

Time	Narration
00:00	<b>Kangaroo mother care</b> પરનાં સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં તમારું સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે શીખીશું કે -
00:08	<b>Kangaroo mother care</b> શું છે?
00:10	તેનાં ઘટકો અને તેનું મહત્વ
00:13	<b>Kangaroo mother care</b> ની પ્રક્રિયા
00:17	ચાલો પહેલા <b>Kangaroo mother care</b> નાં પરિચયથી શરૂઆત કરીએ?
00:22	જેવું કે નામ સૂચવે છે -
00:24	આમાં સમાવેશ થાય છે, બાળકની અને તેનાં માતાની ત્વચાનો પરસ્પર સંપર્કનાં મુદ્દાઓ.
00:29	અને આને લોકપ્રિય રીતે <b>KMC</b> તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
00:32	યાદ રાખો, બાળકને જન્મની સાથે જ <b>KMC</b> આપવામાં આવવું જોઈએ.
00:39	ખાસ કરીને જો બાળકનું જન્મ સમયનું વજન ઓછું હોય, તો આનો આગ્રહ કરવામાં આવે છે
00:44	જેનું જન્મ વખતે વજન 2.5 કિલોગ્રામ કરતા ઓછું હોય અને
00:48	જેને સતત દેખરેખની આવશ્યકતા હોતી નથી
00:52	જો કે, આનો ઉપયોગ તમામ સામાન્ય, સ્વસ્થ અને પુરા માસે જન્મેલ બાળકો માટે પણ કરી શકાય છે.
00:59	<b>KMC</b> માં મુખ્યત્વે બે ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે:
01:03	માતાની ત્વચાનો બાળકની ત્વચાથી સતત અને દીર્ઘકાલીન સંપર્ક.
01:09	અને વિશિષ્ટ (ફક્ત) માતાનું ધાવણ
01:13	ચાલો આ ઘટકોની વિગતમાં ચર્ચા કરીએ.
01:17	પ્રથમ ઘટક છે ત્વચાથી ત્વચાનો સંપર્ક.
01:21	તે દૂધ વાહિનીઓમાંથી ડીટડી દ્વારા દૂધને બહાર નીકાળવામાં મદદ કરે છે
01:24	અને આખરે છાતીનાં દૂધનું ઉત્પાદન વધારે છે.
01:28	લેટ ડાઉન રીફ્લેક્સને આજ શ્રેણીનાં અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
01:34	બીજું ઘટક છે, માતાનું ધાવણ
01:38	નોંધ લો કે-
01:40	પ્રથમ 6 મહિના, બાળકને ફક્ત માતાનું ધાવણ આપવામાં આવે છે.
01:45	આગળ, ચાલો <b>Kangaroo care</b> નાં મહત્વની ચર્ચા કરીએ.

01:50	<b>KMC</b> દરમ્યાન લાંબા સમય સુધી ત્વચાથી ત્વચાનો સંપર્ક બાળકનાં શરીરનાં તાપમાનને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે
01:57	અને બાળકને વધુ સલામતીનો અનુભવ થાય છે.
02:01	સાથે જ <b>KMC</b>
02:03	ચેપની સંભાવનાને ઘટાડે છે અને
02:05	બાળકોમાં એપ્નિયા થવાનું પ્રમાણ.
02:09	એપ્નિયા એટલે કે ખુબ અટકી અટકીને શ્વાસ લેવું.
02:13	આના સિવાય-
02:15	<b>KMC</b> ધાવણની માત્રા અને સમયગાળો સુધારે છે.
02:20	અને આ માતા અને તેનાં બાળક વચ્ચે ભાવનાત્મક સંબંધને મજબુત બનાવે છે.
02:26	સાથે જ <b>KMC</b> બાળકને મદદ કરે છે-
02:28	કોઈપણ અન્ય પરંપરાગત પદ્ધતિઓ કરતાં વજન વધારવા માટે જેવું કે-
02:33	બાળકને તેજસ્વી ઉષ્માપાત્રમાં રાખવું.
02:36	જે બાળક અને માતા માટે તાણ ઉત્પન્ન કરે છે.
02:40	સાથે જ <b>KMC</b> થી માતામાં સંતોષ અને આત્મવિશ્વાસનો વધાર થાય છે.
02:45	કારણ કે તે તેનાં બાળકને સંભાળવા વધારે પ્રયાસ કરે છે.
02:49	રસપ્રદ રીતે, માતા સિવાય,
02:54	પિતા અથવા
02:56	કુટુંબના અન્ય વડીલો દ્વારા પણ <b>KMC</b> આપી શકાય છે.
02:58	આપણે હવે <b>KMC</b> આપનારાઓ દ્વારા અનુસરણ કરવાના મુદ્દાઓ ચર્ચા કરીશું:
03:04	<b>KMC</b> આપનારાઓ સ્વસ્થ અને બીમારી મુક્ત હોવા જોઈએ.
03:09	તેણે મૂળભૂત સ્વચ્છતાનું પાલન કરવું જોઈએ જેમ કે-
03:14	હાથ ધોવવાં,
03:16	દૈનિક સ્નાન, નખ કાપવાં,
03:18	વાળ બાંધવા
03:20	અને સ્વચ્છ કપડા પહેરવા.

