

Time	Narration
00:01	हाताने स्तनातील दूध काढणे ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत, हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढण्याचे फायदे,
00:11	हाताने स्तनातील दूध बाहेर कसे काढावे आणि
00:15	आईने हाताने स्तनातील दूध बाहेर किती वेळा काढावे ?
00:20	हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणे हे उपयुक्त आहे – कडक स्तनापासून आराम मिळण्यासाठी
00:25	स्तनाग्रच्या दुखण्यावरील आणि स्तनाग्रच्या आसपासच्या गडद भागावरील कोरड्या त्वचेवर उपचार करण्यासाठी ;
00:31	जर आईचे वेदनादायी स्तनाग्र बाळाला स्तन तोंडात पकडतांना अतिशय दुखत असतील तेव्हा बाळाला पाजण्यासाठी
00:38	स्तनातील दुधाचा पुरवठा वाढवण्यासाठी किंवा टिकवून ठेवण्यासाठी;
00:42	आई जेव्हा बाहेर जाते किंवा कामावर जाते तेव्हा बाळांना स्तनातील दूध उपलब्ध ठेवण्यासाठी;
00:49	स्तनाग्रभोवतीचा गडद भाग मऊ करून बाळाला पूर्ण स्तनाला योग्य पकडण्यास मदत करण्यासाठी;
00:56	बाळाला दुसरे स्तन देण्याआधी त्याने एका स्तनातील पूर्णपणे दूध प्यायले आहे की नाही हे तपासण्यासाठी.
01:05	पाणी किंवा गायीच्या दुधाऐवजी स्तनातील दूध वापरून बाळासाठी पोषक पूरक आहार तयार करण्यासाठी
01:14	आणि अकाली जन्माला आलेल्या बाळांना दूध पाजण्यास मदत करण्यासाठी
01:18	आजारी बाळांना
01:20	कमकुवत / अशक्त असलेल्या बाळांना
01:22	फाटलेले होठ आणि / किंवा टाळूला छिद्र असलेल्या बाळांना
01:27	ज्यांना पूर्ण स्तन पकडण्यास त्रास होतो अशा बाळांना.
01:32	आता, हाताने दूध बाहेर कसे काढावे ते शिकूया .
01:37	आईसाठी सर्वात अधिक शिफारस केलेला मार्ग तिने स्वतःच्या हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणे हा आहे
01:44	कारण या पद्धतिमुळे स्तनाग्रच्या आसपासच्या गडद भागास कमी वेदना जाणवतात .
01:51	तसेच, ह्या पद्धतीला कोणत्याही उपकरणाची आवश्यकता नाही. म्हणून आई कुठेही आणि कोणत्याही वेळी हे करू शकते.
02:00	हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणे हे एक शिकू शकणारे कौशल्य आहे आणि ते सरावाने सुधारेल.
02:08	स्तन मऊ असताना हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणे सोपे होते.
02:13	म्हणून, आईने प्रसुतीच्या पहिल्या किंवा दुसऱ्या दिवसानंतर हे कौशल्य शिकले पाहिजे.
02:21	हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढण्यापूर्वी, दूध साठवण्याकरीता आईकडे एक स्टील किंवा काचेचे भांडे असावे.
02:29	तिने एक पसरट आकाराचा /तोंडाचा कप, पेला, जग किंवा भांडे निवडावे.
02:36	निवडलेले भांडे तिने सावण आणि पाण्याने धुवावे.
02:41	त्यानंतर, तिने एकतर भांडे उकळत्या पाण्यात ठेवावे किंवा भांड्यात उकळते पाणी ओतावे आणि काही मिनिटांसाठी ते तसेच ठेवावे.
02:52	मग तिने एकतर ते भांडे पूर्णपणे कोरडे करावे किंवा न वापरलेल्या स्वच्छ कापडाने ते पुसून घ्यावे .

03:02	भांडे कोरडे करण्यासाठी वापरलेले कापड वापरू नये की जसे स्वयंपाकघरात वापरलेले कापड.
03:10	स्वच्छ भांडे पूर्णपणे कोरडे झाल्यानंतर पुढील पायरी आहे हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणे.
03:17	आईचे दूध वाहते व्हावे ह्यासाठी, तिने आरामदायी असायला हवे आणि आपल्या बाळाशी भावनिकरित्या जवळ असावे .
03:26	आई खालील प्रयत्न करू शकते: ती शांत, एकांतपणे किंवा सहाय्यक मैत्रिणीसोबत बसू शकते.
