Time	Narration
00:01	માતાનું દૂધ હાથેથી કાઢીને પીવડાવવા પરના Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:07	બાળકને માતાના સ્તનથી કાઢેલા દૂધ પીવડાવવાની રીત આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે શીખીશું:
00:14	અને હાથ વડે કાઢેલ છાતીના દુધને બાળકને કેવી રીતે પિવડાવવું.
00:19	યાલો શરુ કરીએ. હાથ વડે દાબીને કાઢેલ છાતીનાં દૂધને ઉપયોગમાં લેવું એ બાળક અને માતા માટે ધણું ફાયદાકારક છે.
00:26	દુધને દાબીને કાઢવાની અને તેને સલામતીથી સંગ્ ર હ્વાની રીતે એ અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
00:34	હવે, યાલો શીખીએ કે બાળકને પીવા માટે સંઘરેલાં દૂધને કઈ રીતે તૈયાર કરવું
	છાતીથી દૂધ કાઢતા પહેલા, સંભાળ આપનારે-
00:42	તેના હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઈને સારી રીતે સૂકવવા જોઈએ.
00:52	યાદ રાખો, અગાઉ સૌ પહેલા સંગ્રહીત કરેલું દૂધ સૌથી પહેલા વાપરી લેવું જોઈએ.
00:59	થીજેલા દૂધને વાપરતી વખતે, મૂળભૂત રીતે તેને ફિરજના સૌથી નીચેના ખાનામાં રાતભર રાખીને પિધળાવો.
01:08	અને, આ પીઘળેલા દૂધને 24 કલાકની અંદર વાપરી લો.
01:15	પરંતુ જો આ દુધની આવશ્યકતા તરત જ હોય, તો તેને ફરીજની બહાર રાખીને પીગળાવો, તે માટે- પહેલા તેને ઠંડા પાણી ભરેલા એક પાત્રમાં મુકો,
01:25	અને ત્યારબાદ તેને નવશેકા ગરમ પાણીના એક પાત્રમાં રાખો.
01:31	નવશેકા ગરમ પાણીમાં પિગળાવતી વખતે - આ દૂધનાં પાત્ રને વચ્ચે વચ્ચે હળવે થી હલાવતા રહો.

01:38	આને લગાતાર જોર જોરથી ન હલાવો.
01:42	વાપરતા પહેલા ડબ્બાને બહારથી કપડાથી સારી રીતે લુછી લો.
01:48	આ પીગળેલ દૂધને 2 કલાકની અંદર વાપરી લો અને બચેલા દૂધને ફેંકી દો.
01:56	પીગળેલ માતાનાં દૂધની સુગંધ અને સ્વાદ તાજા માતાનાં દૂધ કરતા જુદી હોઈ શકે છે.
02:03	બાળક જયાં સુધી તેને ગ્રહણ કરે ત્યાં સુધી તેને વાપરવું ઠીક છે.
02:08	સંભાળકર્તાએ બાળકને પિવડાવતા પહેલા દૂધને હમેશા સુંધવું જોઈએ.
02:16	જો દૂધ સુંધવાથી ખાટું લાગે, તો તેને વાપરશો નહી.
02:20	કૃપા કરી ચાદ રાખો- જ્યારે છાતીના દૂધને સંગ્રહવામાં આવે છે, તેના ઉપર મલાઈ અલગથી જામેલી હોચ છે.
02:28	આ સામાન્ય છે. દૂધને વાપરતા પહેલા મલાઈ પાછી ભેળવવા માટે તેને હળવેથી હલાવીને મિશ્સિત કરો.
	બાળકને સંગ્રહ કરેલું છાતીનું દૂધ પિવડાવતા પહેલા તેને ગરમ કરવા હેતુ-
02:36	દૂધના પાત્રને 20 થી 30 મિનીટ માટે નવશેકા ગરમ પાણીથી ભરેલ વાટકામાં રાખી મુકો.
02:47	દૂધ કેટલું ગરમ છે તેની ખાતરી કરવા હેતુ કાંડા પર સેજ ટીપાં નાખીને તેનું પરીક્ષણ કરો.
	જો દૂધ હુલકું ગરમ હોચ તો તે પીવડાવવા લાચક છે.
02:56	છાતીના દૂધને ગરમ કરવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરો. ફરીજમાંથી સંગ્રહીત દૂધને સીધે સીધું ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
03:05	આનાથી અતિ-ઉષ્મા અને દાઝી જવાનું જોખમ ટાળી શકાય છે.
03:12	આ દૂધને સીધું ગેસ પર અથવા માઇક્રરોવેવમાં રાખીને ગરમ ન ક્રરો.
03:19	આવું કરવાથી આ દૂધમાં રહેલ ચેપ વિરુદ્ધ લડતા ઘણા ઘટકો નો નાશ થાચ છે.
