

Time	Narration
00:02	Physical Methods to Increase the Amount of Breast Milk वरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत.
00:08	या ट्युटोरिअलमध्ये, आपण विविध शारीरिक पद्धती वापरून स्तनातील दुधाची मात्रा कशी वाढवायची हे जाणून घेऊ.
00:17	प्रथम आपण कांगारू आईसारखी काळजी घेणे या सह सुरवात करू.
00:20	या पद्धतीमध्ये - शक्य तितक्या वेळपर्यंत आईच्या त्वचेचा बाळाच्या त्वचेशी संपर्क असणे आवश्यक आहे.
00:27	लक्षात घ्या कि कांगारू आईसारखी काळजी घेण्यासाठीची प्रक्रिया त्याच सिरीजच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे.
00:34	पुढे आपण Let down reflex (दूध निघण्याची प्रक्रिया) किंवा Oxytocin reflex मध्ये सुधार कसा करावा हे शिकू. त्याआधी आपल्याला Oxytocin काय आहे हे माहित असले पाहिजे.
00:44	Oxytocin हा एक हार्मोन आहे जो दूध निघण्याच्या प्रक्रियेला प्रोत्साहित करतो, ज्यामुळे बाळाबद्दल विचार केल्याने दूध बाहेर पडते.
00:54	म्हणूनच, दूध बाहेर निघण्यासाठी - प्रथम आईने आराम करावा आणि नंतर तिच्या शांत बाळाकडे पाहावे.
01:01	ती तिच्या बाळाचे न धुतलेल्या कपड्यांचा वास देखील घेऊ शकते आणि तसेच सुखदायक संगीत ऐकू शकते.
01:09	दूध बाहेर पडण्यासाठी इतर पद्धती ज्यामुळे मदत होईल ते आहे- गरम पाण्याचे शेक शेक घेणे
01:16	पाठीच्या वरच्या बाजूस आणि स्तनावर मालिश करणे.
01:20	आता आपण गरम पाण्याचे शेक कसे घ्यावे ते पाहूया.
01:24	आईने उबदार पाण्याने अंधोळ करावी किंवा तिने तिच्या स्तनावर उबदार कपडा ठेवावा.
01:30	या दोन्ही पद्धतींचा वापर स्तनाच्या दुधाचे अभिसरण करण्यास मदत करेल आणि दूध बाहेर निघेल.
01:36	पुढे आपण मालिश बदल शिकू.
01:40	पाठीची वरची बाजू आणि मानेवर मालिश केल्याने दूध मुक्तपणे वाहण्यास मदत करेल, कारण पाठीची वरची बाजू आणि स्तनातील नस एकच असते.
01:49	स्तनपान करण्याआधी स्तनावर मालिश केल्याने दुग्ध नलिका खुलते.
01:53	त्यामुळे, दुधाचा प्रवाह मुक्तपणे वाहते आणि स्तन पूर्णपणे रिकामे होते, दुधाच्या प्रमाणात वाढ होते. (उत्पादन वाढते)
02:01	स्तनात दुधाची मात्रा वाढवण्याची आणखी एक पद्धत म्हणजे बाळाला स्तनावर योग्यरित्या पकड करण्यास प्रोत्साहित करा.

02:09	आता कसे करावे ते पाहूया.
	बाळाच्या वरच्या ओठांवर निप्पल घासा.
02:12	यामुळे बाळाला मोठं तोंड उघडण्यात आणि योग्य पकड करण्यात मदत होईल आणि बाळाला पुरेसे दूध मिळेल.
02:24	स्तनपान करतांना खात्री करा कि -
02:27	आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
02:30	आईचे पोट बाळाच्या पोटाशी स्पर्श झाले पाहिजे.
02:34	बाळाचे डोके, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावे.
02:39	बाळाचे नाक आईच्या निप्पलच्या रेषेत असावे.
02:43	बाळाची हनुवटी पुढे आणावी आणि आईच्या स्तनामध्ये ढकलावी. खालचा ओठ बाहेरच्या बाजूस दुमडलेला आहे.
02:50	खात्री करा कि- बाळ स्तनावर पकड करतांना एरीओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल. त्यामुळे, एरीओलाच्या खालच्या भागा पेक्षा वरचा भाग जास्त दिसतो.
03:01	कृपया लक्षात घ्या - एरीओला हा निप्पलभोवतीचा गडद भाग आहे.
03:05	पुढे आपण आणखी एक शारीरिक पद्धत पाहू ज्यात स्तनावर हळूवारपणे दाबणे आहे.
03:12	असे करण्यास, स्तनपानादरम्यान स्तनाला पकडून हळूवारपणे दाबावे.
03:17	दुधाच्या ग्रंथीवर हळूवारपणे दाबल्यावर जास्त दूध बाहेर निघण्यात मदत होईल.
03:22	यामुळे बाळाच्या प्रत्येक चोखण्यासह जास्त दूध बाहेर निघण्यात मदत मिळेल.
03:27	स्तनावर हळूवारपणे दाब दिल्याच्या त्याच सिरीजमध्ये दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
03:33	एक मनोरंजक खरी गोष्ट अशी आहे की रात्रीच्या वेळी दूध पाजणे महत्वाचे आहे. आपण समजूया का?
03:41	रात्रीच्या वेळी स्तनाच्या दुधात Prolactin हार्मोनची संख्या जास्त असते.
03:46	जेव्हा बाळ रात्रीच्या वेळी जास्त दूध पितो- त्यामुळे स्तनपानादरम्यान दुधाचे प्रमाण सुधारते, जे बाळाच्या वाढण्यात मदत करते.
03:56	दुधाचे प्रमाण वाढवण्याकरिता आणखी एक महत्वाचे पर्याय आहे - वारंवार दूध पाजणे