03:22	તેણે કોઈપણ ઘરેણા, ઘડિયાળ તથા ધાગો પહેરવો હોવો ન જોઈએ -
03:26	કારણ કે આના લીધે સ્વચ્છતા જાળવવામાં અડચણ આવી શકે છે.
03:31	અને આનાથી બાળકને ઈજા થઇ શકે છે.
03:35	હવે, <b>KMC</b> દરમ્યાન કેએમસી આપનારે કેવા પ્રકારના કપડા પહેરવા જોઈએ ચાલો તે ચર્ચા કરીએ-
03:42	કપડા આગળના બાજુએથી ખુલતા અને હલકા હોવા જોઈએ.
03:46	ઉદાહરણ તરીકે, સાડી-બ્લાઉઝ અથવા આગળના બાજુએથી ખૂલતો ગાઉન.
03:51	નોંધ લો, <b>KMC</b> આપનારે <b>KMC</b> કોથળી ફરતે આ આગળના બાજુએથી ખૂલતો ગાઉન અથવા બ્લાઉઝ પહેરવું જોઈએ.
03:58	<b>Kangaroo</b> કોથળીઓ અથવા બાઈન્ડર્સ બજારમાંથી પણ ખરીદી શકાય છે.
04:04	<b>KMC</b> વધારે સમયગાળા માટે આપવી હોય તો આ ઉપયોગી છે.
04:09	વૈકલ્પિક રીતે, <b>KMC</b> આપનાર નરમ સ્વચ્છ સુતરાઉ કાપડનો ઉપયોગ કરી શકે છે.
04:16	જ્યારે કે, <b>KMC</b> દરમ્યાન બાળકે-
04:19	ટોપી અને લંગોટ પહેરવી જોઈએ.
04:22	<b>KMC</b> દરમ્યાન બાળક જો મળ કે મુત્ર પસાર (ત્યાગ) કરે તો-
04:27	તેને પૂર્ણપણે સ્વચ્છ કરીને લુછવું જોઈએ.
04:30	આગળ, આપણે <b>Kangaroo care</b> ની પ્રક્રિયા વિગતમાં જાણીશું.
04:36	પહેલા, માતાએ ટટ્ટાર સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ.
04:40	ત્યારબાદ, kyato તો આરોગ્ય કાર્યકરે અથવા કુટુંબના કોઈપણ સભ્યે pagle -પગલા મુજબ આપેલ ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ-
04:48	બાળકનાં નીચલા ભાગ અને માથાને આધાર આપીને-
04:51	બાળકને માતાની ખુલ્લી છાતીઓ વચ્ચે સરળ ઉભી સ્થિતિમાં મુકવું.
04:56	ત્યારબાદ, બાળકનું માથું એક બાજુએ નમાવવું.
05:00	આતરી કરી લો કે, બાળકનું માથું સેજ પાછળની બાજુએ વળેલું હોવું જોઈએ.
05:04	આ સ્થિતિ લીધે -

