

Time	Narration
00:00	به <b>spoken tutorial</b> در <b>Breast crawl</b> خوش آمدید.
00:05	در این برنامه یاد می‌گیریم که <b>breast crawl</b> چیست.
00:10	روش برای <b>breast crawl</b>
00:13	اهمیت <b>breast crawl</b>
00:18	ابتدا یاد می‌گیریم که <b>breast crawl</b> چیست؟
00:23	یک نوزاد با رفتار تغذیه غریزی متولد می‌شود.
00:28	به زودی پس از زایمان، پس از قرار دادن او بر روی شکم برهنه مادر، او می‌تواند سینه مادر خود را پیدا کند و تغذیه با شیر مادر را آغاز کند.
00:40	تمام این مراحل ' <b>Breast Crawl</b> ' نامیده می‌شود.
00:46	لازم به ذکر است که <b>Breast crawl</b> را می‌توان در نوزادانی که در زمان کامل که به واسطه زایمان طبیعی یا زایمان سزارین به دنیا می‌آیند انجام داد.
00:58	و نوزادانی که بلافاصله پس از تولد گریه می‌کنند.
01:03	<b>Breast crawl</b> در نوزادان ناپایدار با وزن کم در زمان تولد انجام نمی‌شود زیرا ممکن است دچار مشکلات تنفسی مانند کمبود تنفس باشند.
01:15	حالا، ما روش و سپس اهمیت <b>breast crawl</b> را یاد می‌گیریم.
01:22	اول، مطمئن شوید که دمای اتاق زایمان حدود 26 درجه سانتیگراد است.
01:29	سپس با قرار دادن نوزاد روی شکم برهنه مادر، او را تمیز کنید.
01:35	تمام بدن نوزاد به جز دستها را کاملاً با پارچه خشک پاک تمیز کنید.
01:42	به یاد داشته باشید دست‌های نوزاد باید مرطوب نگه داشته شوند.
01:46	در حین تمیز کردن، پوشش سفید محافظ روی پوست را بردارید.
01:53	اگر هوا سرد باشد، آن از نوزاد محافظت می‌کند.
01:56	پس از تمیز کردن نوزاد پارچه مرطوب را بردارید.
02:01	پس از خشک کردن نوزاد، همراه زایمان باید ضربان بند ناف را احساس کند.
02:08	وقتی که ضربان آن متوقف شد آن باید بند ناف را ببرد.
02:13	بعد، نوزاد را روی شکم برهنه مادر قرار دهید به صورتی که شکم او شکم مادر را لمس کند.
02:22	سر او باید بین سینه‌های شسته نشده مادر قرار گیرد.
02:26	دهان او باید زیرسینه مادر باشد.
02:30	حالا نوزاد به درستی برای <b>breast crawl</b> قرار گرفته است.
02:37	با حرکت به جلو برای نوزاد بسیار طبیعی است که به راحتی می‌تواند به سمت سینه مادر حرکت کند.
02:46	کار بعدی که باید انجام شود این است که نوزاد و مادر را با یک پارچه خشک و تمیز بپوشانیم تا گرم شوند.
02:54	کلاه را روی سر نوزاد قرار دهید.

02:57	لطفا توجه داشته باشید ما کلاه و پارچه را در تصاویر بعدی نشان نداده ایم
03:04	این به ما کمک می کند که در حین <b>breast crawl</b> ، موقعیت نوزاد را به وضوح ببینیم.
03:10	پس از پوشاندن نوزاد با پارچه، مادربا دست خود پشت نوزاد را نگه دارد.
03:18	حالا درباره توانایی‌های نوزاد که در <b>breast crawl</b> کمک می‌کنند صحبت می کنیم.
03:24	نوزاد پس از زایمان بسیار هوشیار و غریزی است.
03:29	بوی دست های تمیز نشده اش ترشح بزاق او را تحریک می کند.
03:35	همچنین، نوزاد با دید محدود خود، می تواند چهره مادر و <b>areola</b> را ببیند.
03:43	<b>Areola</b> ناحیه تیره اطراف نوک سینه است .
03:47	در نهایت، نوزاد شروع به حرکت با استفاده از دست و پاها می کند. او به تدریج به سمت سینه مادرش میرود.
03:57	با این حال، برخی از نوزادان بلافاصله شروع به خزیدن می کنند و بعضی ها زمان می گیرند.
04:04	پس از رسیدن به سینه، نوزاد ابتدا سعی می کند سینه را با دستان خود بگیرد.
04:12	در این لحظه مزاحم نوزاد و مادر نشوید تا نوزاد اولین شیر مادر را بگیرد.
04:20	هر دو، ماما و مادر باید در طول این روش صبر داشته باشند.
04:27	برای نوزاد ممکن است 30-60 دقیقه طول بکشد تا برای اولین بار به سینه مادر برای شیر خوردن برسد.
04:35	در طول شروع تغذیه با شیر مادر، نوزاد دهانش را کاملاً باز می کند و عمیقا به سینه مادرش پیوند می دهد.
04:45	پس از اتمام تغذیه، بگذارید نوزاد یک ساعت یا بیشتر در همان موقعیت قرار بگیرد.
04:52	انجام این کار پیوند بین مادر و نوزاد را بهبود می بخشد.
04:58	به هر حال، اگر مادر هر دارویی مصرف کرده باشد، لطفا با پزشک مشورت کنید.
05:05	گاهی اوقات ممکن است که پس از زایمان، مادر باید از اتاق زایمان به اتاق دیگری حرکت کند.
05:13	در چنین مواردی، پس از انتقال مادر به اتاق دیگر، بلافاصله با قرار دادن نوزاد روی شکم مادر، همانطور که قبلا گفته شد، تماس پوستی مادر و نوزاد را انجام دهید.
05:29	حالا <b>breast crawl</b> را برای نوزادانی که به روش <b>cesarean section</b> تولد شده‌اند توضیح می دهیم.
05:35	برای انجام این کار، نوزادان باید بجای شکم مادر روی قفسه سینه او قرار گیرند به گونه‌ای که پاهای نوزاد باید به سمت سر مادر باشد.
05:47	قفسه سینه و شکم باید روی شانه مادر باشد و دهان باید بر روی سینه باشد.
05:54	اجازه دهید که نوزاد تا زمانی که ممکن است در اتاق عمل سینه مادر را بمکد.
05:59	به یاد داشته باشید، بلافاصله پس از زایمان، تماس پوستی مهمتر از هر مراقبت دیگری برای نوزاد است.
06:09	توجه داشته باشید که تنها پس از اتمام <b>breast crawl</b> ، مراقبت های پس از زایمان باید به نوزاد داده شود.
06:17	حالا، در مورد اهمیت <b>breast crawl</b> برای نوزاد صحبت می کنیم.
06:23	<b>Breast crawl</b> ، نوزاد را قادر می سازد تا اولین شیر مادر که به آن <b>colostrum</b> گفته می‌شود را بدست آورد.
06:29	که رنگ آن تمایل به زردی دارد و غلیظ می باشد.
06:33	توجه داشته باشید که پس از زایمان، مقدار <b>colostrum</b> که نوزاد مصرف می کند، در هر جلسه شیردهی، به تدریج

