

Time	Narration
00:01	به <b>Spoken Tutorial در Football hold for breastfeeding خوش آمدید.</b>
00:06	در این برنامه ما در مورد انتخاب درست گرفتن نوزاد و مادر برای شیردهی
00:15	آمادگی مادر قبل از شیردهی گام به گام برای نگه داشتن به روش <b>Football</b> یاد می گیریم.
00:23	شروع می کنیم
00:24	در سراسر جهان مادران برای شیر دادن بچه از روشهای نگه داشتن مختلف استفاده می کنند
00:31	همانطور که در برنامه قبلی توضیح داده شد بهترین روش برای نگه داشتن نوزاد هنگام شیردهی روشی است که در
00:41	آن مادر و نوزاد برای تمام مدت شیردهی راحت باشند،
00:48	کودک قادر است محکم به سینه مادر متصل شود. و شیر کافی بخورد.
00:56	حالا در مورد یکی از روشهای نگه داشتن با نام <b>Football hold</b> یاد می گیریم.
01:01	<b>روش نگه داشتن Football مخصوص برای مادرانی که عمل سزارین داشته اند , سینه های بزرگ</b>
01:08	<b>دارند, نوزاد کوچک یا نارس دارند, دو قلو دارندمفید می باشد.</b>
01:10	
01:14	
01:15	همیشه قبل از تغذیه نوزاد، مادر باید دست ها را به طور مناسب شستشو داده و خشک کند.
01:22	سپس او باید یک لیوان آب جوشانده سرد شده بخورد.
01:27	مادران شیرده روزانه به طور متوسط 750 تا 850 میلی لیتر شیر تولید می کنند.
01:34	بنابراین، آنها نیاز به افزایش مصرف روزانه آب خود را دارند.
01:38	سپس درباره موقعیت مادر صحبت می کنیم.
01:43	مادر باید روی زمین یا روی تخت در موقعیت چهارزانو نشسته باشد.
01:48	یا روی یک صندلی بنشیند و پاهای خود را روی زمین قرار دهد.
01:51	اگر صندلی خیلی بلند باشد و پاهای او به زمین نرسد- او می تواند پای خود را به آرامی روی چهارپایه کوچک یا بالش که روی زمین است نگه دارد.
02:02	در حال نشستن، باید اطمینان حاصل کند که - پشت او صاف است تا از درد پشت جلوگیری کند.
02:09	شانه هایش راحت باشد نه بلند و یا منحنی
02:13	و این موقعیت آرام در طول جلسه شیردهی باید حفظ شود.
02:19	مادر باید 3 یا 4 تا بالش را در جهت سینه ای که می خواهد از آن شیر دهد نگه دارد.
02:26	بالاترین بالش باید به صورت مورب بر بالش های دیگر و ران مادر قرار بگیرد.
02:32	حالا مادر باید پوشش سینه ای را که می خواهد به نوزاد بدهد بردارد.
02:38	او باید مطمئن شود که هیچ فشاری به خاطر سینه بند و یا بلوز او روی سینه نباشد.
02:45	پس از نشستن راحت، نوزاد را پیش مادر ببرید.

02:49	مادر باید پشت نوزاد خود را بر روی بالش قرار دهد.
02:53	مادر باید کودک خود را با دست در همان طرف سینه ای که می‌خواهد شیر دهد نگه دارد.
03:01	پاهای نوزاد باید زیر بغل مادر از همان دست روی بالش قرار گیرد.
03:08	مادر باید این دست و پاهای کودک خود را روی بالشها قرار دهد.
03:13	مادر در این تصویر، کودک خود را از سینه سمت راست خود شیر خواهد داد.
03:18	بنابراین، پاهای کودک از زیر بغل راست او می‌گذرند
03:23	او از انگشت شست و انگشتان دست راست خود برای نگه داشتن بخش پایین سر نوزاد استفاده می‌کند.
03:31	به یاد داشته باشید، مادر نباید هرگز پستان را با خم کردن پشت خود به نوزاد بدهد.
03:37	این باعث ناراحتی و درد پشت مادر خواهد شد .
03:42	او همیشه باید پشت خود را راست نگه دارد و کودک را برای رسیدن به سینه خود بلند کند.
03:48	حالا، موقعیت صحیح شست و انگشتان مادر برای نگه داشتن سر نوزاد را می‌بینیم.
