Time	Narration
	नमस्कार मित्रानो,
00:01	स्तनपानासाठी क्रॉस क्रेडल स्थिती या स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	या ट्युटोरिअल मध्ये आपण आज शिकणार आहोत - आई व बाळासाठी योग्य स्तनपानाची स्थिती निवडणे,
00:16	स्तनपानापूर्वी आईची तयारी आणि
00:20	क्रॉस क्रेडलची संपूर्ण कार्यपद्धती.
00:24	चला तर मग सुरुवात करूयात,
00:26	जगभरात सर्व आई त्यांच्या बाळाला स्तनपान करत असताना विविध पद्धतीच्या स्थितींचा वापर करतात.
00:32	आई व बाळासाठी सर्वोत्कृष्ठ स्थिती तीच आहे, ज्यामध्ये आई आणि बाळ दोघांसाठीही स्तनपान पूर्ण होई पर्यंतचा काळ आरामदायक असेल,
00:43	बाळ आईच्या स्तनाशी योग्य पकड करू शकेल,
00:48	आणि त्याला भरपूर दूध मिळू शकेल.
00:51	आज आपण स्तनपानाच्या क्रॉस क्रेडल स्थिती बद्दल शिकू,
00:56	क्रॉस क्रेडल स्थिती बाळाच्या शरीरावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी, आईच्या स्तनाला योग्य रीतीने पकडण्यासाठी आणि बाळाला स्तनावर घट्ट पकड करण्यासाठी सर्वोत्कृष्ठ स्थिती आहे.
01:06	स्तनपान करण्यापूर्वी आईने स्वतःचे हात योग्यरीत्या स्वच्छ पाण्याने धुवावेत आणि सुकवावेत.
01:12	मग तिने उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे.
01:16	स्तनपान करणाऱ्या आईच्या स्तनांमध्ये दररोज सर्वसाधारणपणे ७५०-८५० मिलिलिटर दूध बनते.
01:24	म्हणून त्यांनी पाण्याचे सेवन जास्त प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.
01:29	चला तर आता आपण आईने स्तनपान करताना कसे बसावे यावर चर्चा करू.
01:33	आईने पलंगावर किंवा फरशीवर मांडी घालून बसावे,
01:38	किंवा खुर्चीवर बसावे पण तिचे पाय जमिनीला टेकलेले असावेत.
01:43	जर खुर्ची इतक्या उंची वर असेल कि तिचे पाय फरशीवर टेकत नसतील तर, ती एक छोटे टेबल किंवा उशी फरशीवर ठेवून त्यावर आपले पाय टेकवू शकते.
01:54	बसताना तिने पुढील गोष्टी सुनिश्चित कराव्यात- बसताना तिची पाठ सरळ असावी जेणेकरून तिला पाठदुखी होणार नाही.
02:03	तिचे खांदे आरामशीर असावेत, वर केलेले किंवा झुकलेले नसावेत.
02:08	आणि हि आरामदायी स्थिती स्तनपान संपेपर्यंत अशीच ठेवावी.
02:13	आईने ज्या स्तनाने बाळाला स्तनपान करायचे आहे त्या स्तनावरुन कपडे काढावे.
02:19	आईने कपडे काढताना सुनिश्चित करावे कि तिच्या ब्लॉऊस किंवा ब्रा मुले स्तनांवर दबाव येऊ नये.
02:26	व्यवस्थित बसल्यानंतर बाळाला आई जवळ आणावे.
02:31	आईने बाळाचे डोके ती बाळाला स्तनपान करेल त्याच्या दुसऱ्या बाजूच्या हाताने पकडावे.
02:39	त्याच हाताच्या काखे मध्ये बाळाचे पाय ठेवलेले असावेत.

या चित्रामध्ये, आई तिच्या बाळाला तिच्या उजव्या स्तनाने स्तनपान करणार आहे,
या । यत्रामच्य, आहे । तच्या आव्या । तच्या उभव्या स्तामाम स्तामाम करणार आहे,
म्हणून बाळाचे पाय आईच्या डाव्या काखेमध्ये ठेवलेले आहेत.
