

Time	Narration
00:01	માતાનું દૂધ હાથેથી કાઢીને પીવડાવવા પરના <b>Spoken Tutorial</b> 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	ચાલો શરુ કરીએ. હાથ વડે દાબીને કાઢેલ છાતીનાં દૂધને ઉપયોગમાં લેવું એ બાળક અને માતા માટે ઘણું ફાયદાકારક છે.
00:26	દુધને દાબીને કાઢવાની અને તેને સલામતીથી સંગ્રહવાની રીતે એ અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
00:34	હવે, ચાલો શીખીએ કે બાળકને પીવા માટે સંઘરેલાં દૂધને કઈ રીતે તૈયાર કરવું
00:42	છાતીથી દૂધ કાઢતા પહેલા, સંભાળ આપનારે- તેના હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઈને સારી રીતે સૂકવવા જોઈએ.
00:52	ચાદ રાખો, અગાઉ સૌ પહેલા સંગ્રહીત કરેલું દૂધ સૌથી પહેલા વાપરી લેવું જોઈએ.
00:59	થીજેલા દૂધને વાપરતી વખતે, મૂળભૂત રીતે તેને ફ્રિજના સૌથી નીચેના ખાનામાં સતત રાખીને પિગળાવો.
01:08	અને, આ પીગળેલા દૂધને 24 કલાકની અંદર વાપરી લો.
01:15	પરંતુ જો આ દુધની આવશ્યકતા તરત જ હોય, તો તેને ફ્રીજની 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 પાત્રને વચ્ચે વચ્ચે હળવેથી 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 ફ્રેંજી દો.
01:56	પીગળેલ માતાનાં દૂધની સુગંધ અને સ્વાદ તાજા માતાનાં દૂધ કરતા જુદી હોઈ શકે છે.
02:03	બાળક જ્યાં સુધી તેને ગ્રહણ કરે ત્યાં સુધી તેને વાપરવું ઠીક છે.
02:08	સંભાળકર્તાએ બાળકને પિવડાવતા પહેલા દૂધને હમેશા સુંઘવું જોઈએ.
02:16	જો દૂધ સુંઘવાથી ખાટું લાગે, તો તેને વાપરશો નહીં.
02:20	કૃપા કરી યાદ રાખો- જ્યારે છાતીના દૂધને સંગ્રહવામાં આવે છે, તેના ઉપર મલાઈ અલગથી જામેલી હોય છે.
02:28	આ સામાન્ય છે. દૂધને વાપરતા પહેલા મલાઈ પાછી ભેળવવા માટે તેને હળવેથી હલાવીને મિશ્રિત કરો.
02:36	બાળકને સંગ્રહ કરેલું છાતીનું દૂધ પિવડાવતા પહેલા તેને ગરમ કરવા હેતુ- 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 હલકું ગરમ હોય તો તે પીવડાવવા લાયક છે.
02:56	છાતીના દૂધને ગરમ કરવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરો. ફ્રીજમાંથી 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 માઇક્રોવેવમાં રાખીને ગરમ ન કરો.
03:19	આવું કરવાથી આ દૂધમાં રહેલ ચેપ વિરુદ્ધ લડતા ઘણા ઘટકો નો નાશ થાય છે.
03:27	જ્યારે છાતીનું દૂધ તૈયાર હોય, ત્યારે તે બાળકને પીવડાવો.
03:32	આવું કરવા માટે, નીચે જણાવેલ પાત્ર વાપરી શકાય છે. 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 ઘોઈને પછી હવામાં તેને સંપૂર્ણપણે સૂકવવું અથવા સુકા વણવાપરેલા કાપડથી લુછીને કોરું કરવું.

04:02	ત્યારબાદ, સંભાળકર્તાએ તેના હાથ ધોઈને યોગ્ય રીતે સૂકવવા.
04:10	તેમણે પસંદ કરેલા વાસણને દુધથી અડધા સુધી અથવા બે તૃતીયાંશ જેટલું ભરવું .
04:16	ત્યારબાદ, તેમણે બાળકને તેમના બોળામાં 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 ખૂણાએ મુકવી જોઈએ.
04:39	તે બાળકના હોઠ વચ્ચે હલકેથી દબાયેલી હોવી જોઈએ.
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.
05:22	તેણે કપને ત્યાં સુધી હળવેથી ઝુકાવવું જોઈએ જ્યાંસુધી દૂધ કપની ઉપરની ધાર પર આવે નહીં.
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.
05:47	ત્યારબાદ તેણે ચમચીને સેજ ઝુકાવવી જોઈએ જ્યાંસુધી દૂધ ચમચીની ધાર પર આવે નહીં.
05:54	આવી સ્થિતિમાં જન્મ પછી થોડા દિવસો માટે ચમચી વડે દૂધ પિવડાવવું સરળ રહેશે.
05:59	કારણ કે આ દિવસો દરમિયાન માત્ર થોડી માત્રામાં જ દૂધની જરૂર હોય છે.
06:07	જો સંભાળકર્તા બાળકને પિવડાવવા માટે નિફ્ટી કપનો ઉપયોગ કરે તો- તેણે નિફ્ટી કપના નાના નાળયાંને બાળકના મોંની અંદર રાખવું જોઈએ.
06:19	બાળક જેમ દૂધ ગળે , તેણે કપને ઉપરની તરફ સેજ નમાવવો જોઈએ. આનાથી કપનું નાળયું આવી થતા તેમાં દૂધ ભરાતું રહેશે.

06:31	છાતીથી કાઢેલ દૂધ જ્યારે બાળકને પિવડાવવામાં આવે , તો તેને સીધું બાળકના મોઢામાં આપવું નહીં.
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 જરૂર પડે તો, બાળકને કપડામાં વીટાળીને પછી દૂધ પીવડાવો, જેથી તે કપને પિવડાવનારના હાથથી પાડે નહીં.
07:03	બાળકને હમેશા તેના અનુકુળ ઝડપથી દૂધ ગળવા દો.
07:08	તેના પેટ ભરી જવાના સંકેતનું ધ્યાનથી અવલોકન કરો,
07:13	સંકેતો જેમ કે - તેનો હાથ ઉપર ઉઠાવવો.
07:16	સુઈ જવું અથવા તેનું મોઢું બંધ કરવું.
07:21	ચાદ 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 ચમચી બાળકના મોઢાંની અંદર સુધી ઊંડી ન મૂકશો.
07:41	બાળકને સુવાની સ્થિતિમાં ક્યારે પણ પિવડાવવું નહીં.
07:45	બાળકને છાતીનું દૂધ પિવડાવવા માટે ફીડિંગ બોટલનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
07:51	બાળકને પીવડાવ્યા બાદ, કપ, પલડાઈ અથવા ચમચીને સાબુ અને શુદ્ધ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ લો. અને, તેને હવામાં પૂર્ણપણે સૂકવો.
08:04	ખાસ કરીને પહેલા જો કોઈ નવી વ્યક્તિ આ દૂધ પીવડાવે તો, કેટલાક બાળકો દાબીને કાઢેલ 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	ચાદ રાખો, છાતીથી કાઢેલ દૂધને સલામત રાખવું :  હાથ, પાત્ર અને વાસણોને ધોવું

	જરૂરીયાત મુજબ દૂધ પિવડાવવું અને સુરક્ષિત સંઘરવું જરૂરી છે
08:44	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે. જોડવાબદ્લ આભાર.