03:27	જ્યારે છાતીનું દૂધ તૈયાર હોય, ત્યારે તે બાળકને પીવડાવો.
	આવું કરવા માટે, નીચે જણાવેલ પાત્ ર વાપરી શકાય છે .
03:32	પલડાઈ, નાનો કપ, ચમચી અથવા નિફ્ટી કપ.
03:42	આમાંથી, બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચી અથવા કપનો ઉપયોગ કરવો વધુ સારું છે.
03:49	પહેલા, સંભાળકર્તાએ પસંદ કરેલા વાસણને સાબુ અને પાણીથી ધોઈને પછી હવામાં તેને સંપૂર્ણપણે સૂકવવું અથવા સુકા વણવાપરેલા કાપડથી લુછીને કોરું કરવું.
	~, ~ ~ ,

04:02 ત્યારબાદ, સંભાળકર્તાએ તેના હાથ ધોઈને ચોગ્ય રીતે સુકવવા. 04:10 તેમણે પસંદ કરેલા વાસણને દુધથી અડધા સુધી અથવા બે તૃતીચાંશ જેટલું ભરવું . 04:16 ત્યારબાદ, તેમણે બાળકને તેમના ખોળામાં બેસાડીને પકડવું. 04:23 તેમનો હાથ બાળકના માથા અને ગરદનને આધાર આપતો હોવો જોઈએ. 04:28 જો તેઓ બાળકને પિવડાવવા માટે પલડાઈનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેમણે તેની ધારને બાળકના મોઢામાં એક ખુણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હલકેશી દબાચેલી હોવી જોઈએ. 04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠશી હલકેશી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ બાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ગુકાવતા રહેવું જોઈએ જેથી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રામવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 05:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેશી ગુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:28 આ રીત શી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:54 અપથીની ધાર ભાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:55 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુન્ટ હોય છે. 05:56 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુન્ટ હોય છે. 06:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રામલું જોઈએ. 06:19 આનાથી કપનું નાળચું આવી થતા તેમાં દૂધ ભરાતું રહેશે.		
04:16 ત્યારબાદ, તેમણે બાળકને તેમના એળામાં બેસાડીને પકડવું. 04:23 તેમનો હાથ બાળકના માથા અને ગરદનને આધાર આપતો હોવો જોઈએ. જો તેઓ બાળકને પિવડાવવા માટે પલડાઈનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેમણે તેની ધારને બાળકના મોઢામાં એક ખૂણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હુલક્રેશી દબાયેલી હોવી જોઈએ. 04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠશી હુલક્રેશી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ બાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ગુક્કાવતા રહેવું જોઈએ જેશી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હુલક્રેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:07 વચ્ચે કપને ત્યાં સુધી હળવેશી ગુક્કાવવું જોઈએ જ્યાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:22 નહી. 05:28 આ રીત શી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:34 તેમણે ભાગકનો ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 આ રીત શી બાળક જેમણી ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:46 સમચીની ધાર બાળકનો ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:57 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ગુકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:58 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર શોડી માત્રમાં જ દૂધની જસ્તર હોય છે. 06:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર શોડી માત્રમાં જ દૂધની જસ્તર હોય છે. 06:07 તેણે નિફ્રટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ. 06:19	04:02	ત્યારબાદ, સંભાળકર્તાએ તેના હાથ ધોઈને યોગ્ય રીતે સૂકવવા.
04:23 તેમનો હાથ બાળકના માથા અને ગરદનને આધાર આપતો હોવો જોઈએ. 04:28 સો તેઓ બાળકને પિવડાવવા માટે પલડાઈનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેમણે તેની ધારને બાળકના મોઢામાં એક ખુણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હલક્રેથી દબાચેલી હોવી જોઈએ. 04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠથી હલક્રેથી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ 04:58 અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 વચ્ચે કપને હલક્રેથી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકનો પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલક્રેથી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:22 નહી. 05:22 નહી. 05:28 આ રીત થી બાળક્રે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:33 અમેંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 અમેં માલ લાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:46 અમેં માલ લાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ગૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી શોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માતર શોડી માત્રસમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ. 06:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ.	04:10	તેમણે પસંદ કરેલા વાસણને દુધથી અડધા સુધી અથવા બે તૃતીયાંશ જેટલું ભરવું .
04:28 જો તેઓ બાળકને પિવડાવવા માટે પલડાઈનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેમણે તેની ધારને બાળકના મોઢામાં એક ખૂણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હુલકેથી દબાયેલી હોવી જોઈએ. 04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠથી હુલકેથી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ 04:58 આળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ઝુકાવતા રહેવું જોઈએ જેથી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હુલકેથી પકડી સખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 05:22 સમને હિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 અપરીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝુકાવવી જોઈએ જચાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી શોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવુ સરળ રહેશે. 05:55 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જસ્તર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્ટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફ્ટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. 06:07 તેણે નિફ્ટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ.	04:16	ત્યારબાદ, તેમણે બાળકને તેમના ખોળામાં બેસાડીને પકડવું.
