

Time	Narration
00:00	नवजात बाळाला आंघोळ कशी घालावी ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - आंघोळीच्या आधी आणि आंघोळ घालताना आई किंवा काळजी घेणाऱ्यांसाठी सुरक्षित टिपा, जसे
00:15	बाळाला पहिल्यांदा आंघोळ केव्हा घालावी, ओल्या कपड्याने त्याचे शरीर कसे पुसावे,
00:20	नियमित आंघोळ, पारंपारिक आंघोळ,
00:23	डोंगराळ भागात किंवा थंड प्रदेशातील बाळांना आंघोळ घालणे आणि क्रँडल कॅप.
00:32	सर्व नवीन पालक नवजात बाळाला कशी आंघोळ घालावी ह्याबद्दल उत्सुक असतात.
00:37	बाळाला आंघोळ घालताना खूप काळजी घेणे गरजेचे आहे.
00:42	एक चुकीचे पाऊल नवजात बाळाला खूप नुकसान पोहोचवू शकतो.
00:46	बाळाला आंघोळ घालण्यापूर्वी सुरक्षितेच्या कोणत्या सूचना पाळाव्यात हे जाणून घेणे आवश्यक आहे -
00:54	आईने किंवा कुटुंबातील सदस्याने बाळाला हात लावण्याआधी नेहमी बोटांची नखे कापावीत.
01:02	कोणत्याही अंगठ्या, बांगड्या किंवा घड्याळे घालू नयेत.
01:07	ह्यामुळे बाळाला इजा होणार नाही.
01:11	तर, बाळाला पहिल्यांदा आंघोळ केव्हा घालावी?
01:16	प्रसूतीच्या 48 तासांनंतर आई बाळाला ओल्या कपड्याने पुसू शकते.
01:22	लक्षात ठेवा, जोवर गर्भनाळ गळून पडत नाही तोवर बाळाला केवळ ओल्या कपड्याने पुसावे.
01:29	एकदा गर्भनाळ गळून पडली की आई किंवा कुटुंबाचा सदस्य बाळाला नियमितपणे आंघोळ घालू शकतो.
01:38	तथापि, जर बाळाचे वजन कमी असेल तर अशा बाळाचे वजन 2 किलोपर्यंत वाढेपर्यंत बाळाला ओल्या कपड्याने पुसावे.
01:49	ओल्या कपड्याने कसे पुसावे ते पाहू.
01:53	सुरू करण्यापूर्वी, खिडक्या बंद करून खोली पुरेशी उबदार आहे ह्याची खात्री करून घ्या.
02:00	एक मऊ, स्वच्छ, लहान कापड तयार ठेवा.
02:07	बाळाला सुरक्षित, सपाट जागी ठेवावे.
02:12	जमीन ही अतिशय सुरक्षित जागा असते.
02:15	बाळाला कधीही उंच जागेवर ठेवू नका.
02:19	आंघोळीसाठी पाण्याचे तापमान 37 डिग्री सेल्सिअसपेक्षा जास्त नसावे.
02:26	आईने कोपर किंवा मनगटाने पाण्याचे तापमान तपासावे.
02:32	आंघोळ घालताना, प्रथम स्वच्छतेसाठी साबणाचे पाणी वापरा.
02:37	साबणाचे पाणी बनविण्यासाठी नेहमीच सौम्य, रंगहीन आणि गंधरहित साबण किंवा खास बाळासाठी असलेले साबण वापरावे.
02:45	नंतर साबण धुवून टाकण्यासाठी स्वच्छ पाणी वापरा.
02:50	लहान, मऊ कापड पाण्यात बुडवून पिळून घ्या.
02:56	आता बाळाचे डोळे आतील कोपरापासून बाहेरील काठापर्यंत पुसा.
03:02	त्याच कपड्याने शरीराचे इतर अंग पुसू नका.
03:06	एका वेगळ्या नवीन आणि मऊ कपड्याने शरीराचे इतर अंग स्वच्छ करा.
03:12	तसेच सुकरत्या पडणारे अंग जसे - काख, कानामागे