	બાળકનું નાક શ્વાસ લેવા માટે ખુલ્લું રહેશે
05:08	અને બાળકનો માતાથી આંખથી આંખનો સંપર્ક બનશે.
05:14	ત્યારબાદ બાળકની બેઠક (કુલા) સેજ બહારની તરફ વાળીએ.
05:18	ચાદ રાખો - બાળકના હાથ માતાનાં સ્તનથી થોડા ઉપર રાખવા અને
05:23	પગ માતાની છાતીની નીચે હોવા જોઈએ અને
05:27	બાળકનું પેટ માતાની છાતી પર લાવવું.
05:29	કપડાથી વીટાળવા પહેલા-
05:32	વાતાવરણ જો ઠંડુ હોય તો બાળકને ઘાબળાથી ઢાંકવું.
05:36	તેનાથી બાળક અને માતાને હુંફ મળશે.
05:39	ત્યારબાદ, બાળક ફરતે અને માતાની છાતી તથા પેટ ફરતે કપડું વીટાળો.
05:45	વીટાળતી વખતે એ વાતની ખાતરી કરી લો કે-
05:47	કપડાનો મધ્ય ભાગ બાળક પર હોય.
05:50	અને કપડાના બંને છેડા-
05:53	માતાની બગલમાંથી પસાર થવા જોઈએ
05:56	અને પાછળની બાજુથી આડી દિશામાં પસાર કરીને
05:59	ત્યારબાદ કાપડના છેડાને આગળ લઇ આવીએ.
06:03	બાળકની નીચેની બાજુએ આ કાપડના છેડાઓની એક કઠણ ગાંઠ બાંધીને સુરક્ષિત કરો.
06:09	આ આરામદાયક રહેશે અને બાળકને આધાર આપવામાં મદદ કરશે.
06:14	સાથે જ આનાથી બાળકનું લપસવું ટાળી શકાય છે.
06:17	ચાદ રાખો- જેમ માતા આરામદાયક બને, તેમ તેણે પોતેથી કાપડ વીટાળતા શીખવું જોઈએ.
06:24	આજ શ્રેણીમાનાં અન્ય દ્યુટોરીયલમાં <b>KMC</b> દરમ્યાન સ્વ-વીટાળવાની પદ્ધતિ સમજાવવામાં

	આવશે.
06:32	તેનાથી માતાનો આત્મવિશ્વાસ વધશે અને તે સ્વનિર્ભર બનશે.
06:37	કાપડ વાપરતી વખતે માતા જો અસ્વસ્થ અનુભવતી હોય તો તે એક પટ્ટો વાપરી શકે છે.
06:43	તે વાપરવામાં સરળ અને આરામદાયક હોય છે.
06:46	બેંચાવાવાળો બેન્ડ (પટ્ટો) વાપરતી વખતે-
06:49	બાળકના માથાને આધાર આપવા માટે બેન્ડની કોરને બાળકના કાન ઉપરથી લો.
06:54	ત્યારબાદ, બાળકનું માથું સહેજ નમાવવું-
06:57	જેથી તે મુક્તપણે શ્વાસ લઇ શકે અને
06:59	અગાઉ બતાવ્યા પ્રમાણે તે માતાથી આંખથી આંખનો સંપર્ક બનાવી શકે.
07:04	વીટાળેલુ કપડું અથવા પટ્ટો ખુબ કસેલો કે ખુબ ઢીલો હોવો ન જોઈએ.
07:11	તે બાળક માટે મુક્તપણે શ્વાસ લેવા પુરતો આરામદાયક હોવો જોઈએ.
07:15	ચાદ રાખો, બાળકને <b>KMC</b> સ્થિતિમાં પકડતી વખતે, માતા-
07:20	ચાલવામાં, ઊભા રહેવામાં, બેસવામાં અથવા
07:23	વિભિન્ન પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવામાં સક્ષમ હોવી જોઈએ.
07:26	માતા જો વધુ આરામદાયક સ્થિતિમાં હોય તો-
07:29	<b>Kangaroo care</b> દરમિયાન તે પાછળ ટેકો લઈને અથવા અર્ધ-વળેલા ટેકાની સ્થિતિમાં પણ સુઈ શકે છે.
07:35	હવે <b>KMC</b> દરમિયાન બાળકને કેવી રીતે ધવડાવવું ચાલો તે ચર્ચા કરીએ-
07:40	કાં તો માતા બાળકને-
07:43	વીટાળેલુ કપડું સેજ ઢીલું કરી અને
07:46	તેને ધવડાવવાની યોગ્ય સ્થિતિમાં મુકીને ધવડાવી શકે છે.
07:50	અથવા તે પોતાના છાતીનું દૂધ દબાવીને કાઢીને
07:54	બાળકને કપ અથવા ચમચીથી પીવડાવી શકે છે.
07:57	ચાદ રાખો, બાળકનું વજન દરેક દિવસે 25 થી 30 ગ્રામ વજન સુધી વધવું જોઈએ.