आणि तिने तिच्या डाव्या हाताचा अंगठा आणि बोटे यांचा वापर करून बाळाच्या डोक्याचा खालील भाग पकडला आहे.
जर बाळाला वर उचलले असताना आईला अतिरिक्त आधाराची गरज लागल्यास ती बाळाखाली व मांडीवर उशी घेऊ शकते.
लक्षात ठेवा, आईने तिचे खांदे झुकवून स्तनाला बाळाजवळ आणू नये.
हे तिच्यासाठी त्रासदायक ठरून तिला पाठदुखी होऊ शकते.
नेहमी तिने तिची पाठ सरळ ठेवावी आणि बाळाला वर उचलून स्तनापर्यंत आणावे.
पुढे आपण आईच्या अंगठ्याची आणि बोटांची योग्य स्थिती बघुयात.
आईचा अंगठा बाळाच्या एका कानामागे आणि बाकीची बोटे दुसऱ्या कानामागे असावीत.
तिने तिची बोटे व अंगठा बाळाच्या कानामागून हलवून मानेपर्यंत आणू नयेत.
तिचे मनगट बाळाच्या खान्द्यांमध्ये असावे.
आईने बाळाच्या डोक्याच्या मागच्या बाजूस हाताने दाबू नये.
यामुळे स्तनपान करताना बाळाला आराम मिळेल.
पुढे आपण शिकू, बाळाच्या शरीराला ठेवण्याची योग्य स्थिती.
आईच्या शरीरावर बाळाच्या पोटामुळे थोडासा दबाव पडला पाहिजे.
जेवढे त्या दोघांच्या शरीरातील अंतर कमी असेल तेवढे बाळाचे आईच्या स्तनापर्यंत जाण्याचे कष्ट कमी होतील.
आणि बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास सोपे जाईल.
बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये दुसरा मुद्दा आहे, बाळाच्या शरीराची संरेखना.
जेव्हा आपण अन्न खातो, आपले डोके, मान आणि शरीर एका सरळ रेषेत असतात.
पण स्तनपान करणाऱ्या बऱ्याच आई बाळाला त्यांच्या पाठीवर झोपवून फक्त बाळाचे डोके स्तनांच्या बाजूस फिरवितात.
यामुळे स्तनपान करताना बाळाला त्रास होईल.
यामुळे स्तनपान करताना बाळाचे डोके, मान आणि शरीर नेहमी एका सरळ रेषेत असावेत.
यामुळे बाळाला दूध पिणे सोपे जाईल.
आता आपण बाळाला ठेवण्याच्या स्थिती मध्ये तिसऱ्या मुद्द्यावर आलो आहोत.
आईने बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यावा.
नाहीतर बाळाला आईच्या स्तनाशी पकड घट्ट करण्यास खूप मेहनत घ्यावी लागेल.
पुढे आपण बाळाचे नाक आणि हनुवटी च्या स्थिती बद्दल बोलू.
बाळाचे नाक आणि आईचे निप्पल एका रेषेत असावेत.
आणि हनुवटी पुढच्या बाजूस आणि स्तनांच्या खूप जवळ असावी.
यामुळे बाळ स्तनांशी पकड करत असताना एरिओलाचा खालचा भाग जास्त तोंडात घेईल.
आणि म्हणून बाळ दूध पिण्यासाठी खालच्या जबड्याचा वापर करेल.
कृपया लक्षात घ्या, एरिओला हा निप्प्लच्या आजूबाजूचा गडद भाग आहे.
आता बाळाला योग्य स्थितीत ठेवल्यानंतर, चला आपण शिकूया, स्तनाला कसे पकडावे -

अंगठा आणि बोटांची योग्य स्थिती समजून घेण्यासाठी -	06:04	दुसऱ्या हाताच्या बोटांचा वापर करून, आईने स्वतःच्या स्तनाला खालून U आकारात पकडावे.