03:34	इतर हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढणाऱ्या मातांच्या गुपमध्ये, काही माता हाताने स्तनातील दूध सहजपणे बाहेर काढू शकतात.
03:41	ती बाळाला आपल्या मांडीवर घेवून त्याच्या त्वचेशी संपर्कात राहू शकते.
03:46	किंवा ती तिच्या बाळाकडे पाहू शकते किंवा तिच्या बाळाचा आवाज ऐकू शकते.
03:53	कधीकधी तिच्या बाळाची छायाचित्रे पाहणे किंवा तिच्या बाळाच्या कपड्यांचा वासदेखील मदतीचा ठरतो.
04:00	ती गरम पेय घेऊ शकते, परंतू पेय कॉफी, कडक चहा, अल्कोहोल किंवा कोणतेही उत्तेजक असू नये.
04:12	दूध प्रवाहित होण्यासाठी ती तिच्या स्तनांना उबदार करू शकते.
04:17	तिचे स्तन उबदार करण्यासाठी, ती तिच्या स्तनांवर गरम पाण्यात भिजलेले कापड ठेवू शकते, किंवा गरम पाण्याने स्नान करू शकते .
04:28	ती तिचे स्तनाग्र आणि त्यांच्या बाजूचे गडद भाग हळूहळू खेचून किंवा तिच्या बोटांनी त्यांना गोलाकार फिरवून उत्तेजित करू शकते.
04:38	ती गोलाकार गतींनी तिच्या स्तनांना हलके मालिश करू शकते.
04:44	आई तिच्या पाठीची मालिश करण्यासाठी सहाय्यकाला सांगू शकते
04:47	पाठीची मालिश करण्यासाठी आईने - खाली बसावे, पुढे वाकावे,
04:53	तिच्या समोरील टेबलावर तिचे हात दुमडून ठेवावे आणि तिच्या हातांवर तिचे डोके ठेवावे.
05:01	तिचे स्तन उघडे आणि सैलपणे लटकलेले असावेत.
05:07	सहाय्यकाने आईच्या मणक्याच्या खाली दोन्ही बाजूने मालिश करावी .
05:12	वरच्या दिशेने अंगठा करत तिने तिच्या बंद मुठींचा वापर करावा.
05:17	तिने तिच्या अंगठ्याने लहान गोलाकार हालचाली करत जोराने दाबावे.
05:25	तिने एकाच वेळी मणक्याच्या दोन्ही बाजूंवर मानेपासून खांद्याच्या हाडांपर्यंत कार्य करावे.
05:34	तिने हे दोन किंवा तीन मिनिटे करावे.
05:38	ह्या सर्व गोष्टी स्तनातून दूध बाहेर निघण्यास मदत करतील.
05:43	ह्या स्तनातून दूध बाहेर निघण्याला 'Oxytocin reflex' किंवा पान्हा फुटणे असे म्हणतात.
05:51	'Oxytocin reflex' च्या सुरवातीनंतर, आईने तिचे हात धुवून स्वच्छ करावे.
05:59	मग आईने आरामात बसावे.
06:04	तिने थोडे पुढे वाकावे.

06:07	तिने तिच्या स्तनाजवळ भांडे धरावे.
06:11	आता, बाजूने तिने तिचा अंगठा आणि बोट सी-आकाराच्या पकडीत स्तनावर ठेवावे.
06:20	ती एक स्तन धरण्यासाठी एक हात वापरू शकते. आणि एक हात दुखू लागल्यास दुसऱ्या हाताने धरू शकते.
06:29	स्तन धरताना, तिचा अंगठा स्तनाच्या वरील बाजूवर असावा.
06:35	आणि तिची बोट स्तनाच्या खालच्या भागावर अंगठ्यासमोर ठेवावी.
06:42	तिचा अंगठा, स्तनाग्र आणि बोट नेहमीच सरळ रेषेत असावे.
06:48	आणि स्तनाग्र, अंगठा आणि दर्शनी बोटाच्या मध्ये असावे.
06:54	स्तनाग्र आणि तिचा अंगठा आणि स्तनाग्र आणि तिच्या बोटांच्या दरम्यान दोन बोटांचे अंतर असावे.
07:04	जर बोट स्तनाग्राच्या खूप जवळ असतील तर कदाचित दूधाचा प्रवाह जास्त वेळ होणार नाही.
07:10	आईने स्तनाग्राच्या सभोवतालच्या गडद भागाच्या खालील दूध नलिका संकुचित केल्यास ती जास्त दूध बाहेर काढू शकते.