04:28 મોઢામાં એક ખૂણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હલકેશી દબાચેલી હોવી જોઈએ. 04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠશી હલકેશી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ 04:58 અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:22 નહી. 05:28 આ રીત શી બાળક લેપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 05:28 આ રીત શી બાળક કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:33 અમેના બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી રાખવો જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર ભાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 અપરાન દ્વારા ક્રાય મેળવ જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 અપરાન તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:55 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર શોડી માત્રમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે વિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો-	04:23	તેમનો હાથ બાળકના માથા અને ગસ્દનને આધાર આપતો હોવો જોઈએ.
મોઢામાં એક ખૂણાએ મુકવી જોઈએ. 04:39 તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હવકેશી દબાચેલી હોવી જોઈએ. 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ બાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ઝુકાવતા રહેવું જોઈએ જેશી દૂધ અણીની ધાર પર બન્ચું રહે. 05:07 વચ્ચે કપને હવકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હવકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:22 નહી. 05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 અમેત થી બાળક ને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવો જોઈએ. 05:40 અમેત થી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:41 અમેત થી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:42 અમેત્રીને પકડી રાખવો જોઈએ. 05:42 અમેત્રીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી એડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 સ્થાર્યાને ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી એડેલી હોવી જોઈએ. 05:46 અમેત્રીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી એડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જચાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી શોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસે દરમિયાન માત્ર શોડી માત્રમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	04.28	જો તેઓ બાળકને પિવડાવવા માટે પલડાઈનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેમણે તેની ધારને બાળકના
04:45 પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠથી હલકેથી અડેલી હોવી જોઈએ 04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ 04:58 બાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ઝુકાવતા રહેવું જોઈએ જેથી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેથી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 105:22 નહી. 05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:54 અચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:55 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જસ્ર હોય છે. 06:57 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ.	04.20	મોઢામાં એક ખૂણાએ મુકવી જોઈએ.
04:50 આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ 04:58 બાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ઝુકાવતા રહેવું જોઈએ જેથી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 05:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપની હલકેથી પકડી સખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 105:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 105:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર હારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 105:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી સખવી જોઈએ. 105:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 105:45 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 105:54 આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 105:55 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્તર થોડી માત્રસમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. 106:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ. 106:19	04:39	તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હલકેશી દબાચેલી હોવી જોઈએ.
ાળક જેમ દૂધ ગળે છે - તેમ સંભાળકર્તાએ પલડાઈને સેજ ઝુકાવતા રહેવું જોઈએ જેથી દૂધ અણીની ધાર પર બન્યું રહે. 105:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેથી પકડી રાખવો જોઈએ. 105:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 105:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જ્યાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 105:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 105:33 યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 105:42 યમચીની ધાર બાળકને પિવડાવવા માટે યમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 105:45 યમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 105:46 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 105:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે. 106:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. 106:19	04:45	પલડાઈની અણી બાળકના ઉપરના હોઠથી હલકેથી અડેલી હોવી જોઈએ
04:58 અણીની ધાર પર બન્યું રહે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 105:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 105:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 105:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 105:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 105:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 105:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ શોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 106:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. 106:19	04:50	આ સ્થિતિમાં, દૂધ પલડાઈના અણીની કિનારીએ હોવું જોઈએ
o5:07 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નાના કપનો ઉપયોગ કરે છે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રાખવો જોઈએ. o5:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. o5:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. o5:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. o5:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે યમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. o5:42 યમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. o5:47 ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. o5:54 આવી રિશ્વિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. o5:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્રર થોડી માત્રરામાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- o6:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	04:58	
05:07 વચ્ચે કપને હલકેશી પકડી રામવો જોઈએ. 05:17 કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ. 05:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેશી ઝુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 યમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:45 ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુર હોય છે. 06:07 તેણે નિફ્રટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.		
105:22 તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જયાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહી. 105:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 105:33 જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે ચમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 105:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 105:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 105:54 આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 105:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુર હોય છે. 106:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. 106:19	05:07	·
05:28 આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:28 આ રીત થી બાળક કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ. 05:33 અમેં સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્તર થોડી માત્રસમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	05:17	કપની કિનારી બાળકના ઉપરના હોઠ સાથે અડેલી હોવી જોઈએ.
જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે યમચીને પકડી સખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્તર થોડી માત્રસમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર સખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	05:22	
05:33 યમચીને પક્રડી રાખવી જોઈએ. 05:42 યમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠશી હળવેશી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 ક્રારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્રટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 06:07 તેણે નિફ્રટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	05:28	આ રીત થી બાળકે કપની ધાર દ્વારા દૂધ મેળવવું જોઈએ.