	افزایش می یابد.
06:43	نوزاد 5 میلی لیتر در روز اول
06:47	10 میلی لیتر در روز دوم
06:50	25 میلی لیتر در روز سوم
06:53	40 میلی لیتر در روز چهارم و 55 میلی لیتر در روز پنجم از هر سینه در هر جلسه شیردهی مصرف می کند.
07:05	و این برای نوزاد تازه متولد شده کافی می باشد.
07:09	بنابراین نباید چیز دیگری بغیر از colostrum به نوزاد تازه متولد شده داد.
07:15	<b>کلستروم به عنوان اولین واکسن برای نوزاد محسوب می شود و حاوی پروتئین های ضد عفونی می باشد که باعث افزایش ایمنی نوزاد می شود.</b>
07:27	این اولین منبع انرژی برای نوزاد پس از زایمان می باشد.
07:33	<b>Colostrum همچنین از سطح پایین قند خون جلوگیری می کند.</b>
07:37	این کمک می کند تا دیگر پروسه های بدن نوزاد نیز برقرار بماند.
07:42	و باعث رشد سالم مغز می شود.
07:46	این کمک می کند تا نوزاد اولین مدفوع خود را دفع کند.
07:50	<b>Breast crawl</b> همچنین بخاطر تماس پوست با پوست مادر، نوزاد را گرم نگه می دارد.
07:57	نوزاد خود یاد می گیرد که چگونه به شدت به سینه مادر بپیوندد.
08:04	<b>Breast crawl</b> باکتری سالم مادر را به نوزاد انتقال می دهد.
08:08	این باکتری ها وارد روده نوزاد می شوند و با عفونت ها مبارزه می کنند.
08:13	در نهایت این ایمنی نوزاد را تقویت می کند.
08:18	<b>Breast crawl</b> همچنین موجب احساس عشق و امنیت به نوزاد می شود و پیوند بین مادر و نوزاد را آغاز می کند.
08:29	مزایای <b>breast crawl</b> به مادر نیز گسترش می یابد.
08:34	حرکات پا نوزاد سبب بروز فشار به شکم مادر می شود. این فشار باعث کاهش انقباض رحم و دفع جفت می شود.
08:45	آغاز تغذیه با شیر مادر <b>oxytocin</b> را در بدن مادر افزایش می دهد.
08:51	افزایش <b>oxytocin</b> به خارج شدن جفت نیز کمک می کند.
08:56	بنابراین <b>breast crawl</b> باعث کاهش میزان خونریزی و جلوگیری از <b>anaemia</b> (کم خونی) در مادران می شود.
09:03	<b>Anaemia</b> یک وضعیتی است که تعداد سلولهای قرمز خون کاهش می یابد.
09:08	این می تواند منجر به خستگی و ضعف در مادر شود.
09:13	بنابراین، <b>breast crawl</b> یک فرایند طبیعی بسیار مفید برای هر دو مادر و نوزاد می باشد.
09:21	این ما را به پایان این برنامه در <b>breast crawl</b> می آورد.
09:26	در این برنامه یاد گرفتیم که <b>breast crawl</b> چیست.
09:30	مراحل برای <b>breast crawl</b> و اهمیت <b>breast crawl</b>
09:37	این برنامه توسط پروژه <b>Spoken Tutorial</b> در <b>IIT Bombay</b> منتشر شده است.

09:43	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات بیشتر
09:49	در این لینک در دسترس می باشد.
09:54	قسمتی از بودجه این برنامه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
10:01	این برنامه بخشی از "Maa aur Shishu Poshan Project" می باشد. domain reviewer این برنامه Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics می باشد.
10:12	متخصص تغذیه Rajani Sawant به همراه animator Arthi anbalagan از IIT Bombay ترجمه و صداگذاری شبیم اقبال خان. باتشکر از شما.