Time	Narration
00:00	ધવડાવનારી માતાઓમાં છાતીની પરિસ્થિતિ પરનાં આ Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું- છાતીમાં ઉભાર થઇ સખતપણું આવવું અને
	પીડાકારક ગાંઠ
00:13	યાલો છાતીનાં સખતપણાથી શરૂઆત કરીએ
00:17	છાતીનું સખતપણું મોટેભાગે પ્રસુતિ પછીનાં 3 થી 5 દિવસો દરમ્યાન થયી શકે છે
00:23	તે બંને છાતીમાં એક સાથે થાય છે
00:28	માતાને છાતીનાં ભરાવવા સાથે છાતીનાં સખતપણાની મૂંઝવણ ન થવી જોઈએ.
00:33	તેથી, હવે આપણે છાતીનું સખતપણું અને છાતીનાં ભરાવવા વચ્ચેનાં તફાવતની ચર્ચા કરીશું.
00:40	છાતીના સખતપણામાં- છાતી કડક, સોજાવાળી અને દુધથી ભરેલ પીડાકારક હોય છે.
00:46	અને છાતી યમકદાર લાગે છે અને તેમાં ફેલાયેલી નસો દેખાય છે.
00:52	માતાને 24 કલાક થી વધુ સમય સુધી તાવ આવી શકે છે અને બાળક માટે ધાવવું મુરુકેલ બને છે.
01:01	જયારે કે, પૂર્ણ ભરેલી છાતી સામાન્ય હોય છે.
01:04	પૂર્ણ ભરેલ છાતી મોટી દેખાઈ છે પણ તે દેખાવમાં ચમકદાર હોતી નથી,
01:10	પૂર્ણ ભરેલી છાતી દુખતી નથી અને છાતીનાં ભરાવ દરમ્યાન તાવ હોતો નથી .
01:17	હવે ચાલો ધવડાવનાર માતાઓમાં છાતીનાં સખતપણાનાં કારણો વિષે ચર્ચા કરીએ.
01:23	છાતીનું સખતપણું આપેલ પરિસ્થિતિઓમાં થયી શકે છે-
01:27	માતાએ જો પ્રસુતિ પછી તુરત બાળકને ધવડાવ્યું ન હોય તો.
01:32	માતા બાળકને વારંવાર ધવડાવતી ન હોય તો.
01:36	ધવડાવતી વખતે બાળક માતાની છાતીથી નબળી રીતે જોડાયું હોય તો અને
01:42	માતાએ અયાનક ધવડાવવાનું બંધ કરી દીધું હોય તો.
01:47	હવે યાલો ચર્ચા કરીએ કે છાતીનાં સખતપણાની સારવાર કેવી રીતે કરી શકાય છે.
01:51	પહેલા- માતાને તેનાં હાથ ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા માટે કહીએ.
01:56	ત્યારબાદ, બાળકને માતાની નજીક લાવીએ જેથી તે બાળકને - જોઈ, સુંઘી અને સ્પર્શ કરી શકે.
02:03	બાળક જો વધુ ચીડચીડું હોચ તો, માતા બાળકનાં રુમાલને સુંઘી શકે છે.
02:08	ત્યારબાદ, માતાએ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.
02:12	પછી, 5 થી ૧૦ મિનીટ માટે છાતી પર ભિનું હુંફાળું ક્રપડું રાખવું જોઈએ અથવા
	Ü

02:18	માતા ગરમ પાણીથી નહાઈ પણ શકે છે.
02:21	આનાથી છાતીનાં દુધને બહાર આવવામાં મદદ મળશે.
02:24	ત્યારબાદ, સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને માતાને આરામ કરવા માટે જણાવવું જોઇએ - કારણ કે વધારાના
02.24	તણાવથી દૂધ નીકળવાની પ્રતિકિ્રયા પર અસર થશે અને
02:33	દૂધ બહાર આવશે નહી.
02:36	હવે, કા તો આરોગ્સ કાર્સકરે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્સે માતાની ગરદન પર તથા પીઠ પર
02.50	માલીશ કરવી જોઈએ.
02:43	આનાથી છાતીનાં દૂધને બહાર નીકળવામાં મદદ મળશે.
