Time	Narration
00:00	स्तनदा मातेच्या 'स्तनांची स्थिती' यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	या ट्युटोरिअल मध्ये आपण 'कडक स्तन' आणि 'स्तनांचा दाह' याबद्दल शिकणार आहोत.
00:13	'कडक स्तन' ह्यासह सुरवात करू.
00:17	प्रसूतीनंतर 3 ते 5 दिवसांच्या दरम्यान सामान्यत कडक स्तन जाणवते.
00:23	हे एकाच वेळेला दोन्ही स्तनांमध्ये जाणवते.
00:28	आईने 'पूर्ण भरलेल्या स्तनासह', 'कडक स्तन' ह्यात गोंधळून जाऊ नये.
00:33	अशा प्रकारे, आता आपण 'कडक स्तन' आणि 'पूर्ण भरलेले स्तन' यांच्यातील फरकाची चर्चा करणार आहोत.
00:40	'कडक स्तन' ह्यात - स्तन फुलणे, सुज येणे आणि दुधाने भरलेले पण वेदनादायी होतात:
00:46	यामुळे स्तनांचा पृष्ठभाग तकतकीत व नसा विस्तारलेल्या दिसतात.
00:52	आईला २४ तासांपेक्षा जास्त काळापर्यंत ताप येऊ शकतो आणि बाळाला स्तनाची पकड घेण्यास कठीण जाते.
01:01	तर, पूर्ण भरलेले स्तन सामान्य असतात.
01:04	पूर्ण भरलेले स्तन मोठे दिसतात पण ते तकतकीत दिसत नाहीत,
01:10	दुधाने भरलेले स्तन वेदनादायक नसतात आणि ह्या दरम्यान ताप येत नाही.
01:17	आता आपण स्तनदा मातांमध्ये कडक स्तनचे कारणे ह्यावर चर्च करू.
01:23	कडक स्तनचे कारण पुढील स्थितींपैकी असू शकते-
01:27	प्रसुतिनंतर आईने बाळाला लगेच स्तनपान केले नसेल.
01:32	आई बाळाला वारंवार दूध पाजत नसेल.
01:36	स्तनपानादरम्यान आईच्या स्तनावर बाळाची व्यवस्थित पकड नसेल आणि
01:42	आईने अचानक स्तनपान करवणे थांबविले असेल.
01:47	चला तर आता आपण कडक स्तनांवर कसे उपचार करावे याविषयी चर्चा करू.
01:51	प्रथम - आईला स्वच्छ पाण्याने हात धुण्यास सांगा.
01:56	मग बाळाला आईच्या जवळ आणा जेणेकरून ती बाळाला पाहू शकते, वास घेऊ शकते आणि स्पर्श करू शकते.
02:03	बाळ फारच चिडचिड करत असेल अशावेळेला आई बाळाच्या दुपट्याचा वास घेऊ शकते.
02:08	त्यानंतर, आईने एक ग्लास पाणी प्यावे.
02:12	मग, 5 ते 10 मिनिटांपर्यंत स्तनावर ओलसर गरम कपडा ठेवा किंवा
02:18	आई कोमट पाण्याने अंघोळ करू शकते.
02:21	त्यामुळे स्तनातून दूध बाहेर येण्यास मदत होईल.
02:24	त्यानंतर, आरोग्य कार्यकर्त्याने आईला आराम करण्यास सांगितले पाहिजे - अधिक तणावामूळे लेट-डाउन रिफ्लेक्स वर (दूध निघण्याच्या प्रतिक्रियेवर) परिणाम होईल आणि
02:33	दूध बाहेर येणार नाही.
02:36	आता, आरोग्य कार्यकर्त्याने किंवा कुटुंबियातील सदस्याने आईच्या मानेवर आणि पाठीच्या वरच्या भागाला मालिश केली पाहिजे.
02:43	त्यामुळे स्तनातून दूध बाहेर येण्यास मदत होईल.
02:46	पाठीची वरची बाजू आणि स्तन यामधील नसा एकच असतात.

