

Time	Narration
00:01	हाताने काढलेले स्तनदूध बाळांना पाजणे ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - साठवलेले दूध बाळाला पाजण्यासाठी कसे तयार करावे.
00:14	आणि बाळाला काढलेले स्तनदूध कसे पाजावे.
00:19	सुरुवात करू. काढलेल्या स्तनदूधाचे बाळ आणि आईसाठी बरेच फायदे आहेत.
00:26	हाताने स्तनदूध काढणे आणि ते सुरक्षितपणे साठवणे हे इतर ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:34	आता आपण साठवलेले स्तनदूध बाळासाठी पिण्यास कसे तयार करावे ते शिकू.
00:42	स्तनदूध हाताळण्यापूर्वी बाळाची काळजी घेणाऱ्याने - आपले हात साबणाने आणि पाण्याने धुवावेत आणि हात व्यवस्थित कोरडे करून घ्यावे.
00:52	लक्षात ठेवा, सर्वात आधीचे साठवलेले स्तनदूध नेहमी आधी वापरावे.
00:59	गोठवलेले स्तनदूध वापरताना, फ्रीजच्या सर्वात खालच्या शेल्फवर रात्रभर ठेवून वितळवा.
01:08	आणि हे वितळवलेले दूध पुढील 24 तासात वापरा.
01:15	परंतु गोठवलेले स्तनदूध त्वरीत हवे असल्यास, फ्रीजच्या बाहेर प्रथम थंड पाण्याच्या भांड्यात ठेवून.
01:25	आणि नंतर ते कोमट पाण्याच्या भांड्यात ठेवून वितळवा
01:31	कोमट पाण्यात वितळवताना - स्तनदूधाचे भांडे अधूनमधून हलके हलवा.
01:38	ते जोरात आणि सतत हलवू नका.
01:42	वापरण्यापूर्वी भांडे बाहेरील बाजूने स्वच्छ कपड्याने कोरडे करा.
01:48	हे वितळवलेल्या स्तनदूधाचा वापर २ तासांच्या आत करा आणि न वापरलेले दूध फेकून द्या.
01:56	वितळवलेल्या स्तनदूधाचा वास आणि चव ही ताज्या स्तनदूधापेक्षा वेगळी असू शकते.
02:03	बाळ जर ते पित आहे तर ते दूध चांगले आहे.
02:08	काळजी घेणाऱ्याने नेहमी स्तनदूधाचा वास घेऊनच बाळाला दूध पाजावे.
02:16	जर दुधाला आंबट वास येत असेल तर ते वापरू नका.
02:20	कृपया लक्षात ठेवा- साठवलेल्या स्तनदूधाच्या वरच्या भागावर साय येते.
02:28	हे सामान्य आहे. वापरण्यापूर्वी दुधामध्ये साय पुन्हा मिसळण्यासाठी हलक्या हाताने हलवा.
02:36	बाळाला स्तनदूध पाजण्यापूर्वी ते हलके गरम करण्यासाठी - स्तनदूधाचे भांडे कोमट पाण्याच्या वाडग्यात 20 ते 30 मिनिटे ठेवा.
02:47	दूध किती उबदार आहे हे पाहण्यासाठी मनगटाच्या आतील भागावर थोडेसे थेंब टाका. हलके गरम वाटल्यास ते पाजण्यास योग्य आहे.
02:56	गरम पाण्यात स्तनदूध गरम करू नका. साठवलेले स्तनदूध फ्रीजमधून सरळ बाळाला पाजण्याचा प्रयत्न करा.
03:05	ह्यामुळे दूध अति तापणे आणि भाजण्यापासून वाचाल.
03:12	स्तनदूध थेट स्टोव्हवर किंवा मायक्रोवेव्हमध्ये ठेवून गरम करू नका.
03:19	थेट उष्णतेने स्तनदूधातील संसर्गाशी लढणाऱ्या अनेक घटकांचा नाश होईल.
03:27	जेव्हा स्तनदूध तयार होईल तेव्हा ते बाळाला द्या.
03:32	असे करण्यासाठी खालील भांडी वापरा : बोंडलं, छोटा कप, चमचा किंवा निफ्टी कप.
03:42	यांपैकी, बाळाला पाजण्यासाठी चमचा किंवा कप वापरणे अधिक सोयीचे आहे.
03:49	प्रथम, काळजी घेणाऱ्याने निवडलेले भांडे साबण आणि पाण्याने धुवावे आणि नंतर हवेने पूर्णपणे वाळवा किंवा स्वच्छ न वापरलेल्या कपड्याने कोरडे करा.