02:46	કારણ કે, ઉપરની પીઠ અને છાતી તરફનો ચેતા પુરવઠો જ્ઞાનતંતુ એક જ હોય છે.
02:52	ત્યારબાદ, માતાએ ગોળાકારમાં તેનાં છાતીને હળવેથી માલીશ કરવું જોઈએ.
02:57	માલીશ કરવાથી તેને આરામ રહેશે અને દૂધ નીકળવાની પ્રતિકિરયામાં સુધાર થશે.
03:03	આ તમામ બાબતો ઓક્સિટોસીન વધારવા માં મદદ કરશે.
03:07	આને ઓક્સિટોસીન રિફલેક્સ કે લેટ-ડાઉન રિફલેક્સ તરીકે ઓળખાવાય છે.
03:12	ઓક્સિટોસીન એ એક હોર્મોન છે જે દૂધને બહાર નીકાળવામાં મદદ કરે છે.
03:17	ત્યારબાદ, માતાએ એરીઓલાને નરમ કરવા માટે જાતેથી થોડા પ્રમાણમાં દુધ નીકાળવું જોઈએ.
03:23	આનાથી બાળકને ધાવવા માટે છાતી સાથે યોગ્ય રીતે જોડાવામાં મદદ મળશે.
03:27	છાતીનાં દૂધને નીકાળતી વખતે - માતાએ એરીઓલા ફરતે દબાણ આપવું જોઈએ.
03:33	દૂધ નીકાળ્યા બાદ - માતાએ એરીઓલા બાળકનાં મોઢામાં મૂકવું જોઈએ, કારણ કે બાળકને
03:33	પોતેથી જોડાણ કરવામાં મુરુકેલી થઇ શકે છે.
03:43	બંને બાજુએથી ધવડાવવાનો પ્રયાસ કરવો
03:46	ધવડાવવા દરમ્યાન માતાએ 5-10 મિનીટ માટે છાતી પર ભીનું ઠંડુ ક્રપડું મુક્રવું જોઈએ અથવા
03:54	માતા ઠંડા કોબીનાં પત્તાને છાતી પર મૂકી શકે છે.
03:58	તે આ કોબીનાં પત્તાને કા તો ફરીજમાં અથવા માટીના ઘડામાં સંગ્રહી (મૂકી)શકે છે.
04:04	આનાથી છાતીની પીડા અને ગાંઠ ઓછો થવામાં મદદ મળે છે.
04:09	ત્યારબાદ માતાએ વારેધડીએધવડાવવું જોઈએ.
04:13	હવે યાલો શીખીએ કે સખત છાતીને કેવી રીતે રોકી શકાવાય.
04:17	પહેલા, બાળકનાં ભૂખનાં સંકેતો ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો જેમ કે- કેડે ફરવું
04:25	રુટિંગ રિફલેક્સ (પ્રતિક્રિસ્યા) નું વધવું

04:28	જયારે કોઈ પણ વસ્તુ બાળકના ગાલ કે મોઢા પર અડે છે ત્યારે તેનું મોઢું એ બાજુએ વડે છે.
04:36	આંગળીઓ યૂસવું
04:39	અંતમાં , બાળક ૨ડવાનું શરુ કરે છે.
04:43	બાળક જ્યારે પણ ભૂખના પહેલા પેહલા સંકેતો બતાવે ત્યારે તેને ધવડાવવું, અને બાળકનાં રડવાની રાહ જોવી નહી.
04:50	બાળક ધવડાવવાની સ્થિતિમાં યોગ્ય રીતે છે અને સારી રીતે ધાવી રહ્યું છે તેની ખાતરી કરવી.
04:55	ચાદ રાખો, બીજા છાતીથી ધવડાવવા પહેલા પહેલી છાતીથી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ.
05:02	આગળ, ચાલો બીજી અન્ય છાતીની પરિસ્થિતિ શીખીએ જે છે પીડાકારક ગાંઠ -
05:08	તે એક અવસ્થા છે જેમાં છાતીનો ભાગ લાલ, સોજાયેલો અને સખત બને છે.
05:14	માતાને અતિશય દુખાવો, તાવ આવવો અને માંદગી રહે છે.