02:52	नंतर, आईने तिच्या स्तनावर हलक्या हाताने गोलाकार पद्धतीने मालिश केली पाहिजे.
	मालिश केल्याने तिला आराम मिळेल आणि लेट-डाउन रिफ्लेक्स (दूध निघण्याची प्रतिक्रिया) सुधारेल.
03:03	या सर्व गोष्टी ऑक्सिटोसिन तयार करण्यास मदत करतील.
03:07	ह्याला ऑक्सिटोसिन रिफ्लेक्स किंवा लेट-डाउन रिफ्लेक्स म्हटले जाते.
03:12	ऑक्सीटोसिन एक हार्मोन आहे जो दुधाला बाहेर येण्यास मदत करतो.
03:17	त्यानंतर, आईने एरीओला मऊ करण्यास हाताने दूध काढावे.
03:23	यामुळे बाळाला स्तनावर योग्य पद्धतीने पकड करण्यास मदत होईल.
03:27	स्तनातून हाताने दूध काढतांना - आईने एरिओलाच्या भोवती दबाव दिला पाहिजे.
03:33	हाताने दूध काढल्यानंतर - बाळाला स्वतः पकड करणे अवघड जाईल म्हणून आईने बाळाच्या तोंडात एरिओला दिला पाहिजे.
03:43	दोन्ही बाजूने स्तनपान करण्याचा प्रयत्न करा.
03:46	आईने स्तनपान झाल्यानंतर मधल्या वेळात ५ ते १० मिनिटे स्तनांवर ओला थंड कपडा ठेवावा किंवा
03:54	आई स्तनांवर थंड कोबीची पाने ठेवू शकते.
03:58	ती या कोबीची पाने रेफ्रिजरेटर किंवा मातीच्या भांड्यात साठवून ठेवू शकते.
	यामुळे वेदनादायी नरम स्तन व पाणी असलेली स्तनांची सूज कमी होण्यास मदत होते.
	मग आईने वारंवार स्तनपान करावे.
04:13	आता आपण शिकूया, कडक स्तन होणे कशाप्रकारे थांबवू शकतो.
04:17	प्रथम, बाळाच्या भुकेची लक्षणने समजून घेण्याचा प्रयत्न करा - जसे शरीर वळवळ करणे.
04:25	बोटांना चोखणे.
04:28	रुटिंग रीफ्लेक्स म्हणजे – ज्या वस्तू बाळाच्या तोंडाला व गालाला स्पर्श करतात , बाळ त्याचे डोके त्या दिशेने वळवते.
04:36	बोटांना चोखणे
04:39	उशिराच्या टप्प्यात, बाळ रडायला सुरवात करतो.
04:43	ज्यावेळी बाळामध्ये ही भुकेची लक्षणे दिसून येतील तेव्हा बाळास स्तनपान करावे, बाळ रडण्याची वाट पाहू नये,
04:50	बाळाची स्तनावरील पकड योग्य असून ते व्यवस्थित स्तनपान करत आहे याची खात्री करा.
04:55	लक्षात ठेवा, स्तनपान करून एक स्तन पूर्ण रिकामे झाल्यावरच दुसऱ्या बाजूला स्तनपान करा.
05:02	पुढे, आपण आणखी एक स्तनाची स्थिती शिकू जी आहे स्तनांचा दाह -
05:08	ही एक अशी स्थिती आहे जेथे स्तनाचा भाग लाल, सुजलेला आणि कडक होतो.
05:14	आईला ताप येतो, तीव्र वेदना होतात व आजारी वाटते.
05:18	बऱ्याच माता पहिल्या ६ आठवड्यात 'स्तनांचा दाह' या त्रासातून जातात.
05:22	पण हे स्तनपणादरम्यान कधीही होऊ शकते.
05:27	स्तनांचा दाह आणि कडक स्तन यामध्ये गोंधळ उडू शकतो.
05:31	तथापि कडक स्तनांचा परिणाम संपूर्ण स्तनावर आणि दोन्ही स्तनांवर होतो.