अंगठा आणि बोटांची योग्य स्थिती समजून घेण्यासाठी -		
06:19   कल्पना करा कि आईच्या उजव्या स्तावर एक घड्याळ आहे ज्याच्या मध्यभागी निप्पल आहे.     06:31   आईने तिचा उजवा अंगठा या घड्याळावरील ९ या अंकावर ठेवावा.     06:38   आणि अंगठ्याच्या बाजूबी दोन बोटे ३ या अंकावर ठेवावीत.     अईवी बोटे आणि बाळाचे ओठ नेहमी एका दिशेत असावेत.     असे का,   06:46   असे का,   06:56   केव्हा आपण बडापाव किंवा वर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.     07:02   आपण बडापाव किंवा वर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.     07:03   इसे आपणी बोटे आणि ओठ पाच दिशेत आहेत.   जर आपण बडापाव किंवा वर्गर लंबकार आहेत.   जर आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेत बयुयात.   07:19   तमेच इये आपणा बाळाच्या ओठांच्या दिशेत बयुयात.   07:25 इये त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तावद लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.   07:34   यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.   बाळाच्या ओठांच्या दिशेता असण्यासोवत -   07:39   आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निष्णलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.   पुन्हा, बडापाव किंवा वर्गर खाताना-   जाणणा खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.   08:00   आणि जर आपणा खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपण्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.   महणून आपणा मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.   तमेच या विवात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निष्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.   हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घाता चेंच.   08:29   आईफत निष्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.   08:34   आईफर निष्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.   08:35   आईण्डा अंगठा स्तनाणा सुन ३ बोटे अंतरावर त्या बाजून असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.   08:49   आणि तिची दोन बोटे निष्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजून असावात जेथे बाळाचे नाक आहे.   08:09   चला पुन्हा आपण बडापाव किंवा वर्तरच्या उदाहरणाकडे जाठ्या, असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.   08:09   चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा वरितच्या उदाहरणाकडे जाठ्या, असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.   08:09   चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा वरितच्या उदाहरणाकडे जाठ्या, असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.   08:09   चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा वरितच्या उदाहरणाकडे जाठ्या, असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.   08:		`
06:38       आणि अंगठ्याच्या बाजूची दोन बोटे ३ या अंकावर ठेवावीत.         अर्हची बोटे आणि बाळाचे ओठ नेहमी एका दिशेत असावेत.         06:46       असे का,         06:51       हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण बघुयात,         06:56       जेच्हा आपण वडापाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.         07:02       आपण वडापाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शकू.         07:08       इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.         07:12       जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तानावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         वाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा वर्गर खाताना-         07:50       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणण जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:01       ताणण खूप जळ प्रवासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.       स्हणून आपण मोठा घास घेळ शक्तो.         विक्र या चित्रा त दाखिल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तानाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर एकडतो.       त्येच या चेहळा.         विक्र या चित्रा त दाखिल्याप्	06:19	
अर्क्षची बोटे आणि बाळाचे ओठ नेहमी एका दिशेत असावेत.   असे का,	06:31	आईने तिचा उजवा अंगठा या घड्याळावरील ९ या अंकावर ठेवावा.
06:46       असे का,         06:51       हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण बघुयात,         06:56       केव्हा आपण बडापाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.         07:02       आपण बडापाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शक्णार नाही.         07:12       जर आपण बडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:12       जर आपण बडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यासुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा वर्गर खाताना-         07:50       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर एकडतो.         08:20       अर्ड कर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घता येईल.         08:20       आई फक्त निप्पलला दावणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:21       आई फक्त निप्पलला दावणार नाही ज्यापासून खूप कम	06:38	आणि अंगठ्याच्या बाजूची दोन बोटे ३ या अंकावर ठेवावीत.