04:04	बाळाला किमान २४ तासांत १०-१२ वेळा दूध पाजले पाहिजे. आणि रात्री २-३ वेळा बाळाला दूध पाजणे देखील महत्वाचे आहे.
04:15	बाळा उपाशी ठेवू नका.
04:17	लवकर भुकेच्या संकेतांकडे लक्ष द्या जसे कि, बाळ तिचे बाहू आणि पाय हलवते.
04:24	बाळाच्या गालावर स्पर्श झालेल्या कुठल्याही वस्तूकडे त्याचे तोंड ते वळवते. आणि ती तिचे तोंड उघडते.
04:30	लक्षात घ्या कि बाळाचे रडणे हे शेवटचे लक्षण आहे, म्हणूनच बाळाला लवकर भुकेच्या संकेतांना पाहताच दूध पाजावे.
04:39	तसेच मागील दूध काढून टाकणे महत्वाचे आहे. मागील दूध हे स्तनाच्या मागील भागात उपस्थित आहे.
04:49	हे चरबीने बनलेले असते. हे स्थिरतामध्ये जाडसर असते.
04:53	म्हणूनच, आईने हे खात्री करून घ्यावी कि तिने एका स्तनातून पूर्णपणे दूध पाजले आहे आणि त्यानंतर दुसरे स्तन द्यावे.
05:00	आता आपण बाळाला दूध पाजल्यानंतर स्तनातून दूध पिळून काढावे या बदल चर्चा करूया.
05:06	या पद्धतीत आईने स्वतःच्या हाताने दूध पिळून काढून टाकणे.
05:11	असे करण्यासाठी, आईने एरिओलाच्या काठावर आणि स्तनाच्या त्वचेवर तिची बोटे आणि अंगठा ठेवते.
05:19	त्यानंतर एरीओलाला हळूवारपणे छातीच्या आतल्या बाजूला दाबले पाहिजे, दाबावे आणि सोडावे.
05:26	बाळाने चोखूण झाल्यानंतरही हे केले जाते.
05:31	आईने दोनदा स्तनपानादरम्यान दूध काढून टाकले पाहिजे.
05:35	वारंवार दूध काढून टाकल्याने स्तनातील दुधाचे प्रमाण सुधारते.
05:40	नेहमी लक्षात ठेवा: कृत्रिम निप्पल आणि फॉर्म्युला दुधाचा वापर टाळा कारण ते आईचे दूध कमी करतात.
05:50	गायचे किंवा शेळीचे दूध किंवा फॉर्मूला दूध पाजणे टाळा.
05:54	निप्पल कवच टाळा कारण त्यामुळे बाळाला निप्पलमध्ये गोंधळ होतो.
05:59	लक्षात ठेवा, जेव्हा पण बाळ पहिल्यांदा भुकेची लक्षणे देईल तेव्हा बाळाला दूध पाजावे.
06:06	आरोग्य कार्यकर्त्यांनी आईला योग्य कार्यपद्धतीबद्दल मार्गदर्शन करून तिच्यात आत्मविश्वास वाढवावा.
06:12	बाळाचे वजन दररोज 25 ते 30 ग्रॅम वाढत आहे याची खात्री करण्यासाठी, दररोज वजन तपासा.

06:21	आपण ह्या Physical Methods to Increase the Amount of Breastmilk ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत.
06:28	आय.आय.टी. बॉम्बे तर्फे मी रंजना उके आपली रजा घेते. सहभागासाठी धन्यवाद.