05:37	तर स्तनाचा दाह ह्याचा परिणाम स्तनाच्या भागावर आणि सहसा फक्त एका स्तनावर होतो.
05:44	कडक स्तनांमुळे किंवा नलिका बंद झाल्यामुळे स्तनाचा दाह होऊ शकतो.
05:51	जर स्तनाच्या दाह वर उपचार न केल्यास बंद नलिका कशा विकसित होतात यावर आपण चर्चा करूयात.
05:59	बंद नलिका ती स्थिती आहे जेथे स्तनामधून दूध येत नाही.

06:11 याचे गाठीत रुपांतर होते. ही गाठ नरम असते आणि बहुतेकदा गाठी वर त्वचेचा लालसरपणा असतो. 06:20 बंद नलिका व जड स्तनांमुळे दुध साठते . 06:24 दुध जेंव्हा बंदनलिका व जड स्तनांमध्ये राहते यालाच 'दुध साठणे' असे म्हणतात. 06:32 जर हे साठलेले दुध काढून टाकले नाही, तर स्तनांच्या पेशीला सूज येऊ शकते .याला संसर्ग नसलेला स्तनांचा दाह म्हणतात. 06:42 तर कधी कधी स्तनांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तनांचा दाह' असे म्हणतात. 06:51 खालील स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील: 06:56 जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा दाह आणि स्तनाच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल 07:06 लक्षात घ्या: स्तनावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ. 07:11 आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू- 07:15 'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंवार स्तनपान न करणे. 07:27 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे प्रदूध पुरवठा कर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत रात्री जर आईने घट्ट (फिट) व्रा घतना व स्वतना व पुर दुम्ध निलक व दे होऊ शकतात.	06:04	बऱ्याचदा हि नलिका स्तनाचा भाग असते जी घट्ट दुधाने बंद होते.
 06:20 वंद नलिका व जड स्तनांमुळे दृध साठते . 06:24 तुध जेंव्हा वंदनलिका व जड स्तनांमध्ये राहते यालाच 'तुध साठणे' असे म्हणतात. 06:32 तर कधी कथी स्तनांना वाह म्हणतात. 06:33 तर कधी कथी स्तनांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तनांचा वाह' असे म्हणतात. 06:51 वालीक स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील: 06:55 जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा वाह आणी स्तनाच्या वाहच्या उपचारात उशीर होईल 07:06 लक्षात च्या स्तनावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या वाह मध्ये वाढ. 07:11 जात स्तनवाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू- 07:12 चरतनवाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे बाट्यावा स्तनपान न करणे. 07:21 जर स्तनवाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे बाट्यावा स्तनपान करणे हे अवधड होते. 07:22 वारंबार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाट्यावा स्तनपान करणे हे अवधड होते. 07:23 उत्तरे म्हणजे, दुधाचा पुरवटा जास्त आहे. 07:40 तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवटा जास्त आहे. 07:43 वौथे म्हणजे, आईपायून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाट्य स्तनपान व्यतिरक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:43 वौथे म्हणजे, आईपायून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाट्य स्तनपान च्याविरक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:40 विराय महणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आहेन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आहेन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आहेन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल असेल कर यामुळे स्तनावह दवाच पहन दुध्ध तिष्ठा वेदा हो हो अश्वतात. 08:03 क्रावा वाय्या करते आणि ह्याच अवक्त करावा हो हो अश्वतात स्ताचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर हो है. 08:12 क्या आता 'स्तनांचा वाट्ट साव्या अप्ते कराव वाया परिणाम करते आता 'स्तनांचा वाट्ट साव्या वाया वाया वाया परिणाम करते आणि हो त्याच कराव वाया वाया वाया वाया वाया वाया वाया व		, 33 ,