07:19	ह्या चित्रात, आई तिच्या उजव्या हाताने तिचे उजवे स्तन योग्यरित्या धरत आहे.
07:27	आता, स्थिर दबावाने तिने स्तन किंचित छातीच्या दिशेने आत दाबावे.
07:36	मग, हात न हलवता हळूवारपणे अंगठा व बोटांमधील स्तन पिळावे.
07:44	आणि मग, स्तनावरील दाब काढावा.
07:48	आईने ह्या तीन पायऱ्यांची पुनरावृत्ती करावी - मागे दाबणे, पिळणे आणि काढणे.
07:56	छातीच्या दिशेने मागे दाबण्याची पहिली पायरी ही एक महत्त्वाची पायरी आहे.
08:02	स्तनाग्राच्या दिशेने दाबल्यास अगदी थोडे दूध येईल.
08:07	परंतु जेव्हा स्तन मागे दाबले जाते तेव्हा स्तन ऊर्तीमधून दूध बाहेर निघते.
08:15	परंतु, खूप मागे दाबणे टाळा, कारण ते दूधनलिकांना अवरोध करते.
08:23	जेव्हा आई हाताने स्तनातून दूध काढण्यास सुरवात करते तेव्हा प्रथम दूधाचे अगदी काही थेंब येतील.
08:30	पान्हा फुटताच, दूध बाहेर पडू लागते.
08:36	पहिल्या काही प्रयत्नांत दूध बाहेर पडणे किंवा हळू हळू येणे सामान्य आहे.
08:42	नंतर, स्तनपानाच्या रूपात स्तनातून दूध वाहू शकते, हाताने स्तनातून दूध बाहेर काढणे ही एक कला आहे जी सरावाने येते.
08:53	कोलोस्ट्रम, जन्मानंतरचे प्रथम दूध, जे केवळ थेंबातच येऊ शकते परंतु ते नवजात अर्भकास पुरेसे असते.
09:01	घट्ट, बऱ्याचदा पिवळे दूध, ज्याचे बाळासाठी खूप संरक्षणात्मक फायदे आहेत.
09:08	जोपर्यंत दूधाचा प्रवाह पुन्हा थेंबापर्यंत धीमा होत नाही तोपर्यंत आईने तीन पायऱ्या पुन्हा कराव्यात.
09:16	मग, तिने स्तनाच्या इतर भागांमधून दूध बाहेर काढण्यासाठी तिच्या बोटांचे पुनर्स्थापन करावे.
09:23	स्तन कुठे भरलेले वाटते हे ती जाणू शकते आणि ते भाग संकुचित करू शकते.
09:30	जोपर्यंत दूध प्रवाह कमी होत नाही तोपर्यंत तिने एका स्तनातून कमीतकमी 3 ते 5 मिनिटे दूध बाहेर काढावे.
09:38	मग, तिने दुसऱ्या स्तनातून सर्व भागातून तशाचप्रकारे दूध बाहेर काढत राहावे .
09:45	आणि मग पुन्हा दोन्ही स्तनांमधून दुसऱ्यांदा दूध बाहेर काढून बघावे .
09:51	दोन्ही स्तनांमधून हाताने दूध पूर्णपणे बाहेर काढण्यास 20 ते 30 मिनिटे लागतात.

09:57	हे विशेषतः पहिल्या काही दिवसांत कदाचित जास्त वेळ घेईल त्या दिवसात, फक्त थोडे दूध तयार केले जाऊ शकते.
10:07	हे महत्वाचे आहे की कमी वेळेत दूध बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करू नये.
10:12	लक्षात ठेवा, हाताने स्तनातून दूध बाहेर काढण्याने त्रास होत नाही. जर त्यास त्रास होत असेल तर ते तंत्र चुकीचे आहे.
10:21	स्तन ऊती नाजूक आहे.
10:24	स्तनाग्रच्या दिशेने, बोटांनी त्वचेवर घासणे, रगडणे किंवा ओढणे टाळा. यामुळे स्तन दुखू शकतात.
10:36	स्तनाग्रच्या भोवतालच्या गडद भागावर त्वचा आवळणे किंवा खेचणे टाळा.
10:42	तसेच, स्तनाग्र पिळणे किंवा खेचणे टाळा.
10:46	स्तनाग्र दाबणे किंवा ओढणे, पुरेसे दूध स्तनातून बाहेर काढू शकत नाही.
10:51	हे बाळ फक्त स्तनाग्र चोखणाऱ्यासारखेच आहे.
10:57	हाताने स्तनातून दूध बाहेर काढल्यानंतर आईने भांडे स्वच्छ कापड किंवा ताटाने झाकून घ्यावे.
