

Time	Narration
00:01	ધવડાવવા માટેની Laid-back પકડ પરના Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું, માતા અને તેના બાળક માટે યોગ્ય ધવડાવવાની પકડની પસંદ કરવી
00:15	ધવડાવવા પહેલા માતાની તૈયારી અને laid-back પકડની રીત .
00:22	ચાલો શરુ કરીએ.
00:24	દુનિયાભરમાં, માતાઓ તેમના બાળકને વિવિધ પ્રકારની પકડોનો ઉપયોગ કરી ધવડાવે છે.
00:31	પહેલાના ટ્યુટોરીયલમાં ચર્ચા કર્યા પ્રમાણે- માતા અને તેના બાળક માટે ઉત્તમ ધવડાવવાની પકડ એ છે કે જેમાં-
00:39	માતા અને બાળક બંને સંપૂર્ણ ધાવણ દરમિયાન આરામદાયક સ્થિતિમાં રહે.
00:47	બાળક માતાની છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સક્ષમ હોય અને તે પૂરતું દૂધ મેળવે.
00:55	ચાલો આમાંની એક પકડ જે કે Laid-back પકડ કહેવાય છે તેના વિશે શીખીએ.
01:00	Laid-back પકડનો ત્યારે ઉપયોગ કરાવાય છે જ્યારે- cross cradle અથવા cradle પકડનો ઉપયોગ કરીને બાળકને છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાવવામાં મુશ્કેલી થતી હોય છે.
01:10	અથવા કે માતાની છાતી મોટી હોય.
01:13	કે પછી માતાને પીઠનો દુખાવો હોય.
01:16	અથવા માતા જ્યારે થાકેલી હોય .
01:19	તેના બાળકને ધવડાવવા પહેલા, માતાએ તેના હાથને સાબુ અને પાણી વડે ધોવા જોઈએ. અને તેના હાથને યોગ્ય રીતે સુકાવવા જોઈએ.
01:27	ત્યારબાદ તેણે ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલું એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.
01:32	ધવડાવનારી માતાઓ દિવસદીઠ આશરે ૭૫૦ થી ૮૫૦ મિલીલીટર દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે. તેથી, તેમણે તેમની રોજની પાણી પીવાની માત્રા વધારવું .
01:44	આગળ, માતાએ જે છાતીથી તેના બાળકને ધવડાવવું હોય તે છાતીને ઓલવી.
01:50	તેણે એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે તેની બૂરા અથવા કબજાનું દબાણ છાતી પર ન પડે.

01:55	ત્યારબાદ, માતાએ જમીન અથવા પલંગ પર આરામદાયક રીતે આડા પડવું .
02:01	માતાના માથા, ગરદન અને પીઠની ઉપરના ભાગને તક્રિયા દ્વારા સારી રીતે આધાર મળવો જોઈએ.
02:07	હવે જો કે માતા તૈયાર છે તો, ચાલો જોઈએ કે બાળકને યોગ્ય રીતે કેવી રીતે પકડવું .
02:13	જે બાજુએથી માતા ધવધાવશે તે બાજુના હાથથી માતાએ બાળકને પકડવું
02:20	તેના બીજા હાથના અંગુઠા અને આંગળીઓ વડે બાળકના માથાના નીચેના ભાગને પકડવું.
02:27	આ ચિત્રમાં દર્શાવેલ માતા, તેના બાળકને તેની જમણી છાતીથી ધવડાવશે.
02:32	તેથી, તે તેના બાળકના શરીરને પકડવા માટે તેના જમણા હાથનો ઉપયોગ કરે છે.
02:38	તે તેના ડાબા હાથના અંગુઠા અને આંગળીઓનો ઉપયોગ તેના બાળકના માથાના નીચલા ભાગને પકડવા માટે કરે છે.
02:46	આગળ, ચાલો બાળકના માથાને પકડવા માટે માતાના અંગુઠા અને આંગળીઓને મુકવાની યોગ્ય સ્થિતિ જોઈએ.
02:54	માતાનો અંગુઠો બાળકના એક કાનની પાછળ, અને બાકીની આંગળીઓ બીજા કાનની પાછળ આવવી જોઈએ.
03:02	તેણે તેની આંગળીઓને અથવા અંગુઠાને બાળકના કાન પાછળથી સરકાવીને ગરદન પર મુકવી ન જોઈએ.
03:08	તેણે તેના હાથ વડે બાળકના માથાના પાછળના ભાગ પર દબાણ આપવું ન જોઈએ. આનાથી બાળક ધાવણ વખતે આરામદાયક સ્થિતિમાં રહેશે.
03:20	આગળ, ચાલો બાળકના શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં કેવી રીતે ગોઠવવું છે તે શીખીએ.
03:25	બાળકને માતાના શરીર પર એ રીતે ગોઠવવું જોઈએ કે બાળકનું પેટ માતાના પેટ પર હોય
03:32	અને બાળકનું માથું માતાની છાતીની નજીક હોય.
03:38	બાળક અને છાતી વચ્ચે ઓછું અંતર રહેવાથી બાળકને છાતી સુધી પહોંચવામાં મદદ મળશે.
03:44	અને તેનાથી બાળક માટે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સરળતા રહેશે.
03:49	ત્યારબાદ, બીજું મહત્વનો મુદ્દો, એ છે કે જેમાં બાળકના સંપૂર્ણ શરીરને આધાર મળ્યો છે.
03:56	તમે નોંધ લીધી હશે કે- જ્યારે આપણે બાવાનું બાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું માથું, ગરદન અને શરીર હંમેશા એકસમાન દિશામાં હોય છે.
04:05	એજપ્રમાણે- બાળકનું માથું, ગરદન અને શરીર ધાવતી વખતે હંમેશા સમાન દિશામાં હોવું જોઈએ.