03:56	انگشت شست مادر باید در پشت یک گوش و بقیه انگشتان پشت گوش دیگر نوزاد باشد.
04:03	او نباید انگشتان یا انگشت شست خود را از پشت گوش به گردن کودک حرکت دهد.
04:09	میچ دست او باید بین تیغه های شانه کودک قرار بگیرد.
04:13	او نباید فشار دستش را روی پشت سر کودک بگذارد. این باعث می‌شود کودک در هنگام تغذیه راحت باشد.
04:23	حالا یاد می‌گیریم که چگونه بدن کودک را به درستی قرار دهیم.
04:27	صورت نوزاد باید روبروی مادر باشد.
04:31	بدن نوزاد باید به آرامی روی بدن مادر فشار وارد کند.
04:36	فاصله کمتر بین بدن آنها تلاش کودک برای رسیدن به سینه را کاهش می‌دهد.
04:41	و این باعث می‌شود نوزاد به طور عمیق متصل شود.
04:47	نکته دوم در قرار دادن هم ترازای بدن نوزاد است.
04:51	وقتی غذا می‌خوریم، سر، گردن و بدن ما همیشه در یک جهت هستند
04:57	به همین صورت سر، گردن و بدن نوزاد همیشه باید در هنگام تغذیه با شیر مادر در یک جهت باشد.
05:06	این باعث می‌شود که بلعیدن شیر برای نوزاد آسان تر شود.
05:10	حالا به نکته سوم در وضعیت قرار دادن بدن نوزاد می‌آییم.
05:16	مادر باید کل بدن نوزاد را حمایت کند.
05:22	در غیر این صورت، نوزاد باید تلاش زیادی برای چفت شدن عمیق به سینه انجام دهد.
05:30	سپس، نگاهی به موقعیت بینی و چانه کودک می‌اندازیم.
05:34	بینی نوزاد باید همراستا با نوک سینه باشد.
05:39	و چانه اش باید به جلو و خیلی نزدیک به سینه باشد.
05:44	این باعث می‌شود که نوزاد قسمت بیشتری از پایین <b>areola</b> را در هنگام چفت شدن بگیرد. و از این رو، از <b>فک پایین برای نوشیدن بیشتر شیر استفاده می‌کند.</b>

05:55	لطفاً توجه کنید که <b>Areola</b> هاله تیره اطراف نوک سینه می باشد.
06:00	حالا که نوزاد در موقعیت درست قرار گرفته است. یاد می‌گیریم که چگونه سینه را نگه داریم.
06:07	با استفاده از انگشتان دست دیگر، مادر باید سینه خود را به شکل <b>C</b> از کنار نگه دارد.
06:15	مادر در این عکس از دست چپ خود برای نگه داشتن سینه راست خود استفاده می کند.
06:21	برای درک موقعیت درست انگشتان دست و شست، تصور کنید که نوک پستان مرکز ساعت در سینه راست مادر است.
06:30	مادر باید شست چپ خود را در موقعیت ساعت 12 در این ساعت قرار دهد.
06:35	در حالی که انگشت اشاره دست چپ و انگشت وسط باید در موقعیت ساعت 6 قرار داده شوند.
06:42	انگشتان باید همیشه به موازات لب های نوزاد باشند.
06:47	چرا؟ با یک مثال ساده این را می فهمیم.
06:52	وقتی ما یک <b>vada pav</b> یا همبرگر می خوریم، لب هایمان به صورت افقی باز می شوند.
06:58	ما <b>vada pav</b> یا همبرگر را به صورت افقی نگه می داریم تا گاز بزرگی بگیریم.
07:03	در اینجا، انگشت شست و انگشتان در جهت لب ها قرار می گیرند.
07:10	اگر ما <b>vada pav</b> یا همبرگر را عمودی نگه داریم، نمی توانیم گاز بزرگی بگیریم.
07:16	به همین صورت، جهت لب های کودک را ببینید.
07:21	لب ها افقی هستند. بنابراین، انگشتان و انگشت شست نیز باید به صورت افقی بر روی سینه قرار بگیرند.
07:24	
07:32	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از پایین <b>areola</b> را در دهان بگیرد.
07:39	علاوه بر اینکه در جهت لبهای کودک باشد، انگشتان و شست مادر همیشه باید در فاصله 3 انگشت از نوک سینه باشد.