जर हे साठलेले हुध काहून टाकले नाही, तर स्तनांच्या पेशीला सूज येऊ शकते .याला संसर्ग नसलेला स्तांचा दाह म्हणतात. जर कधी कधी स्तांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तांचा दाह' असे म्हणतात. जर कधी कधी स्तांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तांचा दाह' असे म्हणतात. जर क्लाक्ष स्थां स्वांचा हि स्वांचा त्याचा सार्च करतील: जर स्तावर विरा असतील, अनुपचारित स्ताचा दाह आणि स्ताच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल जर स्तावर च्या: स्तावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्ताच्या दाह मध्ये वाढ. जरावर स्तावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्ताच्या दाह मध्ये वाढ. जरावर स्तावर च्या: स्तावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्ताचच्या दाह मध्ये वाढ. जरावर स्तावर च्या: स्तावर चु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्ताचच्या दाह मध्ये वाढ. जरावर स्तावर चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. जर स्तावर चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. जर स्तावर स्तापान न करण्याची इतर कारण म्हणजे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. जरावर स्तावर स्तापान न करण्याची इतर कारण म्हणजे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. जरावर स्तावर महणजे सुधाचा पुरवठा जास्त आहे. जरावर महणजे सुधाचा पुरवठा कर पुधाचे स्तावर द्वाच पुत्र दुधा निष्ठ श्राच साठी आहे. पाचवा महणजे सुधाचा पुरवि का कर उच्च (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषतः रात्री जर अस्ति का स्ताव साठी अस्ताव स्वाच पुधाचा पुपाच सुधाच पुधाचा पुधाच महत्व सुधाच करता. जरावर सुधाच आखाच सुधाच करवाच सुधाच कपड्याचा वापर करावा. जरावर सुधाच स्ताव दाह साठी उपचार सुधाच करवाच वापर करावा. जरावर सुधाच सुधाच स्ताव का सुधाच करावे सुधाच करवे आहे. जरावर अवाधित स्तावत्त स्ताचचा वाह असलेल्या स्तात्त वाळाला स्ताच स्ताचाच करवाच सुधाच करवे हाथे काण्या वाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. जरावर सुधाच पुधाच पुचाच चुचाच सुधाक करवे हावो काण्या वाळाला संसर्ग होण्याच धोका आहे. जरावर सुधाच सुधाच पुचाच पुचाच सुधाच करवे सु		·
06:42 तर कधी कधी स्तानां जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तानंचा दाह' असे म्हणतात. 06:54 वालील स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील: 06:55 जर स्तावर चिरा असतील, अनुपचारित स्ताचा दाह आणि स्ताच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल 07:06 लक्षात घ्या: स्तावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्ताच्या दाह मध्ये वाढ. 07:11 आता स्तावहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू. 07:15 'स्तावाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंचार स्तापान न करणे. 07:21 जर स्तावा ति हकाम करणारी महिला असेल तर वारंचार स्तापान करणे हे अवघड होते. 07:23 वारंचार स्तापान न करण्याची इतर कारण म्हणजे वाळाला किवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे तिप्पल मधून स्तापान करणे, ह्यात वाळ स्तापात पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, बुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तापात व्यविरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 आईन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईन घट्ट (फिट) कपडे वार्यात स्तापाच परिणाम लेट डाउन रेम्स्लेक्स वर होईल. 08:03 होईल. 08:12 प्राचन करते आणि ह्यामुळे 'स्ताचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता स्ताचो वाह साठी उपचार बघूणा. 08:23 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:24 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करावी. 08:35 किवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने वाधित स्ताप्त स्तापानास सुरुवात करावी. 08:38 प्रथम तिने वाधित स्ताप्त स्तापानास सुरुवात करावी. 08:50 लक्षात ठेता, वारंवार स्तापाना करणे आवश्यक आहे. 08:50 लक्षात ठेता, वारंवार स्तापाना करणे आवश्यक आहे. 08:50 लक्षात ठेता, वारंवार स्तापाना करणे आवश्यक आहे. 08:50 जक्षात ठेता, वारंवार स्तापाण करणे आवश्यक आहे. 08:50 जक्षात ठेता, जेत्वा ही परीजेला वर खुली जख्म समेल तर आई बाधित स्तानो स्तापान कर्त असते तेव्हा- 09:09 आईने वाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला स्तापान कर असते तेव्हा- 09:09 आईने वाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित वाज्यास स्तातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात.	06:24	दुध जेंव्हा बंदनलिका व जड स्तनांमध्ये राहते यालाच 'दुध साठणे' असे म्हणतात.