04:02	मग काळजी घेणाऱ्याने आपले हात व्यवस्थित धुवावेत आणि कोरडे करणे आवश्यक आहे.
04:10	त्यांनी निवडलेले भांडे अर्धे किंवा दोन तृतीयांश स्तनदूधाने भरावे.
04:16	मग त्यांनी बाळाला त्यांच्या मांडीवर वरच्या दिशेने उभे करावे.
04:23	त्यांनी हाताने बाळाच्या डोक्यावर आणि मानेला आधार द्यावा.
04:28	जर ते बाळाला पाजण्यासाठी बोंडलं वापरत असतील तर त्यांनी बाळाच्या तोंडाच्या आतील कोपऱ्यात बोंडल्याचे टोक ठेवावे.
04:39	हे बाळाच्या ओठांमध्ये हलकेच धरले पाहिजे.
04:45	बोंडल्याच्या निमुळत्या टोकाचा बाळाच्या वरच्या ओठांना हलका स्पर्श करावा.
04:50	ह्या स्थितीत, दूध बोंडल्याच्या टोकावर असले पाहिजे
04:58	जसे बाळ दूध गिळते तसे पाजणाऱ्याने दूध टोकावर येण्यासाठी बोंडलं किंचित झुकवावे.
05:07	जर बाळाला पाजण्यासाठी छोटासा कप वापरत असेल तर त्यांनी बाळाच्या ओठांच्या दरम्यान हा कप हलका ठेवावा.
05:17	कपाच्या काठाचा बाळाच्या वरच्या ओठांना हलकाच स्पर्श झाला पाहिजे.
05:22	दूध कपाच्या काठावर येईपर्यंत तो कप किंचित तिरपा करावा.
05:28	यामुळे बाळाला कपाच्या काठाने दूध पिता येईल.
05:33	जर बाळाला पाजण्यासाठी चमचा वापरत असेल तर त्यांनी चमचा बाळाच्या ओठांमध्ये ठेवावा.
05:42	चमच्याचा काठाचा बाळाच्या वरच्या ओठांना हलकाच स्पर्श झाला पाहिजे.
05:47	नंतर चमचा किंचित तिरपा करावा जेणेकरून दूध चमच्याच्या काठावर येईल.
05:54	जन्मानंतर चमच्याने पाजणे हे पहिल्या काही दिवसांसाठी चांगले आहे.
05:59	कारण या दिवसांमध्ये फक्त थोड्या दुधाची गरज असते.
06:07	जर बाळाला दूध पाजण्यासाठी निफ्टी कप वापरत असेल तर - त्यांनी निफ्टी कपाचा लहानसा भाग जिथे दूध एकत्र येते तो भाग बाळाच्या तोंडात राहिल असा ठेवावा.
06:19	बाळ दूध प्यायल्यावर कप जास्त झुकवावे त्यामुळे कपाचा अर्धा भाग दुधाने पुन्हा भरेल.
06:31	बाळाला स्तनदूध पाजताना, कधीही बाळाच्या तोंडात दूध ओतू नका.
06:38	यामुळे बाळाला गुदमरल्यासारखे वाटू शकते.
06:40	त्याऐवजी, दूध नेहमी कप किंवा चमच्याच्या काठावर आणून पाजा.
06:47	बाळ पूर्णणे जागे, सतर्क आणि पिण्यास उत्सुक आहे हे नेहमीच सुनिश्चित करा.
06:54	गरज असल्यास, बाळाला कपड्यात गुंडाळून घ्या जेणेकरून कपाला लाथ लागून पाजणाऱ्याच्या हातून कप पडणार नाही.
07:03	बाळाला नेहमीच त्याच्या स्वतःच्या गतीने दूध पिऊ द्या.
07:08	बाळाचे पोट भरले आहे ह्याचे संकेत पाहा.
07:13	जसे - तिने हात वर करणे.
07:16	झोपणे किंवा तिने तोंड बंद करणे.
07:21	लक्षात ठेवा, बाळाच्या खालच्या ओठांवर जास्त दाब देऊ नका.
07:28	भांड्याच्या काठाचा नेहमीच बाळाच्या वरच्या ओठांना हलकाच स्पर्श होऊ द्या.
07:34	कप, बोंडलं किंवा चमचा बाळाच्या तोंडात खूप आत घालू नका.
07:41	कधीही झोपलेल्या स्थितीत बाळाला पाजू नका.
07:45	बाळाला स्तनदूध पाजण्यासाठी दूधाची वाटली वापरू नका.

07:51	बाळाला पाजल्यानंतर कप, बोंडलं किंवा चमचा साबणाने आणि स्वच्छ पाण्याने चांगले धुवा आणि ते हवेत पूर्णपणे कोरडे होऊ द्या.
08:04	काही मुलं विशेषतः सुरवातीला नवीन माणसाकडून स्तनदूध पिण्यास नाखूष असतात.
08:12	जेव्हा एखाद्या दुसऱ्या व्यक्तीने त्यांना दिल्यावर ते जास्त खूष नसतात.
08:17	जर बाळाने दूध पिले नाही तर काळजी करू नका.
08:22	आई कामावरून परत आल्यावर, बाळ बराच वेळ किंवा बऱ्याचदा स्तनपान करेल.
08:32	लक्षात ठेवा, स्तनदूध हे - हात, कंटेनर आणि भांडी धुवून, आवश्यक तितक्या लवकर दूध पाजून किंवा सुरक्षितपणे साठवून करून सुरक्षित ठेवा.
08:44	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत.
08:47	हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज क्राईस्ट ग्लोरी सर्व्हिसेस ह्यांनी दिला आहे. सहभागासाठी धन्यवाद.