

Time	Narration
00:00	नवजात बाळाची काळजी घेण्याच्या मूलभूत गोष्टी ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - नवजात बाळाला कसे सांभाळावे,
00:11	गर्भनाळेची काळजी, नवजात बाळाला भरवणे आणि ढेकर देणे,
00:15	लंगोट आणि त्यामुळे येणारे लाल पुरळ
00:19	नवजात बाळाच्या झोपेच्या सवयी.
00:23	बाळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.
00:34	म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.
00:40	नवजात बाळांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रबळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
00:48	बाळाला संसर्गापासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्वाचे आहे.
00:57	नवजात बाळास धरण्यापूर्वी, हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ कोरड्या कपड्याने कोरडे करा.
01:07	आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.
01:11	एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.
01:19	बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचबरोबर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.
01:26	दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -
01:31	बाळाच्या पायांना गुडगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्पर्श करा.
01:42	नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.
01:46	नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.
01:55	म्हणूनच, बाळाला गुडगुल्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.
02:01	खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.
02:05	बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.
02:14	आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.
02:18	जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.
02:30	जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.
02:37	रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.
02:45	सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.
02:50	लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
02:57	म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.
03:02	त्यासाठी, लक्षात ठेवा की बाळाची गर्भनाळ कोरडी ठेवावी आणि हवेच्या संपर्कात असावी.

03:09	गर्भनाळ पडेपर्यंत केवळ ओल्या कपड्याने पुसावे.
03:14	गर्भनाळ बाळाच्या लंगोटच्या बाहेर ठेवावी किंवा गुंडाळून लंगोटच्या काठेच्या आत ठेवावी.
03:24	जर नाळेच्या टोकातून किंवा त्वचेच्या जवळील भागापासून रक्त येत असेल तर,
03:32	पू, नाभीभोवती सूज किंवा लालसरपणा आल्यास,
03:36	नाभीच्या आसपास बाळाला दुखत असल्याची चिह्ने दिसल्यास
03:41	आणि जर नाळ एक महिन्यापर्यंत पडली नाही तर कृपया बाळाच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
03:46	कधीकधी असेही होऊ शकते की जेव्हा नाळ गळू लागते किंवा गळून पडल्यावर तिथे थोडे रक्त येऊ शकते. परंतु हे त्वरीत थांबविले पाहिजे.
04:01	लक्षात ठेवा, गर्भनाळ कधीही खेचू नका.
04:04	तसेच, कोणतीही क्रिम किंवा पावडर टाकू नका.
04:08	किंवा नाळ पडल्यानंतर बाळाच्या नाभीवर कोणतीही पट्टी बांधू नका.
04:13	नवजात बाळाची काळजी घेण्याच्या पौष्टिक पैलूंना आणून बाळाला कसा आहार द्यावा याबद्दल बोलू.
04:2	प्रसूतीनंतर 1 तासाच्या आत नवजात बाळाला दूध पाजावे.
04:25	पहिल्या 6 महिन्यांसाठी आईचे दूधच दिले पाहिजे.
04:30	याव्यतिरिक्त, आईने बाळाला पुरेसा त्वचेचा त्वचेची संपर्क उपलब्ध करून दिला पाहिजे आणि बाळ उपाशी असल्याचे संकेत पाहिले पाहिजेत.
04:40	हे सर्व मुद्दे त्याच मालिकेच्या इतर ट्युटोरिअल्समध्ये सांगितले आहेत.
04:46	कधीकधी, नवजात बाळांना दूध पाजण्यासाठी वारंवार उठवावे लागते, विशेषतः कमी वजनाच्या आणि वेळेआधी जन्मलेल्या बाळांना.
04:57	एखाद्या, निरोगी किंवा वेळेआधी जन्मलेल्या बाळाला स्तनपानात रस नाही असे वाटल्यास आईने डॉक्टरांचा किंवा आरोग्य सेविकेचा सल्ला घ्यावा.
05:09	स्तनपान करताना, मुले सहसा हवादेखील गिळतात ज्यामुळे ते चिडचिडे होतात.
05:15	हे टाळण्यासाठी, बाळाला प्रत्येक स्तनपानानंतर ढेकर द्यावा.
05:20	त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये त्याचे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे.
05:25	पुढे आहे लंगोटविषयी. जेव्हा बाळ शौच किंवा लघवी करेल तेव्हा बाळाला त्याच्या पाठीवर झोपवून त्याची खराब लंगोट काढा.
05:37	बाळाचे जननेंद्रिय हळूवारपणे स्वच्छ करण्यासाठी आणि पुसण्यासाठी पाणी आणि मऊ कापड वापरा.
05:44	बाळाच्या जननेंद्रियावर साबण लावू नका. जर मुलगी असेल तर नेहमी पुढून मागच्या दिशेला स्वच्छ करावे त्यामुळे मूत्रमार्गाच्या भागातील संसर्ग टाळला जाईल.
05:55	आई किंवा काळजी घेणाऱ्याने लंगोट बदलण्यापूर्वी आणि नंतर नेहमीच हात चांगले धुवावेत.
06:03	कधीकधी असेही होऊ शकते की लंगोटमुळे बाळाच्या त्वचेवर पुरळ येऊ शकतात.
06:08	लंगोटमुळे पुरळ येणे हे सामान्य आहे. पुरळ हे विशेषतः लाल आणि फुगीर असतात हे काही दिवसात - गरम पाण्याने अंघोळ केल्याने,
06:18	काही विशेष क्रीम लावल्याने आणि काही वेळा लंगोट न घातल्याने बरे होतील.
06:25	बाळाची त्वचा संवेदनशील असल्यामुळे पुरळ उठतात आणि ओल्या लंगोटमुळे बाळ चिडचिडे होते.
06:33	हे पुरळ रोखण्यासाठी किंवा त्यांच्यावर उपचार करण्यासाठी, लघवी किंवा शौच केल्यावर बाळाचे लंगोट वेळोवेळी बदलावे.
06:41	मऊ कापड आणि पाण्याने ती जागा हळूवारपणे स्वच्छ करावी. बाजारात मिळणारे ओले कापड किंवा कागदाने नाही ह्यामुळे त्याला त्रास होईल.