05:18	મોટાભાગની માતાઓને પીડાકારક ગાંઠ પ્રથમ 6 અઠવાડિયા દરમ્યાન થાય છે,
05:22	પણ તે ધવડાવવાનાં સમચગાળામાં ક્યારે પણ થઇ શકે છે.
05:27	કેટલીક વાર તેની સખત છાતી સાથે ગેરસમજ થાચ છે.
05:31	જો કે સખત છાતી સંપૂર્ણ છાતીને અને કેટલીક વાર બંને છાતીને અસર કરે છે.
05:37	જયારે કે પીડાકારક ગાંઠ છાતીના અમુક ભાગને અને સામાન્ય રીતે માત્ર એક છાતીને અસર કરે છે.
05:44	પીડાકારક ગાંઠ સખત છાતીમાં બદલાઈ શકે છે અથવા બંધ નસો ને કારણે થઇ શકે છે,
05:51	હવે, આપણે ચર્ચા કરીશું જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો કેવી રીતે બંધ નસો પીડાકારક ગાંઠ માં બદલાઈ શકે છે .
05:59	બંધ નસ એક અવસ્થા છે જેના લીધે દૂધ છાતીના બંધ નસ વાળા ભાગમાંથી નીકળતું નથી.
06:04	સામાન્ય રીતે , છાતી ના અમુક ભાગ ની નસો માં ઘટ્ટ દૂધથી જામી જાય છે.
06:11	આનાશી ગાંઠ શાય છે. આ ગાંઠ કુમળી હોય છે અને ઘણીવાર ગાંઠ ફરતે યામડી લાલાશ પડતી રહે છે.
06:20	બંધ નસો અને સખત છાતીનાં કારણે દુધ રોકાય છે.
06:24	જયારે દૂધ બંધ નસો અને સખત છાતીમાંના અમુક ભાગમાં રહે છે, તેને દૂધનું રોકાવું કહેવાય છે.
06:32	જો આ દૂધનું રોકાવું નો નિકાલ કરવામાં ન આવે તો, આનાથી છાતીની પેશીઓની બળતરા થાય છે. તેને બિન-ચેપી પીડાકારક ગાંઠ કહેવાય છે.
06:42	જ્યારે કે, કેટલીક વાર છાતીને બેક્રટેરિયા (જીવાણું) થી યેપ લાગે છે અને આને યેપી પીડાકારક ગાંઠ કહેવાય છે.

06:56 સ્વીરો જો છાતી પર હોચ તો, પીડાકારક ગાંઠ ની સારવાર થાચ નહી અને સારવારમાં મોડું કરવામાં આવે તો. 07:06 નોંધ લો: છાતીમાનું પઇ એ સારવાર ન કરાચેલ પીડાકારક ગાંઠ ની આગળની સ્થિતી છે. 07:11 હવે ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નાં કારણની ચર્ચા કરીએ- વારેઘડીયે ન ધવડાવલું તે પીડાકારક ગાંઠ નું સોંથી મહત્વ નું કારણ છે. 07:21 જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્તરી હોચ તો, વારંવાર ધવડાવલું મુશ્કેલ બને છે. 07:27 વારેઘડીયે ન ધવડાવલા ના માટે અન્ચ કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોચ. 07:33 બીલ્યું છે, દુધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:40 ત્રીલ્યું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:43 ચોશું છે, વહેલું દૂધ છોડાવલું - જયાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાચ અન્ચ ખોરાક ખાય છે. પાંચશું છે, સુરત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો ચુસ્ત બ્રય પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 ઇ છે સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોચ તો, તેનાથી દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. 08:12 સત્તાનો પુરેતિફર ઓને અસર થશે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ લાઇ શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપયાર જોઈએ. 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:36 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:32 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:34 તેણી મહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છાતીથી લડાવવું જોઈએ. 08:42 છાતીથી ઘવડાવવું જોઈએ. 10:40 માલ્યા ડીટેડી અથવા એરીઓલા પર ન હોચ તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે		
06:56 આવે તો. 07:06 નોંધ લો: છાતીમાનું પરું એ સારવાર ન કરાચેલ પીડાકારક ગાંઠ ની આગળની સ્થિતી છે. 07:11 હવે ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નાં કારણની ચર્ચા કરીએ- વારેઘડીએ ન ધવડાવવું તે પીડાકારક ગાંઠ નું સોંથી મહત્વ નું કારણ છે. 07:21 જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્તૃરી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે. 07:27 વારેઘડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય. 07:33 લીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દુધનો પુરવઠો વધી જ્યો. 07:41 ચોધું છે, વહેલું દુધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દુધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે. પાંચમું છે, ચુસ્ત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો ચુસ્ત બ્ય પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિફિસ્થાને અસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેસિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક સ્ત્રેતો પૂરે પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ શહે શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:33 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:34 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:36 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે. 08:68 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે.	06:51	આપેલ અવસ્થામાં, જીવાણું સફળતાથી ચીરા મારફતે દાખલ થાય છે:
07:11 હવે ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નાં કારણની ચર્ચા કરીએ- વારેધડીએ ન ધવડાવવું તે પીડાકારક ગાંઠ નું સોંથી મહત્વ નું કારણ છે. 07:27 જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્તરી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે. 07:27 વારેધડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય. 07:33 બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:41 ચોશું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે. પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો ચુસ્ત બ્રય પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિફિસ્યાને અસર થશે. 08:12 સતાનમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક સ્ત્રાં પૂરે પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:33 ખથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:34 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:35 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ઘવડાવવું જોઈએ. 08:36 ચાદ રાખે, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. 08:50 ચાદ રાખે, વારંવાર ધવડાવવું જરુરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	06:56	ચીરો જો છાતી પર હોય તો, પીડાકારક ગાંઠ ની સારવાર થાય નહી અને સારવારમાં મોડું કરવામાં આવે તો.
