

| Time | Narration |
|-------|--|
| 00:01 | હાથથી દબાવીને કાઢેલ છાતીના દૂધને સંગ્રહ કરવા પરના Spoken Tutorial માં આપનું સ્વાગત છે. |
| 00:06 | આ ટ્યુટોરિયલમાં, આપણે શિખીશું- હાથથી દબાવીને કાઢેલ છાતીના દૂધને પછીના વાપર માટે સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે સંગ્રહવું. |
| 00:14 | ચાલો શરૂઆત કરીએ. બાળક અને માતા માટે હાથથી દબાવીને છાતીનું દૂધ કાઢવાના ઘણા ફાયદાઓ છે. |
| 00:22 | હાથથી દબાવીને છાતીનું દૂધ કાઢવાની પદ્ધતિ એ સમાન શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરિયલમાં સમજાવવામાં આવી છે. |
| 00:29 | આ દૂધનો ધ્યાનથી સંભાળીને સંગ્રહ કરવો જોઈએ. |
| 00:34 | આવું કરવાથી, તેની ઉચ્ચ ગુણવત્તા આપણે બાળક માટે જાળવી રાખશું. |
| 00:39 | છાતીનું દૂધ કાઢવાનું શરૂ કરવા પહેલા, માતાએ તેના હાથ સાબુ અને પાણી વડે યોગ્ય રીતે ધોઈને સુકવવા જોઈએ. |
| 00:47 | છાતીનું દૂધ સંગ્રહવા માટે, માતાએ સ્ટીલ અથવા જે ઢાંકીને રાખી શકાય તેવો પહોળા-મોઢાવાળા ડબ્બાનો ઉપયોગ કરવો. |
| 00:56 | જોકે સ્ટીલના ડબ્બાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, પરંતુ અમે કેટલાક ચિત્રોમાં કાચનાં ડબ્બાનો ઉપયોગ કરીશું. |
| 01:03 | એ પારદર્શક હોવાને કારણે અંદરના દૂધને આપણે સ્પષ્ટપણે જોઈ શકીશું. |
| 01:09 | આગળ, માતાએ પસંદ કરેલા ડબ્બાને સાબુ અને પાણીમાં ધોવું. |
| 01:14 | તે પછી, તેણે ડબ્બાને ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રાખવું. |
| 01:21 | ત્યારબાદ, તેણે ક્યાં તો ડબ્બાને સંપૂર્ણરીતે હવાથી સૂકવી લેવું અથવા તેને સ્વચ્છ કપડાથી લૂછીને સુકવવું. |
| 01:31 | ડબ્બાને ક્યારેય વપરાયેલા કાપડ જેમ કે રસોડાનું કપડું, એનાથી સુકવવું નહીં. |
| 01:40 | ધોયેલ ડબ્બો સંપૂર્ણપણે સુકાઈ ગયા પછી, તેણે હાથથી કાઢેલ દૂધને ડબ્બામાં રેડવું. |
| 01:48 | માતાએ દરેક ડબ્બામાં ફક્ત એક ધાવણ પૂરતું અથવા આશરે 60 થી 90 મિલીલીટર દૂધ સંગ્રહ કરવું. |