 06:51 खालील स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील: 06:56 जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा दाह आणि स्तनाच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल 07:06 लक्षात घ्या: स्तनावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ. 07:11 आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू. 07:15 'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंवार स्तनपान न करणे. 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:22 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे नुध्याचा पुरवठा जास्त आहे. 07:40 तिसरे म्हणजे, बुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:41 वौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 आईने घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईन घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईन घट्ट (फिट) का घातती असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निका बंद होऊ शकतात. 08:03 सातवा वाळतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 प्रवान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बच्चा प्रवास स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे स्ताचा ताह' होऊ शक्ते. 08:33 आईन स्तनपान करण्यापूर्वी स्तावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:34 अर्थ कोस्ट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रवम तिने वाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जथात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:43 जथात ठेवा, वेव्हा ही आई 'स्तनांच दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- असते तेव्हा ही आई 'स्तनपाच वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- असिल व्या स्तातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तावर मालिश केल्याने दुधाच प्रवाह सुधार शक्कतो, 09:24 स्ताव	06:32	
 06:56 जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा दाह आणि स्तनाच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल 07:06 लक्षात घ्या: स्तनावर पृ झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ. 07:11 आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू- 07:15 'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे बारंबार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंबार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:22 वारंबार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, तुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:41 वौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 आईने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पहून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:23 अध म कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार मुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनांचा बाह' होऊ शकदा. 08:37 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार मुरू करा. 08:37 प्रथम किंच बाधित स्तनातून स्तनपानास मुरुवात करावी. 08:37 प्रयम तिने बाधित स्तनातून स्तनपान करावे. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 जर विप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, वेद्वा हो आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:04 लक्षात ठेवा, वेद्वा हो ता चन्हांवर लक्ष ठेवाचे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:04 लक्षात ठेवा, वेद्वा पराचेल कर सीम्य पणे मालिश करावी. 09:04 लक्षात ठेवा, वेद्वा स्तनातील दुधाचा प्रवाह सुधास शकतोत. <	06:42	तर कधी कधी स्तनांना जीवाणूंचा संसर्ग होतो यालाच संसर्गजन्य 'स्तनांचा दाह' असे म्हणतात.
 07:06 लक्षात घ्या; स्तनावर पृ झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ. 07:11 आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू- 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:22 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:55 वारंवार स्टाणो घट (फिट) कपडे - जर आई घट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट (फिट) कपडे निप्पल असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 होईल. 08:12 सतवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:33 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जलात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातृन बाळाला स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधाचा प्रवाह सुधाच्या प्रवाह शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी. 	06:51	खालील स्थितींमध्ये, जिवाणू सहजपणे चीरांमध्ये प्रवेश करतील:
 07:11 आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू- 07:21 (स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंवार स्तनपान न करणे. 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:27 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 आईने घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट्ट (फिट) व्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण - आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रवान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार अपूया. 08:31 आईन स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनांचर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:33 फ्यम कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:34 अप तिचे बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 क्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून वाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी. 	06:56	जर स्तनावर चिरा असतील, अनुपचारित स्तनाचा दाह आणि स्तनाच्या दाहच्या उपचारात उशीर होईल.
 07:15 'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हण्जे वारंवार स्तनपान न करणे. 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:27 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हण्जे वाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हण्जे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात वाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हण्जे सुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 वौथे म्हण्जे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईचे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईचे घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 होईल. 08:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:36 अथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:37 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा कामट कपड्याचा वापर करावा. 08:38 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:39 अर्थ तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यामुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 09:05 जाईने वाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:04 तत्वाद मालिश केल्याने दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:28 वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौस्यपणे मालिश करावी. 	07:06	लक्षात घ्या: स्तनावर पु झालेला फोड म्हणजे अनुपचारित स्तनाच्या दाह मध्ये वाढ.
