

Time	Narration
00:01	काढलेल्या स्तनदूधाची साठवण ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - काढलेले स्तनदूध नंतरच्या वापरासाठी सुरक्षितपणे कसे साठवावे.
00:14	सुरुवात करू. काढलेल्या स्तनदूधाचे बाळ आणि आईसाठी बरेच फायदे आहेत.
00:22	त्याच मालिकेतील दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये हाताने स्तनदूध काढणे ह्याचे स्पष्टीकरण दिले आहे.
00:29	काढलेले स्तनदूध सुरक्षितपणे हाताळले आणि साठवले पाहिजे.
00:34	असे केल्याने, बाळासाठी त्याची उच्च गुणवत्ता राखली जाईल.
00:39	स्तनदूध हाताळण्यापूर्वी आईने हात साबण व पाण्याने धुवावेत आणि ते व्यवस्थित कोरडे करावेत.
00:47	स्तनदूध साठवण्यासाठी, आईने स्टील किंवा काचेचे रुंद तोंडाचे भांडे वापरावे जे झाकून ठेवता येऊ शकते.
00:56	स्टीलच्या भांड्याची शिफारस केली जात असली तरीही आपण काही चित्रांमध्ये काचेचे भांडे वापरणार आहोत.
01:03	जेणेकरून, भांड्यामधील दूध आपल्याला स्पष्टपणे पाहता येईल.
01:09	नंतर, आईने निवडलेली भांडी साबण आणि पाण्याने धुवावीत.
01:14	त्यानंतर तिने भांडी उकळत्या पाण्यात किमान 10 मिनिटे तरी ठेवावीत.
01:21	नंतर, तिने एकतर भांडी हवेत पूर्णपणे वाळवावीत किंवा न वापरलेल्या स्वच्छ कपड्याने ते कोरडे करावीत.
01:31	भांडी स्वयंपाकघरात वापरलेल्या कपड्याने कधीही कोरडी करू नयेत.
01:40	स्वच्छ भांडे पूर्णपणे कोरडे झाल्यानंतर, तिने काढलेले दूध भांड्यांमध्ये ओतावे.
01:48	आईने प्रत्येक भांड्यात फक्त एकदा पाजण्यापुरते पुरेसे दूध किंवा सुमारे 60 ते 90 मिलीलीटर दूध साठवावे.
01:58	जर आई आपले स्तनदूध गोठवत असेल तर तिने भांड्याच्या वरच्या बाजूला एक इंचाची जागा सोडावी. कारण स्तनदूध जसजसे गोठते तसतसे विस्तृत होते.
02:12	तिने प्रत्येक भांड्याला दूध काढलेल्याची तारीख आणि वेळेसह चिड्डी लावावी.
02:18	नंतर तिने ही स्तनदूधाने भरलेली भांडी शक्य तितक्या थंड ठिकाणी ठेवावीत.
02:25	जर तिच्याकडे फ्रीज आहे तर त्यात दूध साठवणे उत्तम आहे.
02:30	तिने फ्रीजच्या सर्वात खालच्या शेल्फच्या मागे स्तनदूध ठेवावे. ही फ्रीजची सर्वात थंड जागा आहे.
02:40	स्तनदूध कधीही फ्रीजच्या दारात ठेवू नका.
02:44	तापमान जितके कमी असेल तितका वेळ दूध वेळ चांगले राहील.
02:49	स्वच्छ प्रकारे ठेवल्यास स्तनदूध फ्रीजमध्ये 7 दिवसांपर्यंत साठवले जाऊ शकते.

02:56	ते सतत थंड ठेवणे आवश्यक आहे.
02:59	लक्षात ठेवा, फ्रीजचा दरवाजा जितक्या वेळा उघडला जाईल तितक्या वेळा तापमानात वाढ होण्याची शक्यता आहे.
03:07	वीज कापल्याने किंवा इतर कारणांमुळे साठवणीच्या वेळी फ्रीजच्या तापमानात वाढ झाल्यास आईने 6 तासांच्या आत स्तनदूध वापरावे.
03:19	जर सहा तासांत स्तनदूधाचा वापर होत नसेल तर तिने ते फेकून द्यावे.
03:26	आईकडे फ्रीज नसल्यास ती आपले दूध घरात सुरक्षित, थंड आणि अंधान्या ठिकाणी 6 तासांपर्यंत ठेवू शकते.
03:39	खोली गरम असल्यास ती स्तनदूध थंड पाण्याने भरलेल्या मातीच्या भांड्याजवळ किंवा भांड्यात ठेवू शकते.
03:51	ताज्या आईच्या दुधात संसर्गाशी लढणारे घटक असतात.
03:58	म्हणून ते आईच्या दूधापेक्षा खराब न होता जास्त काळ राहू शकते.
04:03	गरम वातावरणात आणि फ्रीजच्या बाहेरदेखील ताज्या स्तनदूधात कमीतकमी 6 तास तरी जंतू वाढू शकत नाहीत.
04:15	स्तनदूध फ्रीजच्या बाहेर साठवण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे थंड पिशवी किंवा अति-गोठवलेल्या बर्फाची पाकिटे असलेला बॉक्स वापरणे, जे दर 24 तासांनी बदलावे.
04:27	दूध बर्फाच्या पाकिटांपासून दूर ठेवा नाहीतर ते गोठेल.
04:33	दूध नेण्यासाठी थंड पिशवीदेखील वापरली जाऊ शकते.
04:38	स्तनदूध 7 दिवसांपेक्षा जास्त काळ साठवायचे असेल तर दूध काढल्यानंतर शक्य तितक्या लवकर आईने ते गोठवून घ्यावे.
04:49	फ्रीजच्या फ्रीजरमध्ये अति गोठलेले दूध 2 आठवड्यांसाठी चांगले राहते.
04:56	वेगळ्या फ्रीजरमध्ये ठेवलेले दूध 3 ते 6 महिन्यांसाठी चांगले असेल.
05:04	गोठविलेले स्तनदूध फ्रीजच्या सर्वात खालच्या शेल्फवर रात्रभर ठेवून वितळवले तर ते 24 तासांच्या आत वापरावे.
05:17	आणि जेव्हा ते फ्रीजच्या बाहेर वितळवले जाते तेव्हा ते 2 तासांच्या आत वापरावे.
05:25	इतर ट्युटोरियल्समध्ये, आपण स्पष्ट केले आहे - साठवलेले स्तनदूध बाळाला पिण्यास कसे तयार करावे.
05:32	आणि, काढलेले स्तनदूध बाळाला कसे पाजावे.
05:37	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत.
05:40	हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज क्राईस्ट ग्लोरी सर्व्हिसेस ह्यांनी दिला

आहे.

सहभागासाठी धन्यवाद.