| | |
|-------|--|
| 01:58 | જો માતા પોતાની છાતીના દૂધને ફિજમાં સંગ્રહવાનું વિચારે, તો તેણે ડબ્બામાં દૂધ ઉમેરીને તેના ઉપરની એક ઇંચ જગ્યા છોડવી. કારણકે છાતીનું દૂધ જેમ જામે છે તેમ તે વિસ્તરિત થાય છે. |
| 02:12 | તેણે દરેક ડબ્બા પર દૂધ કાઢવાની તારીખ અને સમયનું લેબલ લગાવવું. |
| 02:18 | પછી તેણે દૂધથી ભરેલા આ ડબ્બાને સંભવિત સૌથી ઠંડી જગ્યાએ સંગ્રહિત કરવું. |
| 02:25 | જો તેની પાસે ફિજ હોય તો, દૂધને તેમાં સંગ્રહવું ઉત્તમ છે. |
| 02:30 | તેણે ફિજના સૌથી નીચેના ખાનાની પાછળની બાજુએ આ દૂધને સંગ્રહવું. આ ફિજનો સૌથી ઠંડો ભાગ હોય છે. |
| 02:40 | આ દૂધનો ફીજના દરવાજામાં ક્યારેય સંગ્રહ ના કરવો. |
| 02:44 | સંગ્રહ તાપમાન જેટલું ઓછું હોય, સંગ્રહ અવધિ એટલી વધુ રહે છે. |
| 02:49 | છાતીના દૂધને સ્વચ્છ પરિસ્થિતિઓમાં ફીજમાં 7 દિવસ સુધી સંગ્રહ કરી શકાય છે. |
| 02:56 | તેને સતત ઠંડુ રાખવું. |
| 02:59 | યાદ રાખો, ફિજનો દરવાજો જેટલી વાર ખુલશે, તાપમાનમાં વધારો થવાની સંભાવના વધુ રહેશે. |
| 03:07 | જો વીજળી ન હોય અથવા અન્ય કારણોસર સંગ્રહણ સમયે ફીજનું તાપમાન વધે તો માતાએ 6 કલાકની અંદર દૂધનો ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. |
| 03:19 | જો દૂધનો ઉપયોગ 6 કલાકની અંદર કરવામાં ન આવે, તો તેણે તેને ફ્રેઝી દેવું. |
| 03:26 | જો માતા પાસે ફિજ ના હોય, તો પછી તે આ દૂધને ઘરની સલામત, ઠંડી અને અંધારાવાળી જગ્યાએ 6 કલાક સુધી સંગ્રહિત કરી શકે છે. |
| 03:39 | જો ઓરડો ગરમ હોય, તો તે આ દૂધ ઠંડા પાણીથી ભરેલા મટકા પાસે અથવા ઠંડા પાણીથી ભરેલા વાસણમાં રાખીને સંગ્રહી શકે છે. |
| 03:51 | માતાના તાજા દૂધમાં ચેપ સામે લડનારા સારા ઘટકો હોય છે. |
| 03:58 | તેથી તે ગાયના દૂધ કરતા વધુ લાંબો સમય ટકી શકે છે. |
| 04:03 | ગરમ આબોહવામાં અને ફિજની બહાર હોવા છતાં પણ, ઓછામાં ઓછા 6 કલાક માટે છાતીના |

| | |
|-------|--|
| | તાજા દૂધમાં સૂક્ષ્મજીવો વિકસિત થવાની શરૂઆત થતી નથી. |
| 04:15 | ફિજની બહાર આ દૂધને સંગ્રહવા માટેનો બીજો ઉપાય એ છે કે તેને ઠંડી થેલીમાં અથવા એક બોક્સમાં રાખવું જોઈએ જેમાં બરફના પેક્સ હોય જે કે દર 24 કલાકમાં બદલાવા જોઈએ. |
| 04:27 | દૂધને એ રીતે રાખવું કે તે બરફના પેક્સથી સુરક્ષિત હોવું જોઈએ નહિ તો તે જામી શકે છે. |
| 04:33 | દૂધ વહન કરવા માટે ઠંડી થેલીનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે. |
| 04:38 | જો માતાનું દૂધ 7 દિવસથી વધુ સમય સુધી સંગ્રહિત કરવું હોય તો માતાએ તેને કાઢ્યા પછી તુરત તેને ફિજ કરી દેવું જોઈએ. |
| 04:49 | દૂધ કે જે ફીજના ફીઝરમાં જામીને ઘન અવસ્થામાં હોય છે, તે 2 અઠવાડિયા સુધી સાડું રહેશે. |
| 04:56 | અલગ ફીઝરમાં સંગ્રહિત દૂધ 3 થી 6 મહિના સુધી સાડું રહેશે. |
| 05:04 | જ્યારે પહેલાંથી થીજેલા આ દૂધને ફિજના સૌથી નીચેના ખાનામાં રાતભર રાખીને પીઘાળવામાં આવે છે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ 24 કલાકમાં થવો જોઈએ. |
| 05:17 | અને જ્યારે તેને ફિજની બહાર પીઘાળવામાં આવે છે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ 2 કલાકમાં થવો જોઈએ. |
| 05:25 | અન્ય ટ્યુટોરિયલોમાં, અમે સમજાવ્યું છે કે કેવી રીતે સંગ્રહિત કરેલ છાતીના દૂધને બાળકને પીવા હેતુ તૈયાર કરવું. |
| 05:32 | અને, બાળકને હાથેથી કાઢેલ છાતીનું દૂધ પિવડાવાની રીત. |
| 05:37 | અહીં આ ટ્યુટોરિયલનો અંત થાય છે. જોડવા બદલ આભાર. |