्या शरीरातील कमी अंतर बाळाला स्तनापर्यंत पोहोचण्यास कमी मेहनत घावी लागेल.
02:49	आणि बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास सोपे जाईल.
02:55	लक्षात ठेवा- आईने तिची पाठ वाकवून स्तनाला कधीही बाळाकडे आणू नये. यामुळे बाळाच्या पोटातील आणि आईच्या शरीरातील अंतर वाढेल.
03:06	आईने तिची पाठ नेहमी सरळ ठेवावी आणि बाळाला स्तनाकडे आणावे.
03:12	मग, दुसरा महत्वाचा मुद्दा म्हणजे बाळाच्या पूर्ण शरीराची दिशा.
03:21	आपण हे लक्षात घेतले असेल की - जेव्हा आपण अन्न खातो, आपल डोकं, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असते.
03:31	त्याच प्रमाणे- स्तनपान करताना बाळाचं डोकं, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावे.
03:39	यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
03:44	आता आपण बाळाला ठेवण्याच्या स्थितीमध्ये तिसऱ्या मुद्यावर आलो आहोत.
03:50	आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
03:54	नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घावी लागेल.
04:01	पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटीची स्थिती पाहू.
04:07	बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
04:13	आणि हनुवटी पुढच्या बाजूस आणि स्तनांच्या खूप जवळ असावी.
04:17	यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरीओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल.
04:25	आणि म्हणून बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
04:32	कृपया लक्षात घ्या- Areola हा निप्पल भोवतीचा गडद भाग आहे.
04:39	आता बाळाला योग्यरीत्या पकडले आहे, आता आपण शिकूया स्तनाला कसे पकडावे.
04:46	दुसऱ्या हाताच्या बोटांचा वापर करून, आईने स्वतःच्या स्तनाला खालून C आकारात पकडावे.

04:55	या चित्रामध्ये आई तिच्या डाव्या हाताने उजवे स्तन पकडेल.
05:05	आईची बोटे नेहमी बाळाच्या ओठांच्या दिशेने असावेत.
05:13	असे का? हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण पाहूया.
05:18	जेव्हा आपण वडा पाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.
05:25	मोठा घास घेण्यासाठी आपण वडा पाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो.
05:31	इथे आपली बोटे आणि अंगठा ओठांच्या दिशेत आहेत.
05:37	जर आपण वडा पाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठ्या घास घेऊ शकणार नाही.
05:44	तसचे, इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशे कडे पाहूयात. इथे त्याचे ओठ आडवे उघडलेले आहे.
05:51	म्हणून आईची बोटे आणि अंगठा स्तनावर आडवे ठेवणे गरजेचे आहे.
05:59	यामुळे बाळाला एरीओलाचा मोठ्या भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
06:05	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर असावी.
06:18	पुन्हा वडा पाव किंवा बर्गर खाताना आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठ्या घास घेऊ शकणार नाही.
06:28	आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.
06:34	म्हणून आपण मोठ्या घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.
06:40	तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे, बाळासाठी स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.
06:49	हे अंतर खात्री करेल कि- आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरीओलाचा मोठ्या भाग तोंडात घेता येईल.
06:58	आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.
07:05	आई एरीओलाच्या खालील मोठ्या दुग्ध नलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.
07:12	आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.
07:19	वडा पाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे परत जाऊ.
07:24	वडा पाव किंवा बर्गर योग्यरीत्या पकडल्यानंतर, आपण मोठ्या घास घेण्यासाठी त्यावर दबाव देतो.
07:32	त्याचप्रमाणे, आईने स्तनाच्या बाजूला C आकारात पकडून हळुवार पणे दबाव द्यावा. यामुळे बाळाला स्तनाचा मोठ्या भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.

07:46	पण लक्षात ठेवा, आईने तिचे स्तन कात्रीच्या आकारात पकडून दाबू नये.
07:53	कात्रीच्या आकाराच्या दबावामुळे आईला वेदना होतील आणि बाळाला फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
08:00	हे सुद्धा खात्री करा कि अंगठा आणि बोटांमुळे स्तनावर एकसमान दबाव यावा.
08:07	नाहीतर निप्पल वरच्या किंवा खालच्या दिशेने सरकेल.
08:14	आणि बाळ स्तनाशी घट्ट पकड करू शकणार नाही.
08:19	आता बाळ side lying स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे.
08:27	स्तनाशी पकड घट्ट करण्याची योग्य पद्धत याच सिरीज मधील दुसऱ्या ट्युटोरिअल मध्ये स्पष्ट केली आहेत.
08:34	एकदा बाळाची आईच्या स्तनाशी योग्यरित्या पकड झाली कि - आई स्तनावरून तिचे हात काढू शकते.
08:41	आईने तिच्या ह्या हाताचा वापर बाळाच्या शरीराला आधार देण्यासाठी आणि जवळ आण्यासाठी केला पाहिजे.
08:49	तसेच, तिने तिचा हात बाळाच्या मागून हलवावा आणि तिच्या शरीराच्या 90 अंश मध्ये ठेवावा.
08:58	आई त्या हाताला बाजूने वळवून उशाच्या खाली पण ठेवू शकते.
09:04	या चित्रातील आईने तिच्या डाव्या हातातून तिच्या उजव्या स्तनाला सोडले(मुक्त केले) आहे.
09:11	आई तिच्या डाव्या हाताचा वापर बाळाच्या शरीराला आधार देण्यासाठी आणि बाळाला शरीराच्या जवळ आण्यासाठी करीत आहे.
09:19	तिने बाळाच्या मागून तिचा उजवा हात काढून,
09:22	तिच्या शरीराच्या 90 अंशमध्ये ठेवला आहे.
09:26	तिचा उजवा कोपर वळवून
09:29	उजव्या हाताला उशी खाली ठेवला आहे.
09:33	एका स्तनातून स्तनपान केल्यानंतर - जर आईला दुसऱ्या स्तनातून स्तनपान करावयाचे असेल तर तिला दुसऱ्या बाजूला झोपावे लागेल.
09:43	या चित्रातील आई डाव्या स्तनातून दूध पाजण्यासाठी तिच्या डाव्या बाजूला वळली आहे.
09:50	आपण या ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत. आय आय टी बॉम्बेटर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.