 07:21 जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते. 07:27 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, बुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 वौथे म्हणजे आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट्ट (फिट) क्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 होईल. 08:12 पात्रवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:36 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:37 अर्झने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:38 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनान स्तनपान कर शकते. 08:56 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी. 	07:11	आता स्तनदाहचे कारणे ह्याबद्दल चर्चा करू-
 07:27 वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते. 07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, बुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 आईने घट्ट (फिट) कपडे नपर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषतः रात्री जर आईने घट्ट (फिट) न्ना घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 होईल. 08:12 सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 चला आता 'स्तनांचो) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:36 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयन्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त बाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनान स्तनपान करू अकते. 09:04 लक्षात ठेवा, बेंचार स्तनाचा चाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 वाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधाकू शकतो, 09:28 वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी. 	07:15	'स्तनदाह' चे पहिले आणि सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे वारंवार स्तनपान न करणे.
07:33 दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही. 07:40 तिसरे म्हणजे, बुधाचा पुरवठा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट्ट (फिट) क्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण - आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:33 प्रथम कोने वाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अवाधित स्तनातून स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवादे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17	07:21	जर स्तनदा माता हि काम करणारी महिला असेल तर वारंवार स्तनपान करणे हे अवघड होते.
07:40 तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवटा जास्त आहे. 07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 गाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा वाळंतपणाचा ताण - आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:42 जर यांमुळ वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अवाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला संतर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 वाधित बाजूच्या स्तनातील दुधाचा प्रवाह सुधाका श्वा	07:27	वारंवार स्तनपान न करण्याची इतर कारण म्हणजे बाळाला किंवा आईला आलेले आजारपण असू शकते.
07:43 चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे. 07:50 पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषत: रात्री जर आईने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध निका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 08:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:36 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:42 जर मतिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अवाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:55 जर वाधित हो वार्या स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर असते तेव्हा- 09:04 क्क्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला संतम होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कहे सौम्यपणे मालिश करावी. <td>07:33</td> <td>दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही.</td>	07:33	दुसरे म्हणजे निप्पल मधून स्तनपान करणे, ह्यात बाळ स्तनातून पूर्णपणे दूध संपवत नाही.
07:50 पाचवा म्हणजे घट्ट (फिट) कपडे - जर आई घट्ट (फिट) कपडे वापरत असेल आणि विशेषतः रात्री जर आईने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दवाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 08:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. सहावा बाळंतपणाचा तिप्पलला (स्तनाग्ने) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 क्रिंत कोमट पण्याने अंघोळ करावी. 08:35 कर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:42 जर प्रयम् किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातृ स्तनपान कर शकते. 08:55 जर प्रयम् किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनपान कर शकते. ०8:55 जर परिण्या केंक्य लेट इंट केंक्य स्तनपान कर शक्य स्तरपान कर शकते.	07:40	तिसरे म्हणजे, दुधाचा पुरवठा जास्त आहे.
अर्इने घट्ट (फिट) ब्रा घातली असेल तर यामुळे स्तनावर दबाव पडून दुग्ध निलका बंद होऊ शकतात. 108:03 सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल. 108:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 108:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 108:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 108:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 108:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 108:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 108:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अवाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 108:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 108:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 109:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 109:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 109:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 109:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	07:43	चौथे म्हणजे, आईपासून लवकर दुध तोडणे, जिथे बाळ स्तनपाना व्यतिरिक्त इतर अन्न घेत आहे.
