

Time	Narration
00:01	ધવડાવવા માટેની Cradle પકડ પરનાં Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે આપેલ વિશે શીખીશું-
00:09	માતા અને તેના બાળક માટે યોગ્ય ધવડાવવાની પકડની પસંદગી
00:15	ધવડાવવા પહેલા માતાની તૈયારી અને
00:18	Cradle hold ની રીત.
00:22	ચાલો શરુ કરીએ. દુનિયાભરમાં, માતાઓ તેમના બાળકને વિવિધ પ્રકારની પકડોનો ઉપયોગ કરી ધવડાવે છે. 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.
00:45	બાળક માતાની છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સક્ષમ હોય
00:50	અને તે પૂરતું દૂધ મેળવે.
00:54	ચાલો આમાંની એક પકડ જે કે Cradle પકડ કહેવાય છે તેના વિશે શીખીએ.
00:59	તેના બાળકને ધવડાવવા પહેલા, માતાએ તેના હાથને સાબુ અને પાણી વડે ધોવા જોઈએ.
01:05	અને તેના હાથને યોગ્ય રીતે સુકાવવા જોઈએ.
01:10	ત્યારબાદ તેણે ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલું એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.
01:15	ધવડાવનાર માતા દિવસમાં આશરે ૭૫૦ થી ૮૫૦ મીલીલીટર દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે.
01:22	તેથી, તેમણે રોજ વધારે પાણી પીવું જોઈએ.
01:27	આગળ, ચાલો માતાની બેસવાની સ્થિતિની ચર્ચા કરીએ.
01:31	માતાએ જમીન પર અથવા પલંગ પર પલાંઠી વાળીને બેસવું જોઈએ.
01:36	અથવા યુરસી પર એ રીતે બેસવું જોઈએ કે પગ જમીન પર અડે.
01:41	યુરસી જો ઉંચી હોય અને તેનો પગ જમીન પર અડતો ના હોય તો -
01:47	તે તેનો પગ નાના સ્ટુલ પર અથવા તકિયાને જમીન પર રાખી તેનાં પર મૂકી શકે છે.
01:53	બેસતી વખતે, તેણે એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે - તેની પીઠ ટટ્ટાર હોય જેથી કરીને કમરના દુખાવાને ટાળી શકાય.

02:00	તેનાં બાબા આરામદાયક સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ અને ઉંચા કંઠે વળાંકમાં ન હોવા જોઈએ.
02:05	અને આ આરામદાયક સ્થિતિને સંપૂર્ણ ધવડાવતાં દરમિયાન જાળવી રાખવી જોઈએ.
02:12	હવે, માતાએ જે છાતીથી બાળકને ધવડાવવું છે તે પરથી વસ્ત્ર નીકાળવું જોઈએ.
02:18	તેણે એ વાતની ખાતરી કરવી જોઈએ કે તેની બરા અથવા કબ્જાનું દબાણ સ્તન પર પડવું ન જોઈએ.
02:25	આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસ્યા બાદ, બાળકને માતાની નજીક લાવવું.
02:29	માતા જે સ્તનથી તેનાં બાળકને ધવડાવશે તેની સામેની સ્થિતિમાં આવેલા હાથ વડે બાળકનું માથું પકડવું.
02:37	તેજ હાથની કોણીનાં અંદરના ભાગમાં બાળકનું માથું આરામથી રાખવું.
02:44	તેજ હાથેથી, માતાએ તેનાં બાળકનાં માથાને, ગળાને અને ઘડને આધાર આપવો.
02:51	આ દૃશ્યમાં દર્શાવેલ માતા, તેની જમણી છાતીથી બાળકને ધવડાવશે.
02:56	તેથી, બાળકનાં માથાને, ગળાને અને ઘડને આધાર આપવા માટે તે તેનાં જમણા હાથનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે અને
03:04	બાળકનું માથું તેનાં જમણા હાથની કોણીનાં અંદરના ભાગમાં આરામથી ભરાયેલું છે.
03:10	બાળકને ઊંચકી રાખવા માટે જો માતાને વધારાનો આધાર જોઈએ તો, તે તેના બોળામાં બાળકનાં નીચે એક તકીયો રાખી શકે છે.
03:19	ચાદ રાખો, માતાએ તેની પીઠ ઝુકાવીને છાતીને બાળક નજીક લાવવી નહીં.
03:25	આનાથી તેને અસુવિધા થશે અને પીઠનો દુખાવો થશે.
03:30	તેણે હમેશા તેની પીઠ ટટાર રાખવી જોઈએ અને બાળકને તેની છાતી સુધી પહોંચાડવા ઉંચું કરીને નજીક લેવું જોઈએ.
03:36	આગળ, ચાલો બાળકના શરીરને યોગ્ય રીતે ગોઠવવાનું શીખીએ.
03:42	બાળકનું પેટ માતાના શરીર દ્વારા હળવેથી દબાયેલું હોવું જોઈએ.
03:47	તેમનાં શરીર વચ્ચે ઓછું અંતર હોવાથી બાળકને છાતી સુધી પહોંચવામાં ઓછી મહેનત લાગશે.
03:54	અને તેનાથી બાળકને ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સરળતા રહેશે.
04:00	ત્યારબાદ, બાળકનાં સંપૂર્ણ શરીરને આધાર તે બીજો મહત્વનો મુદ્દો જોઈએ.
04:08	તમે કદાચિત નોંધ કર્યું હશે કે - આપણે જ્યારે જમીએ છીએ ત્યારે, આપણું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં હોય છે.
04:16	પણ, ઘણી વાર ધવડાવતી વખતે બાળકનું માથું એક બાજુ વળી જાય છે.