06:50	लंगोटच्या त्रासापासून वाचवणाऱ्या "बॅरियर" क्रीमचा एक जाड थर लावू शकता.
06:55	झिंक ऑक्साईड असलेली क्रीम वापरा जी ओलावा दूर ठेवते.
07:03	बाळाची लंगोट रंग आणि सुगंध नसलेल्या डिटर्जंटने धुवावी.
07:08	दिवसातील काही वेळ बाळाला डायपर किंवा लंगोट न घालताच राहू द्या. त्यामुळे त्वचेला हवा लागेल.
07:18	जर, पुरळ 3 दिवसांपेक्षा जास्त काळ असतील किंवा ती जास्त चिघळत आहेत असे दिसून आल्यास, कृपया डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
07:27	हे एखाद्या बुरशीजन्य संसर्गामुळे उद्भवू शकते त्यासाठी औषधाची गरज आहे.
07:33	शेवटी, बाळाच्या झोपेच्या सवयीबद्दल चर्चा करू.
07:38	एका दिवसात बाळ सुमारे 14 ते 16 तास किंवा त्याहून अधिक झोपतात.
07:43	नवजात बाळ एकावेळी साधारणतः 2-4 तास झोपते.
07:48	बऱ्याच नवजात बाळांसाठी दिवस आणि रात्री एकच असतात.
07:52	ते रात्री जागे राहतात आणि दिवसा झोपी जातात.
07:58	रात्री ते जास्त वेळ झोपावे आणि त्यांची झोपमोड न व्हावी ह्यासाठी - रात्रीचा दिवा वापरून उजेड कमी ठेवावा आणि दिवसा वेळोवेळी तिच्याशी बोलून आणि खेळून तिला थोडे जागे ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
08:17	आई किंवा काळजी घेणाऱ्याने की बाळ नेहमीच त्याच्या पाठीवर झोपेल हे लक्षात ठेवले पाहिजे.
08:24	यामुळे अचानक होणाऱ्या मृत्यूचा धोका कमी होईल.
08:30	झोपतानाच्या इतर सुरक्षित खबरदाऱ्या म्हणजे त्यांच्या पाळण्यामध्ये कांबळ, रजई, मेंढीचे कातडे, कापूस भरलेल्या खेळणी, उश्या ठेवू नये.
08:44	ह्या सर्व गोष्टींमुळे बाळ गुदमरू शकते.
08:47	तसेच, रोज रात्री बाळाच्या डोक्याची स्थिती बदलत रहा - प्रथम उजवीकडे, नंतर डावीकडे अशा प्रकारे.
08:58	ह्यामुळे बाळाच्या डोक्याची बाजू एकाच बाजूने चपटी होणार नाही.
09:04	ह्यासह आपण नवजात बाळाची काळजी घेण्याच्या मूलभूत गोष्टी ह्यावरील ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलोत.
09:11	हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज क्राईस्ट ग्लोरी सर्व्हिसेस ह्यांनी दिला आहे. सहभागासाठी धन्यवाद.