8:12 सातवा निप्पलला (स्तनाग्रे) चिरा आहे - हे जीवाणूंना स्तनांच्या पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक मार्ग प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 8:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 8:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 8:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 8:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 8:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 8:38 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 8:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 8:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 8:50 जर्धात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 8:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 8:50 अर्धात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 8:51 वाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 8:52 वाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	07:50	
08:12 प्रदान करते आणि ह्यामुळे 'स्तनांचा दाह' होऊ शकते. 08:22 चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया. 08:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान कर शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:03	सहावा बाळंतपणाचा ताण – आईला कोणताही तणाव असल्यास त्याचा परिणाम लेट डाउन रेफ्लेक्स वर होईल.
08:26 प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा. 08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौस्यपणे मालिश करावी.	08:12	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
08:31 आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा. 08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:22	चला आता 'स्तनांचा दाह' साठी उपचार बघूया.
08:35 किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी. 08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:26	प्रथम कारण ओळखण्याचा प्रयत्न करा आणि नंतर उपचार सुरू करा.
08:37 प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी. 08:42 जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:31	आईने स्तनपान करण्यापूर्वी स्तनावर कोमट कपड्याचा वापर करावा.
जर यांमुळे वेदना जास्त वाढल्या किंवा लेट डाऊन रिफ्लेक्स'(दुध निघण्याची प्रतिक्रिया) वर परिणाम झाला तर अबाधित स्तनातून स्तनपान करावे . 08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे. 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:35	किंवा कोमट पाण्याने अंघोळ करावी.
08:50 लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करावे . 08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:37	प्रथम तिने बाधित स्तनातून स्तनपानास सुरुवात करावी.
08:55 जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते. 09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:42	, ,
09:04 लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा- 09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:50	लक्षात ठेवा, वारंवार स्तनपान करणे आवश्यक आहे.
09:09 आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे. 09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	08:55	जर निप्पल किंवा एरीओला वर खुली जखम नसेल तर आई बाधित स्तनाने स्तनपान करू शकते.
09:17 बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात. 09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	09:04	लक्षात ठेवा, जेव्हा ही आई 'स्तनांचा दाह' असलेल्या स्तनातून बाळाला स्तनपान करत असते तेव्हा-
09:24 स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो, 09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	09:09	आईने बाळाला संसर्ग होण्याच्या चिन्हांवर लक्ष ठेवावे कारण बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका आहे.
09:28 बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.	09:17	बाधित बाजूच्या स्तनातील दुधात अनेक हानीकारक जिवाणू असतात.
	09:24	स्तनावर मालिश केल्याने दुधाचा प्रवाह सुधारू शकतो,
09:34 आणि आईने पुरेशी विश्रांती घ्यावी.	09:28	बाधित भागापासून ते निप्पल कडे सौम्यपणे मालिश करावी.
	09:34	आणि आईने पुरेशी विश्रांती घ्यावी.

09:37	लक्षणे गंभीर असतील तर तिने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
09:40	स्तनाच्या फोडाचा शस्त्रक्रियेतून निचरा आणि अँटिबायोटिक्स घेण्याची आवश्यकता आहे.
09:47	याव्यतिरिक्त आईने तिच्या शरीराला आराम मिळण्यासाठी विशेष प्रयत्न करावे आणि दीर्घ व सामान रीतीने श्वास घ्यावे.
09:55	सुखदायक संगीत ऐका आणि let-down reflex ला सुरुवात करण्यासाठी बाळाचा विचार करा.
10:04	लक्षात ठेवा, स्तनांचा दाह रोखण्यासाठी बाळाची स्तनावर योग्य पकड असणे आवश्यक आहे.
10:09	यामुळे नलिका बंद होणे टळेल आणि बाळाला पुरेसे दुध मिळेल.
10:14	या सर्व स्तनांची स्थिती टाळण्यासाठी मुख्य गोष्टी आहेत - बाळाची योग्यरीतीने पकड आणि स्थिती आणि वारंवार स्तनपान करणे.
10:25	आपण स्तनदा मातेच्या 'स्तनांची स्थिती' या वरील ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
10:30	आय आय टी बॉम्बेतर्फे मी रंजना ऊके आपला निरोप घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.