04:23	આ કારણે બાળક માટે ધાવવું તકલીફદાયક બને છે.
04:28	ધાવતી વખતે બાળકનું માથું, ગળું અને શરીર હુમેશા સીધી રેખામાં હોવું જોઈએ.
04:35	આનાથી દૂધને ગળવામાં બાળકને સરળતા રહેશે.
04:41	હવે આપણે બાળકની શરીરની સ્થિતિનાં ત્રીજા પોઈન્ટ પર આવીએ.
04:46	માતાએ તેનાં બાળકનાં માથાને, ગળાને અને ઘડને આધાર આપવો જોઈએ.
04:51	નહી તો બાળકને છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં ઘણી મહેનત કરવી પડશે.
04:58	આગળ, ચાલો બાળકનાં નાક અને દાઢી સ્થિતિ તરફ જોઈએ.
05:03	બાળકનું નાક ડીટડીની રેખામાં હોવું જોઈએ.
05:07	અને તેની દાઢી આગળ પડતી અને છાતીથી અત્યંત નજીક હોવી જોઈએ.
05:13	આનાથી એ વાતની ખાતરી થશે કે બાળક ધાવતી વખતે areola નાં નીચેનો ભાગ મોટા પ્રમાણમાં લેશે.
05:19	અને તેથી, અસરકારક રીતે દૂધ પીવા માટે નીચેના જઠબાનો ઉપયોગ કરશે.
05:26	કૃપા કરી નોંધ લો - Areola એ ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર છે.
05:32	હવે જો કે બાળકની સ્થિતિ યોગ્ય છે તો,
05:35	ચાલો છાતીને પકડવાનું શીખીએ.
05:39	તેનાં બીજા હાથની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને, માતાએ તેનાં છાતીને ઉપરથી U આકારની પકડમાં પકડીને રાખવું જોઈએ.
05:48	આ ચિત્રમાં દર્શાવેલ માતા તેની જમણી છાતીને પકડવા માટે ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરશે.
05:55	અંગુઠા અને આંગળીઓની યોગ્ય સ્થિતિ સમજવા માટે, માતાની જમણી છાતી પર ડીટડીને ઘડિયાળનું કેન્દ્ર માનીએ.
06:04	માતાએ આ ઘડિયાળ પર તેનાં ડાબા અંગુઠાને ઘડિયાળનાં 3 વાગવાની સ્થિતિમાં મુકવો જોઈએ.
06:10	જ્યારે કે તેની ડાબી તર્જની અને વચલી આંગળી 9 વાગવાની સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ.
06:18	છાતી પકડીને, માતાની આંગળીઓ હુમેશા બાળકનાં હોઠની દિશામાં હોવી જોઈએ.
06:25	કેમ? ચાલો એક સરળ ઉદાહરણ દ્વારા આ સમજીએ.
06:30	આપણે જ્યારે વડાપાવ કે બર્ગર ખાઈએ છીએ ત્યારે, આપણા હોઠ આડી રીતે ખુલે છે.
06:35	મોટું બચકું લેવા માટે આપણે વડાપાવ કે બર્ગરને આડી રીતે પકડીએ છીએ.
06:40	અહીં, અંગુઠો અને આંગળીઓ હોઠની દિશામાં મુકાયા છે.