06:56       जेव्हा आपण वडापाव किंवा वर्गर खातो अपण आपले ओठ आडवे उघडतो.         07:02       आपण वडापाव किंवा वर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शक्.         07:08       इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.         07:12       जर आपण वडापाव किंवा वर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         वाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा वर्गर खाताना-         07:50       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:01       काणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:02       कें अंतर सुण्न आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:03       कें अंतर सुण्न आपल ते कें आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:20       कें अंतर सुण्निव्यात करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:2	06:46	
07:02       आपण वडापाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शकू.         07:08       इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.         07:12       जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निष्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-         07:50       आपण खूप जबळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निष्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात         घेता येईल.       अर्छ फक्त निष्पल दावणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:29       आई फक्त निष्पल बाला पासून मोठ्या दुग्धनिकांवर दवाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:40       आर्घ फक्त स्ताता योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.         08:41       आर्घ फाठा स्ता	06:51	हे समजून घेण्यासाठी आपण एक सोपे उदाहरण बघुयात,
07:08       इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.         07:12       जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दावणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिकांबर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तानाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट एकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         08:59       आणि तिची दोन वोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतराव	06:56	जेव्हा आपण वडापाव किंवा बर्गर खातो आपण आपले ओठ आडवे उघडतो.
07:08       इथे आपली बोटे आणि ओठ एकाच दिशेत आहेत.         07:12       जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दावणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिकांबर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तानाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट एकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आर्च वांचर सेता वांचर सेता वांचर सेता वांचर स्था वांचस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         08:59       आणि तिची दोन वोंट निप्पल पासून ३ बोट	07:02	आपण वडापाव किंवा बर्गर आडवे पकडतो जेणेकरून आपण मोठा घास घेऊ शकू.
07:19       तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.         07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, बडापाव किंवा बर्गर खाताना-         07:50       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिकांवर दवाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.         08:59       जाणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         09:09       चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया, </td <td></td> <td></td>		
07:25       इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.         07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिलत्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिककांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.         08:59       आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         09:09       चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्परच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:12	जर आपण वडापाव किंवा बर्गर लंबकार पकडले तर आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
07:34       यामुळे बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.         बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत -         07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-         07:50       आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिलल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.         08:59       आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         09:09       चला पुन्हा अपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:19	तसेच इथे आपण बाळाच्या ओठांच्या दिशेकडे बघुयात.
बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-  07:50  आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  08:00  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.  08:07  म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.  08:12  तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  08:20  हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.  08:29  आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35  आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिलकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42  आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49  आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59  चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:25	इथे त्याचे ओठ लंबकार उघडलेले आहेत. म्हणून आईच्या बोटांना स्तनावर लंबकार ठेवणे गरजेचे आहे.
07:39       आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.         07:50       पुन्हा, वडापाव िकंवा बर्गर खाताना-         08:00       आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.         08:07       म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.         08:12       तसेच या चित्रात दाखिवल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.         08:20       हे अंतर सुनिश्चित करेल िक, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.         08:29       आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.         08:35       आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.         08:42       आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.         08:49       आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.         08:59       आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.         09:09       चला पुन्हा आपण वडापाव िकंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,		
07:50 आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  08:00 आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.  08:07 म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.  08:12 तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  08:20 हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.  08:29 आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.  09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:34	
08:07 म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. 08:12 तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  08:20 हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.  08:29 आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिलकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.  09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:34	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत -
08:12 तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  08:20 हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.  08:29 आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.  09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,		बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत. पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना-
े हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.  08:29 आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिलकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.  09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत. पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.
प्रेता येईल.  08:29 आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.  08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.  08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.  08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.  08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.  09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.
08:35 आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनिलकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते. 08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते. 08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे. 08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे. 09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00 08:07	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.  म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.
08:42 आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते. 08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे. 08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे. 09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00 08:07	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.  म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.  तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात
08:49 आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे. 08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे. 09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:20	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल.  म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो.  तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे.  हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल.
08:59 आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे. 09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:20	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल. म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे. हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल. आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते.
09:09 चला पुन्हा आपण वडापाव किंवा बर्गरच्या उदाहरणाकडे जाऊया,	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:20 08:29	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल. म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे. हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल. आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते. आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते.
	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:20 08:29 08:35	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल. म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे. हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल. आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते. आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते. आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते.