07:50	باز هم، در حال خوردن <b>vada pav</b> یا همبرگر اگر ما آن را خیلی نزدیک نگه داریم، انگشتان ما دهان ما را از گرفتن گاز بزرگ نگه می دارد.
08:00	اگر ما آن را خیلی دور نگه داریم، به شکل صحیح در دهان ما قرار نمی گیرد.
08:07	بنابراین، ما آن را در فاصله مناسب برای گرفتن گاز بزرگ نگه می داریم.
08:13	به طور مشابه برای کودک، فاصله مناسب 3 انگشت از نوک سینه است، همانطور که در این تصویر نشان داده شده است.
08:21	این فاصله اطمینان می دهد که - انگشتان مادرمانع نوزاد از داشتن بخش بزرگی از <b>areola</b> در دهان نمی شود.
08:31	مادر فقط نوک سینه را فشار نمی‌دهد که شیر بسیار کمی بیاید.
08:36	مادر مجرای بزرگتر شیر زیر <b>areola</b> را فشرده می کند تا شیر بیشتری بیاید.
08:42	و سینه به شکل صحیح قرار گرفته است تا به نوزاد در اتصال عمیق کمک کند.
08:50	توجه کنید که انگشت شست مادر باید در بالای سینه باشد.
08:55	و 2 انگشتان آن باید در پایین سینه باشد. همانطور که در تصویر نشان داده شده است.
09:01	به مثال <b>vada pav</b> یا همبرگر می رویم.
09:06	پس از نگه داشتن <b>vada pav</b> و یا همبرگر به درستی، ما همیشه آن را فشار می دهیم تا گاز بزرگی بزنیم.

09:12	به طور مشابه، مادر باید به آرامی پستان خود را به صورت C شکل از کنار ننگه دارد.
09:18	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از سینه را در دهان بگیرد.
09:23	اما به یاد داشته باشید، مادر نباید سینه اش را به شکل قیچی نگه دارد.
09:30	فشار دادن به صورت قیچی سینه را نیشگون می گیرد و باعث تغذیه نوک پستان می شود.
09:36	همچنین مطمئن شوید که فشار مساوی از انگشتان و شست به پستان وارد شود.
09:43	در غیر این صورت، نوک پستان به بالا یا پایین حرکت می کند. و نوزاد نمی تواند محکم به سینه وصل شود.
09:51	بعضی وقتها ممکن است مادر ترجیح دهد کودک را به صورت دیگر بگیرد.
09:56	در این تصویر کودک روبرو مادر نیست.
10:00	سر نوزاد به سمت سینه از کنار سینه و نه از پایین آن آورده شده است.
10:07	لبه های کودک در اینجا عمودی است. بنابراین، مادر باید انگشتان خود را به صورت عمودی بر روی سینه به شکل U قرار دهد.
10:17	به یاد داشته باشید: برای هر روش تغذیه با شیر مادر، انگشتان مادر و انگشت شست که سینه را نگه داشته اند، همیشه باید در جهت لب های کودک باشد.
10:28	حالا، کودک به روش Football ننگه داشته شده است و آماده است به سینه برای تغذیه با شیر مادر متصل شود.
10:34	پیوند درست کودک به سینه در آموزش دیگری در همین مجموعه توضیح داده شده است.
10:41	وقتی که کودک به طور عمیق به سینه متصل شود و اگر سینه خیلی سنگین و بزرگ نباشد، مادر باید سینه خود را رها کند. و آن دست را آزاد نگه دارد.
10:53	به پایان این برنامه می رسیم
10:57	در این برنامه در مورد انتخاب درست روش ننگه داشتن نوزاد برای شیر دادن
11:04	آمادگی مادر قبل از شیردهی روش گام به گام برای ننگه داشتن به روش Football یاد گرفتیم.
11:12	این برنامه توسط پروژه Spoken Tutorial در IIT Bombay منتشر شده است.
11:18	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات
11:26	بیشتر در این لینک در دسترس می باشد.
11:30	قسمتی از بودجه این برنامه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
11:38	
11:44	این برنامه بخشی از "Maa aur Shishu Poshan Project" می باشد. domain reviewer این برنامه Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics می باشد.
11:50	متخصص تغذیه Tasneem Shaikh به همراه animator Shital Joshi از IIT Bombay ترجمه و صداگذاری شبنم اقبال خان. باتشکر از شما.