03:18	मानेभोवती, बोटे आणि अंगठ्यांच्या मध्ये आणि जननेंद्रियाच्या भागात पुसण्यास विसरू नका.
03:25	आपण ओल्या कपड्याने अंग पुसणे म्हणजे काय ह्याबद्दल चर्चा केली, तर आता आपण नियमित अंगोळीबद्दल जाणून घेऊ.
03:31	कृपया लक्षात ठेवा; गर्भनाळ गळून पडल्यानंतर सर्व निरोगी बाळांना रोज अंगोळ घालावी.
03:39	रोज अंगोळ घालताना, जर तुम्ही मोठा टब वापरत असाल तर - प्रथम टब 2 इंचापर्यंत साबणाच्या पाण्याने भरा.
03:48	साबणाचे पाणी बनवण्यासाठी आधी सांगितल्याप्रमाणे, नेहमीच सौम्य, रंगहीन आणि गंधरहित साबण किंवा खास बाळासाठी असलेला साबण वापरा.
03:58	आणखी एक टब तयार ठेवा ज्यात ताजे पाणी असेल.
04:03	त्यानंतर, दोन्ही टबांमध्ये आपल्या कोपराने पाण्याचे तपमान तपासा.
04:09	पाण्याचे तपमान योग्य वाटल्यावर, बाळाला काळजीपूर्वक साबणाचे पाणी असलेल्या टबमध्ये ठेवा, डोक्याला नेहमी आधार राहिल ह्याची काळजी घ्या.
04:22	बाळ जेव्हा टबमध्ये असेल तेव्हा जास्तीचे पाणी घालू नका.
04:27	प्रथम, गंधहीन आणि रंगहीन असे खास बाळांचे शैम्पू किंवा साबण वापरून बाळाचे डोके धुवून घ्या.
04:35	नंतर ताज्या पाण्याने साबण हळूवारपणे धुवा.
04:39	पुढे, शरीरातील घड्या पडणारे अंग आणि गुप्तांगासह बाकीचे शरीर स्वच्छ करा जिथे सर्वात जास्त मळ असतो.
04:47	शेवटी, बाकीचे शरीर ताज्या पाण्याने हळूवारपणे धुवा.
04:53	दुसरीकडे - जर आईला किंवा काळजी घेणाऱ्यास बाळाला पारंपारिक भारतीय पद्धतीने अंगोळ घालायचे असेल तर आपले पाय एकमेकांना समांतर पसरवून जमिनीवर बसा.
05:06	मग, बाळाला आपल्या पायावर ठेवा.
05:09	बाळाचे डोके आईच्या किंवा काळजी घेणाऱ्याच्या पायाजवळ असावे.
05:14	बाळाचे पाय आई किंवा काळजी घेणाऱ्याच्या पोटाजवळ असावेत.
05:20	आता बाळ अंगोळ करण्यासाठी योग्य स्थितीत आहे.
05:24	अंगोळ झाल्यावर ताबडतोब बाळाला मुलायम आणि स्वच्छ टॉवेलने पुसा.
05:30	आधी सांगितल्याप्रमाणे, घड्या पडणारे भाग पुसा.
05:35	पावडर किंवा बेबी पावडर वापरू नका.
05:40	बेबी पावडरमुळे नवजात बाळांना श्वास घेण्यास त्रास होऊ शकतो.
05:45	डोळ्यात सुरमा किंवा काजळ कधीही घालू नका.
05:49	सुरमा किंवा काजळामुळे नवजात बाळांना विषबाधा होऊ शकते आणि संसर्ग होऊ शकतो.
05:56	विशेष म्हणजे, डोंगराळ भागात किंवा थंड प्रदेशात राहणाऱ्या बाळांसाठी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.
06:04	अशा ठिकाणी असलेल्या बाळांसाठी, गर्भनाळ गळून पडल्यावर दररोज ओल्या कपड्याने पुसावे.
06:11	तथापि, बाळाला कोरडे केल्यानंतर ताबडतोब आई किंवा काळजी घेणाऱ्याने बाळाला त्वचेच्या संपर्कात त्वचा दिली पाहिजे.
06:20	यामुळे बाळांच्या शरीराचे तापमान कमी होण्याचा धोका कमी होईल.
06:25	कृपया लक्षात घ्या की आठवड्यातून दोनदा केस धुवावे.

06:30	दररोज केस धुवू नका कारण यामुळे टाळू कोरडी पडेल.
06:35	असेही होऊ शकते की नवजात बाळाच्या टाळूवर खपल्या किंवा खवले येतील. ह्याला क्रॅडल कॅप म्हणतात.
06:45	ह्या खवल्यांभोवती काही लालसरपणा असू शकतो.
06:50	लक्षात घ्या की क्रॅडल कॅपबद्दल काळजी करू नये.
06:54	हे स्वतःच निघून जाईल आणि उपचार करण्याची गरज नाही.
06:59	बाळासाठीचे विशेष तेल ह्या खवली मऊ कमी करण्यास मदत करते.
07:04	तेल लावताना, खवल्यांवर फक्त थोडे तेल पुसून घ्या.
07:09	जास्त तेलामुळे स्थिती बिघडू शकते.
07:12	मग, एक किंवा दोन तासांत डोळ्यांना झोंबणार नाही अश्या सौम्य शैम्पूने बाळाचे केस धुवा.
07:20	त्यानंतर, खवले अधिक वाढू नये म्हणून एका तासानंतर हळुवारपणे कंगव्याने ते झाडून घ्या.
07:27	खवले कधीही खेचू नका त्यामुळे टाळूला इजा होऊ शकते किंवा संसर्ग होऊ शकतो.
07:33	नवजात बाळाला अंघोळ कशी घालावी ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आपण आलो आहोत.
07:38	हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज गायत्री नातू ह्यांनी दिला आहे. सहभागासाठी धन्यवाद.