07:15 07:21 જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્તૃરી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે. 07:27 વારેધડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય. 07:33 બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જ્વો. 07:43 યોશું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય મોરાક ખાય છે. પાંચમું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય મોરાક ખાય છે. પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને સત્ત્રીએ માતા જો ચુસ્ત બ્રશ પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિકિસ્યાને અસર શશે. 08:12 સત્તાનો પૂર્ય પાડે છે અને પીડાકારક માંઠ શઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક માંઠ નો ઉપયાર જોઈએ. 08:25 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. ພુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	07:06	નોંધ લો: છાતીમાનું પરું એ સારવાર ન કરાએલ પીડાકારક ગાંઠ ની આગળની સ્થિતી છે.
07:21 જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્ત્રી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે. 07:27 વારેધડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય. 07:33 બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:43 યોથું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે. 07:49 પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા યુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બ્ર શ પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 ઇં સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોય તો, તેનાથી દૂધ છુડું પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. 08:12 સ્તાનમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:36 તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિફિરયાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જસ્તી છે.	07:11	હવે યાલો પીડાકારક ગાંઠ નાં કારણની ચર્ચા કરીએ-
07:27 વારેઘડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય. 07:33 બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે બાવી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:43 યોથું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જયાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય બોરાક બાય છે. પાંચમું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જયાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય બોરાક બાય છે. પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, બાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બરા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. 08:12 સ્તતો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપયાર જોઈએ. 08:26 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:42 છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે.	07:15	વારેઘડીએ ન ધવડાવવું તે પીડાકારક ગાંઠ નું સોંથી મહત્વ નું કારણ છે.
07:33 બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે આલી કરશે નહી. 07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:43 યોથું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે. 07:49 પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા યુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બ્રા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્રદેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપયાર જોઈએ. 08:36 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:36 એણ પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:38 હાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જોઈએ.	07:21	જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્ત્રી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે.
07:40 ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો. 07:43 યોથું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જચાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાચ અન્ય મોરાક માય છે. 07:49 પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા યુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બ્રા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 ઇંદુ છે સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોચ તો, તેનાથી દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:36 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પરચાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 હાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે.	07:27	વારેઘડીએ ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય.
07:43 ચોશું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જચાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે. 07:49 પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા યુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બ્રા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 પડવાની પ્રતિફિરયાને આસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપયાર જોઈએ. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:33 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાલું જોઈએ. 08:34 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:35 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:36 હાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જન્સી છે. 08:50 હાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જન્સી છે.	07:33	બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહી.