08:03	એક મહિનામાં બાળકની અપેક્ષિત વજન પ્રાપ્તિ 900 થી 1000 ગ્રામ સુધી હોવી જોઈએ.
08:10	તેથી, માતા અથવા આરોગ્ય કાર્યકરે-
08:13	નિયમિત તપાસણી દરમિયાન બાળકનાં વજનનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.
08:17	જો બાળકનું વજન પુરતું પ્રાપ્ત થયું ન હોય તો-
08:21	આરોગ્ય કાર્યકરે માતાની ઘવડાવવાની રીતનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ અથવા
08:25	બાળકને ક્રેટલી વખત પેશાબ થાય છે તે તપાસવું જોઈએ
08:28	સાથે જ, યોગ્ય મોઢાની પકડ બદલ માતાને માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
08:32	યોગ્ય મોઢાની પકડ આજ શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
08:39	આગળ, ચાલો બાળકને વીટાળેલા કપડામાંથી કાઢવાનું શીખીએ-
08:44	પહેલા, માતાએ ટટ્ટાર સ્થિતિમાં બેસવું જોઈએ.
08:48	ત્યારબાદ, એક હાથથી ગાંઠને ખોલવાનું શરૂ કરવું અને
08:53	વીટાળેલા કપડાની બહારની બાજુએ બાળકના નીચલા ભાગને બીજા હાથથી આધાર આપવો.
08:58	ત્યાર બાદ- એજ હાથથી વીટાળેલા કપડાને ઢીલું કરવું જેનો ઉપયોગ પહેલા ગાંઠને ખોલવા માટે કર્યો હતો.
09:04	પછી- બાળકના નીચલા ભાગને આધાર આપતા કપડામાં હાથ નાખો અને
09:11	બાળકના નીચલા ભાગને આધાર આપવા માટે કપડાની બહારની બાજુથી બીજા હાથનો ઉપયોગ કરો.
09:16	ત્યારબાદ, બાળકને ઉપર ઊંચકી લો અને તેને વીટાળેલા કપડાથી મુક્ત કરો.
09:21	ત્યાર બાદ, યાદ રાખો કે બાળકનું માથું એ રીતે પકડવું કે-
09:26	જ્યાં અંગુઠો એક કાનની પાછળ હોય અને
09:28	અન્ય આંગળીઓ બીજા કાનની ફરતે રહે.
09:30	<b>KMC</b> દરમિયાન-
09:32	માતાએ તરત જ ડોક્ટર અને આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ લેવી જોઈએ-

09:37	જો બાળક સાવધ અને સક્રિય ન હોય તો.
09:41	જો બાળક ખુબ ઝડપથી શ્વાસ લેતું હોય અથવા તેનો શ્વાસ વચ્ચે વચ્ચે ખુબ અટકતો હોય તો.
09:46	જો બાળકનાં હોઠ અથવા જીભ ભૂરી થઇ હોય તો.
09:50	અને જો બાળકના તળિયા ઠંડા પડેલા હોય તો, માતાએ તુરત ડોક્ટર અને આરોગ્ય કાર્યકરથી સલાહ લેવી
09:57	<b>Kangaroo mother care</b> પરનાં આ દ્યુટોરીયલનો અહીં અંત થાય છે.
10:01	જોડાવાબદ્દલ આભાર.