ચમચીને પકડી રાખવી જોઈએ. 05:42 ચમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ. 05:47 ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્રટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફ્રટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ. 06:19	05.33	જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે ચમચીનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે બાળકના હોઠ વચ્ચે
05:47 ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી. 05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 ક્રારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્ટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 06:07 તેણે નિફ્ટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	03.33	યમયીને પકડી રાખવી જોઈએ.
05:54 આવી સ્થિતમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે. 05:59 કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ થોડી માત્રમાં જ દૂધની જરુર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 06:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે, તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	05:42	યમચીની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી હોવી જોઈએ.
05:59 ક્રાસ્ણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે. જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 06:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.	05:47	ત્યારબાદ તેણે યમચીને સેજ ઝૂકાવવી જોઈએ જયાંસુધી દૂધ યમચીની ધાર પર આવે નહી.
જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્ટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- 06:07 તેણે નિફ્ટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ. 06:19	05:54	આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે યમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે.
06:07 તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ. 06:19	05:59	કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે.
તેણે નિફટી કપના નાના નાળચાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ. બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ. 06:19		જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્રટી કપનો ઉપયોગ કરે તો-
06:19	06:07	તેણે નિફ્રટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ.
06:19 આનાથી કપનું નાળચું ખાલી થતા તેમાં દૂધ ભરાતું રહેશે.		બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ.
	06:19	આનાથી કપનું નાળચું ખાલી થતા તેમાં દૂધ ભરાતું રહેશે.

06:31	છાતીથી કાઢેલ દૂધ જયારે બાળકને પિવડાવવામાં આવે , તો તેને સીધું બાળકના મોઢામાં આપવું નહી.
06:38	આનાથી બાળકનો શ્વાસ રુંધાઈ શકે છે.
06:40	તેના બદલે, દુધને ચમચી અથવા કપની ધાર સુધી લાવીને એજ સ્થિતિમાં બાળકને પીવડાવો.
06:47	હમેશા એ વાતની ખાતરી કરો કે બાળક પૂર્ણપણે સજાગ, સતર્ક અને દૂધ પીવા માટે ઈચ્છુક Hoy
06:54	જો જરુર પડે તો, બાળકને કપડામાં વીટાળીને પછી દૂધ પીવડાવો, જેથી તે કપને પિવડાવનારના
00.54	હાથથી પાડે નહી.
07:03	બાળકને હમેશા તેના અનુકુળ ઝડપથી દૂધ ગળવા દો.
07:08	તેના પેટ ભરી જવાના સંકેતનું દયાનથી અવલોકન કરો,
07:13	સંકેતો જેમ કે - તેનો હાથ ઉપર ઉઠાવવો.
07:16	સુઈ જવું અથવા તેનું મોઢું બંધ કરવું.
07:21	યાદ રાખો, બાળકના નીચલા હોઠ પર વધુ પડતું દબાણ ન આપો.
07:28	હમેશા પાત્રની ધાર બાળકના ઉપરના હોઠથી હળવેથી અડેલી રાખો.
07:34	કપ, પલડાઈ અથવા યમયી બાળકના મોંઢાંની અંદર સુધી ઊંડી ન મૂકશો.
07:41	બાળકને સુવાની સ્થિતિમાં કયારે પણ પિવડાવવું નહી.
07:45	બાળકને છાતીનું દૂધ પિવડાવવા માટે ફ્રીડિંગ બોટલનો ઉપયોગ કરશો નહી.
	બાળકને પીવડાવ્યા બાદ, કપ, પલડાઈ અથવા યમચીને સાબુ અને શુદધ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ
07:51	લો.
07.51	અને, તેને હવામાં પૂર્ઉપણે સૂકવો.
08:04	ખાસ કરીને પહેલા જો કોઈ નવી વ્યક્તિ આ દૂધ પીવડાવે તો, કેટલાક બાળકો દાબીને કાઢેલ
00.04	છાતીનું દૂધ લેવાની અનિચ્છા રાખે છે,
08:12	પરંતુ ઘણીવાર બીજા કોઈના હાથથી તે આરામથી પીઈ લે છે.
08:17	જો આ દૂધ બાળક ન પીવે, તો ચિંતા ન કરો.
08:22	માતાના કામથી પાછા ફરતાં, બાળક લાંબા સમય સુધી અથવા વધુ વખત સ્તનપાન કરી લેશે,
08:32	યાદ રાખો, છાતીથી કાઢેલ દૂધને સલામત રાખવું :
	હાથ, પાત્ર અને વાસણોને ધોવવું

		જરુરીયાત મુજબ દૂધ પિવડાવવું અને સુરક્ષિત સંધરવું જરુરી છે
0		અહી આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
	08:44	જોડવાબદ્દલ આભાર.