પાંચમું છે, ચુસ્ત કપડા- માતા ચુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો ચુસ્ત બ્રા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 ઈઠ્ઠ છે સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોય તો, તેનાથી દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિફિરયાને અસર થશે. सાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:36 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	07:40	ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો.
07:49 પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે. 08:03 ઇઠ્ઠું છે સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોય તો, તેનાથી દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિક્રિસ્યાને અસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:26 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 છાતીથી ઘવડાવવું જોઈએ. 08:50 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે. 08:55 ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	07:43	યોથું છે, વહેલું દૂધ છોડાવવું - જયાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ખોરાક ખાય છે.
08:03 પડવાની પ્રતિકિ્રસાને અસર થશે. 08:12 સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેક્ર્ટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:26 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિકિ્રયાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે.	07:49	, , ,
08:12 રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે. 08:22 ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ. 08:26 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રચાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપચોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિફિરચાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. 08:51 ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:03	
08:26 પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી. 08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 અનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિફિરયાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. 08:55 ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:12	
08:31 ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, 08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિક્રિસ્યાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. 08:55 ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:22	યાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપયાર જોઈએ.
08:35 અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. 08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિફિરચાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરુરી છે. ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:26	પહેલા ક્રારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરુ કરવી.
08:37 તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ 08:42 તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિક્રિસ્યાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે. ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:31	ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ,
08:42 તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિકિરયાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે. ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:35	અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ.
08:42 છાતીશી ધવડાવવું જોઈએ. 08:50 યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે. ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે	08:37	તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ
ખુલ્લો ધાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે 08:55	08:42	
08:55	08:50	યાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જર ુ રી છે.
	08:55	

09:04	યાદ રાખો, જયારે પણ માતા બાળકને પીડાકારક ગાંઠ ની છાતીથી ધવડાવી રહી હોય તો
09:09	તેણે ચેપના સંકેતો માટે બાળકની દેખરેખ કરવી જોઈએ કારણ કે બાળકને ચેપ થવાનું જોખમ હોચ છે .
09:17	જયારે કે, અસરગ્રસ્ત બાજુની છાતીનાં દૂધમાં ઘણા હાનિકારક બેક્રટેરિયા (જીવાણુંઓ) રહી શકે છે.
09:24	છાતીની માલીશ કરવાથી દૂધનાં પુરવઠામાં સુધાર થઇ શકે છે,
09:28	અસરગ્રસ્ત ભાગથી ડીટડી તરફે હળવી માલીશ થવી જોઈએ.
09:34	અને માતાએ પુરતો આરામ લેવો જોઈએ.
09:37	જો લક્ષણો ગંભીર હોય તો તેણે ડોક્રટર સંદર્ભ લેવો જોઈએ.
09:40	છાતીમાંનાં પરુનું નિકાલ કરવાની તથા એન્ટિબાયોટિકની જરુર પડશે.
09:47	આ ઉપરાંત - માતાએ તેના શરીરને આરામ આપવા માટે ખાસ પ્રયાસ કરવો જોઈએ તથા ઊંડેથી અને સમાનરુપે શ્વાસ લેવો જોઈએ.
09:55	સૌમ્ય સંગીત સાંભળવું અને દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિક્રિસ્યાને શરુ કરવામાં સહાય માટે તેનાં બાળક વિશે વિચારવું.
10:04	યાદ રાખો, પીડાકારક ગાંઠ અટકાવવા માટે, યોગ્ય ધાવણ પ્રકૃિરયા જરૂરી છે.
10:09	આનાથી નસોનું બંધ થવું અટકરો અને બાળકને પુરતું દુધ મળશે.
10:14	આ તમામ છાતીની સ્થિતીને રોકવા માટે બાળકની સ્થિતિ અને તેનું યોગ્ય રીતે જોડાવું તથા તેનું વારંવાર ધાવણ કરવું મુખ્ય બાબતો છે -
10:25	ધાવણ કરાવનારી માતાઓમાં છાતીની સ્થિતિ પરનાં આ ટ્યુટોરીયલનો અહી અંત થાય છે.
10:30	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જયોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું.
10:35	જોડાવાબદ્દલ આભાર.