04:14	આનાથી બાળક માટે દૂધને ગળવું સરળ રહેશે.
04:19	ચાદ રાખો, બાળકને માતાના શરીર પર કોઈપણ દિશામાં ગોઠવી શકાવાય છે, જ્યાં સુધી કે - બાળકના શરીરના આગળના સંપૂર્ણ ભાગને માતાના શરીરના આગળના ભાગ પર મૂકેલું હોય છે.
04:32	અને બાળક છાતી સુધી સરળતાથી પહોંચી શકતું હોય .
04:38	હવે આપણે બાળકના શરીરને ગોઠવવાના ત્રીજા મુદ્દા પર આવીએ છીએ.
04:42	માતાએ તેના બાળકના સંપૂર્ણ શરીરને આધાર આપવો જોઈએ.
04:47	નહી તો, બાળકને છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં ખુબ મહેનત કરવી પડશે.
04:54	આગળ, ચાલો બાળકના નાક અને દાઢીની સ્થિતિ તરફ જોઈએ.
04:59	બાળકનું નાક હંમેશા સ્તનની ડીટડીની રેખામાં હોવું જોઈએ.
05:04	અને તેની દાઢી આગળ પડતી અને છાતીના અત્યંત નજીક હોવી જોઈએ.
05:09	આનાથી એ વાતની ખાતરી થશે કે બાળક ધાવતી વખતે મોટા પ્રમાણમાં areola ના નીચેની બાજુનો ભાગ મોઢામાં લેશે.
05:16	અને તેથી, વધુ દૂધને અસરકારક રીતે પીવા માટે નીચલા જડબાનો ઉપયોગ કરશે.
05:21	કૃપા કરી નોંધ લો- Areola એ સ્તનની ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર છે.
05:27	હવે, બાળક laid back પકડમાં છે અને ધાવવા માટે તૈયાર છે.
05:34	આ પકડમાં, બાળક કુદરતી રીતે માતાની છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાઈ શકે છે.
05:40	બાળકનું છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાવું સમાન શ્રેણીના અન્ય વિડિઓમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
05:49	જેમ જ બાળક છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાય છે તેમ- માતા બાળકના માથાને તેના હાથને મુક્ત કરી શકે છે. અને તેના બંને હાથનો ઉપયોગ બાળકના શરીરને આધાર આપવા માટે કરી શકે છે.
06:02	આ સ્થિતિમાં, માતાએ આડા પડ્યા રહીને, આરામદાયક રહીને ધવડાવવું જોઈએ.
06:07	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
06:10	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું. જોડાવાબદલ આભાર.