09:13 वडापाव किंवा बर्गर योग्यरीत्या पकडल्यानंतर आपण मोठा घास घेण्यासाठी त्यावर दबाव देतो.	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:20 08:29 08:35 08:42	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोबत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल. म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे. हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल. आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते. आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते. आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते. आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे.
	07:39 07:50 08:00 08:07 08:12 08:29 08:29 08:35 08:42 08:49	बाळाच्या ओठांच्या दिशेला असण्यासोवत - आईचा अंगठा आणि बोटे नेहमी निप्पलपासून ३ बोटे अंतरावर असावीत.  पुन्हा, वडापाव किंवा बर्गर खाताना- आपण खूप जवळ पकडले तर बोटांचा अडथळा येऊन आपण मोठा घास घेऊ शकणार नाही.  आणि जर आपण खूप दूर पकडले तर त्याचा आकार आपल्या तोंडात जाण्यासाठी अयोग्य असेल. म्हणून आपण मोठा घास घेण्यासाठी ते योग्य अंतरावर पकडतो. तसेच या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बाळासाठी, स्तनाला निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर पकडावे. हे अंतर सुनिश्चित करेल कि, आईची बोटे अडथळा न आणून बाळाला एरिओलाचा मोठा भाग तोंडात घेता येईल. आई फक्त निप्पलला दाबणार नाही ज्यापासून खूप कमी दूध मिळते. आई एरिओलाच्या खालील मोठ्या दुग्धनलिकांवर दबाव देते आणि अधिक दूध बाहेर येते. आणि स्तनाला योग्य आकार मिळून बाळाला घट्ट पकड करण्यास मदत मिळते. आईचा अंगठा स्तनापासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावा जेथे बाळाचे नाक आहे. आणि तिची दोन बोटे निप्पल पासून ३ बोटे अंतरावर त्या बाजूस असावीत जेथे बाळाची हनुवटी आहे.

09:21	तसेच आईने स्तनाला खालून U आकारात पकडून हळुवारपणे दबाव द्यावा.
09:28	यामुळे बाळाला स्तनाचा मोठा भाग तोंडात घेण्यास मदत मिळेल.
09:34	पण लक्षात ठेवा, आईने तिचे स्तन V आकारात दाबू नये.
09:39	v आकाराच्या दबावामुळे आईला वेदना होतील आणि बाळाला फक्त निप्पल मधून दूध मिळेल.
09:45	हे सुद्धा सुनिश्चित करा कि अंगठा आणि बोटांमुळे स्तनावर एकसमान दबाव यावा.
09:52	नाहीतर निप्पल उजव्या किंवा डाव्या बाजूस सरकून बाळाची पकड अयोग्यरीत्या होईल.
10:00	लक्षात ठेवा, कधीही स्तनावर दबाव पडून स्तनाला बाळाकडे आणू नये.
10:08	नेहमी बाळाला स्तनाकडे आणावे.
10:12	आता बाळ क्रॉस क्रेडल स्थिती मध्ये आहे आणि बाळ स्तनपानासाठी स्तन तोंडात घेण्यास तयार आहे.
10:18	स्तनाशी पकड करण्याची योग्य पद्धत याच सिरीज मधील दुसऱ्या ट्युटोरिअल मध्ये सांगितली आहे.
10:24	एकदा बाळाची आईच्या स्तनाशी योग्यरीत्या पकड झाली आणि स्तन खूप जड नसतील तेव्हा आईने स्तनावरील तिचे हात काढावेत आणि बाळाच्या शरीराखाली आधार देण्यासाठी आणावेत.
10:40	या स्थितीमध्ये आईने तिचे दोन्ही हात तिच्या शरीराच्या खूप जवळ आणावेत,
10:46	यामुळे तिला स्तनपान करताना आराम मिळेल.
10:50	चला तर आपण या ट्युटोरिअलच्या शेवटी पोहोचलो आहोत.
	मी रजनी सावंत, स्पोकन ट्युटोरिअल संघाची सदस्य आपला निरोप घेते.
10:54	सहभागासाठी धन्यवाद.