11:04	नंतर, तिने तिचे स्तनातील बाहेर काढलेले दूध नंतरच्या वापरासाठी सुरक्षितपणे साठवून ठेवावे.
11:09	स्तनातून बाहेर काढून ठेवलेल्या दुधाची सुरक्षित साठवण आणि बाळाला साठवून ठेवलेले दूध पाजणे हे दुसऱ्या ट्यूटोरियलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
11:19	आता आईने दूध किती वेळा स्तनातून बाहेर काढावे ह्याविषयी चर्चा करू.
11:24	जर उद्देश्य स्तनातील दूध उत्पादन सुरू करणे आणि राखणे हे आहे किंवा जन्माच्या वेळी कमी वजनाचे बाळ किंवा आजारी नवजात अर्भकांना पाजणे आहे, तर -
11:35	प्रसुतीनंतर शक्य तितक्या लवकर स्तनातून दूध बाहेर काढावे.
11:40	सुरवातीला ती कदाचित फक्त कोलोस्ट्रमचे काही थेंबेच एक्सप्रेस करू शकते.
11:45	हे स्तनातील दूध उत्पादन सुरू करण्यास मदत करते
11:48	हे प्रसुतीनंतर लवकरच बाळाने स्तनपान करण्यासारखेच कार्य करते.
11:54	शक्य तितके आईने स्तनातून दूध बाहेर काढले पाहिजे आणि बऱ्याचदा तिने बाळाला स्तनपान केले पाहिजे
12:02	हे कमीतकमी 2 ते 3 तासांच्या अंतराने करावे, रात्रीच्यावेळी देखील.
12:08	दोन स्तनपानांमध्ये खूप कालावधी गेल्यास, ती पुरेशी दूधाची निर्मिती करू शकणार नाही.
12:16	पुढे, जर हेतू मातेच्या दूधाचा पुरवठा वाढवायचा असेल - आणि जर काही आठवड्यांनंतर ते कमी होत असल्याचे वाटले :
12:25	तिने बाळाच्या स्तनपानानंतर लगेच प्रत्येक 1 ते 2 तासांनंतर हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढावे आणि

12:33	जर बाळ 3 तासांपेक्षा जास्त झोपण्याची शक्यता असेल तर ती स्तनपानदरम्यान हाताने स्तनातील दूध बाहेर काढून ठेवू शकते.
12:43	जर कामावर गेल्यावर स्तन कडक वाटणे किंवा स्तनातून दूध गळणे यासारखी लक्षणे दूर करणे हे उद्दीष्ट आहे : आईने जितके आवश्यक तितकेच स्तनातून दूध बाहेर काढावे.
12:53	जर स्तनाग्र त्वचा निरोगी ठेवण्याचा हेतू आहे : आईने स्तनातील दुधाचा एक लहान थेंब काढून तिच्या स्तनाग्रावर लावावा.
13:02	तिने हे अंघोळीनंतर आणि स्तनपान केल्यानंतर करावे.
13:07	जर हेतू आई कामासाठी बाहेर असताना तिच्या बाळासाठी दूध ठेवण्याचा आहे :
13:14	पुरवठा कायम ठेवण्यात मदत म्हणून आईने कामावर असताना दूध बाहेर काढून ठेवावे.
13:20	आणि कामावर जाण्यापूर्वी आईने स्तनातील दूध बाहेर काढून ठेवावे आणि बाळाला देण्यासाठी सांभाळणाऱ्याकडे ते सोपवावे.
13:29	हे करण्यासाठी - तिच्याकडे फ्रिज असल्यास आई काही आठवड्यांपर्यंतची सोय करू शकते.
13:34	ती अतिरिक्त दूध बाहेर काढून ठेवू शकते आणि नंतर वापरण्यासाठी ते साठवू शकते.
13:39	बाळाच्या स्तनपानानंतरदेखील आई स्तनातून दूध बाहेर काढून ठेवू शकते.
13:44	प्रत्येक स्तनपानासाठी आईने जवळपास 60 से 90 मिलीलीटर दूध बाहेर काढून ठेवावे.
13:51	आई बाहेर असताना बाळाच्या गरजेनुसार अधिक स्तनातील दूध दिले जाऊ शकते.
13:57	लक्षात ठेवा, वारंवार हाताने स्तनातून दूध बाहेर काढले तर दूध बाहेर काढणे सोपे होते व अधिक दूध बाहेर येते.
14:07	आणि आई जास्त दूध तयार करेल.
14:11	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.