06:46	આપણે જો વડાપાવ કે બર્ગરને ઉભી રીતે પકડીએ તો, આપણે મોટું બચકું લઇ શકીશું નહીં.
06:53	એજ પ્રમાણે, બાળકનાં હોઠની દિશાની નોંધ લો. હોઠ અહીં ઉભી દિશામાં છે.
07:00	તેથી, આંગળીઓ અને અંગુઠો પણ છાતી પર ઉભી દિશામાં મુકાવા જોઈએ.
07:06	આનાથી બાળકને areola ની નીચેનો મોટો ભાગ તેનાં મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
07:13	વધુમાં, બાળકનાં હોઠની દિશામાં રહેવાના સાથે, માતાનો અંગુઠો અને આંગળીઓ હમેશા ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે હોવા જોઈએ.
07:23	ફરીથી, વડાપાવ કે બર્ગરના ઉદાહરણ તરફ જઈએ. જો આપણે ખુબ નજીકથી પકડીએ તો, મોટું બચકું લેવામાં આપણી આંગળીઓ મોઢાને અવરોધ કરશે.
07:34	આપણે જો ખુબ દુરથી પકડીએ તો, આપણા મોઢામાં બેસવા યોગ્ય તેનો આકાર રહેશે નહીં.
07:41	તેથી, આપણે મોટું બચકું લેવા માટે યોગ્ય અંતરે પકડવું જોઈએ.
07:47	એજ પ્રમાણે બાળક માટે, યોગ્ય અંતર છે ડીટડીથી 3 આંગળીઓનું અંતર, જેવું કે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
07:55	આ અંતર એ વાતની ખાતરી કરશે કે- માતાની આંગળીઓ બાળકને તેનાં મોઢામાં areola નો મોટો ભાગ લેવામાં અટકાવે નહીં.
08:05	માતા ફક્ત ડીટડીને ન દબાવે જે કે ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ આપશે.
08:11	માતા areola નાં નીચે આવેલી મોટી દૂધ વાહિનીઓ દબાવે જેથી વધુ દૂધ બહાર નીકળશે.
08:17	અને છાતીનો આકાર યોગ્ય રહે જેથી બાળકને ઉડાણપૂર્વક જોડાવામાં મદદ મળે.
08:23	ચાલો રાખો- માતાનો અંગુઠો છાતીની એ બાજુએ રહે જ્યાં બાળકની દાઢી સ્થિત છે.
08:30	અને તેની 2 આંગળીઓ છાતીની એ બાજુએ રહે જ્યાં બાળકનું નાક સ્થિત છે.
08:36	ચાલો વડા પાવ કે બર્ગરનાં ઉદાહરણ પર પાછા જઈએ.
08:41	વડા પાવ કે બર્ગરને યોગ્ય રીતે પકડ્યા બાદ, આપણે મોટું બચકું લેવા માટે હમેશા તેને દબાવીએ છીએ.

08:48	એજ પ્રમાણે, માતાએ ઉપરથી U આકારમાં તેનાં છાતીને પકડી રાખીને હળવેથી દબાવવું જોઈએ.
08:54	આનાથી બાળકને areola ની નીચેનો છાતીનો મોટો ભાગ તેનાં મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
09:01	પરંતુ યાદ રાખો, માતાએ ઊંઘા V આકારની પકડમાં તેનાં છાતીને દબાવવું ન જોઈએ.
09:07	V આકારમાં દબાવવું છાતીને ચિમટી ભરશે અને પરિણામસ્વરૂપ ડીટડી દ્વારા ધાવણ થશે.
09:14	સાથે જ ખ્યાલ રાખો કે અંગુઠા અને આંગળીઓ વડે છાતીનું સરખા પ્રમાણમાં દબાણ હોય.
09:21	નહી તો, ડીટડી કાં તો જમણી તરફ ખસી જશે અથવા તો ડાબી તરફ ખસી જશે.
09:27	અને એનાથી બાળક છાતી સાથે ઊંડી રીતે જોડાવામાં સક્ષમ રહેશે નહીં.
09:32	યાદ રાખો, છાતીને ધકેલીને બાળક નજીક લાવવી ન જોઈએ.
09:39	બાળકને હમેશા છાતીની નજીક લાવો.
09:43	હવે, બાળક Cradle પકડમાં છે અને ધાવવા માટે છાતીથી જોડાવા તૈયાર છે.
09:49	બાળકની છાતીથી જોડાણની રીત આ શ્રેણીના બીજા અન્ય દ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
09:58	બાળક એકવાર બરાબરથી જોડાય અને છાતી જો ખુબ વજનવાળી ન હોય તો-
10:05	માતાએ તેનાં હાથને તેની છાતીથી કાઢવો જોઈએ
10:09	અને બાળકને આધાર આપવા માટે તેનાં હાથને બાળકનાં નીચેની તરફ મુકવો જોઈએ.
10:14	આ સ્થિતિમાં, માતાએ તેનાં બંને હાથ તેનાં શરીરથી અડાડીને રાખવા જોઈએ.
10:21	આનાથી ધવડાવતી વખતે તેને આરામદાયક સ્થિતિમાં રહેવામાં મદદ મળશે.
10:26	અહીં આ દ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
10:29	જોડાવાબદ્ધ આભાર.