

Time	Narration
00:01	છાતીનું દૂધ હાથેથી દબાવીને કાઢવા પરના સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં તમારું સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું છાતીનું દૂધ કાઢવાના ફાયદાઓ.
00:11	છાતીનું દૂધ હાથેથી કેવી રીતે કાઢવું.
00:15	માતાએ છાતીનું દૂધ કેટલી વખત કાઢવું જોઈએ.
00:20	છાતીના સમત પણાથી રહત માટે છાતીના દૂધને દબાવીને કાઢવું ઉપયોગી છે.
00:25	ડીટડીના સોજાની સારવાર માટે અને ડીટડીના ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર પરની સુખીચામડીની સમસ્યા માટે
00:31	ઘવડાવતી વખતે માતાની સોજાયેલી ડીટડી જો ખૂબ દુખતી હોય તો બાળકને ઘવડાવવા માટે
00:38	માતાના છાતીના દૂધ પુરવઠાને વધારવા માટે અથવા જાળવવા માટે
00:42	માતા જ્યારે બહાર કામે જાય છે ત્યારે બાળક માટે છાતીનું દૂધ ઉપલબ્ધ રાખવા માટે
00:49	બાળકને પૂર્ણ છાતી સાથે જોડાવા મદદ કરવા માટે જે કે ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તારને પોચો બનાવવા માટે થાય છે.
00:56	બાળકને બીજી છાતીથી ઘવડાવવા પહેલા પહેલી છાતી પૂર્ણપણે ખાલી થઈ છે કે નહીં તે તપાસ કરવા.
01:05	બાળક માટે પોષણ પૂરક આહાર આપવા માટે- પાણી અથવા ગાયના દૂધના બદલે છાતીનું દૂધ આપો.
01:14	અને દૂધ પીવડાવવામાં મદદ કરો - અવિકસિત શિશુને
01:18	બીમાર બાળકોને
01:20	એ બાળકોને જે નબળા હોય
01:22	એ બાળકો જેમનો હોઠ/ અથવા જડબું (તાળવું) ચિરાડ પડેલું હોય.
01:27	બાળકો જેમને ઊંડી રીતે જોડાવવામાં મુશ્કેલી થતી હોય
01:32	હવે ચાલો છાતીનું દૂધ કેવી રીતે કાઢવું એ શીખીએ.
01:37	માતા માટે સૌથી વધારે આગ્રહ કરવામાં આવેલ રીત એ છે જેમાં હાથનો ઉપયોગ કરીને છાતી દબાવીને દૂધ કાઢવું
01:44	કારણકે આ પદ્ધતિથી ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તારને ઓછી તકલીફ થશે
01:51	સાથે જ, આ પદ્ધતિ માટે કોઈપણ સાધન જોઈતું નથી. તો માતા આ ક્યાં પણ અને ક્યારે પણ કરી શકે છે.
02:00	દાબીને છાતીનું દૂધ કાઢવું એક શીખવાનું કૌશલ્ય છે અને તે અભ્યાસથી સુધરતું રહેશે.

02:08	છાતી જો પોચી હોય તો હાથ વડે છાતીથી દૂધ કાઢવું સરળ રહે છે.
02:13	તેથી માતાએ પ્રસૂતિ પછીનાં પહેલા ક્રે બીજા દિવસે આ કુશળતા શીખવી જોઈએ.
02:21	છાતીથી દૂધ કાઢવા પહેલા, માતાએ નીકળેલા દૂધને સંગ્રહ કરવા માટે સ્ટીલ ક્રે કાંચનું વાસણ તૈયાર રાખવું જોઈએ.
02:29	તેણે પહોળા મોઢાવાળુ કપ, ગ્લાસ, જગ ક્રે જાર પસંદ કરવું જોઈએ.
02:36	તેણે પસંદ કરેલા વાસણને સાબુ અને પાણીથી ધોવું જોઈએ
02:41	ત્યાર પછી તેણે ક્યાં તો વાસણને ઉકળતા પાણીમાં રાખવું જોઈએ અથવા ઉકળતું પાણી વાસણમાં રાખીને તેને અમુક મિનિટો માટે છોડી દેવું જોઈએ.
02:52	ત્યારબાદ તેણે વાસણને પૂર્ણપણે સુકવવું જોઈએ અથવા વણવાપરેલા ચોખ્ખા કપડા વડે લુછવું જોઈએ..
03:02	બરતનને વાપરેલા કપડા જેવું ક્રે રસોડાનું કપડું તેનાથી લૂછવું ના જોઈએ.
03:10	ચોખ્ખું વાસણ પૂર્ણપણે સુકાઈ જાય પછી આગળનું પગલું છે છાતીમાંથી દૂધ કાઢવું.
03:17	માતાએ તેના દૂધને પ્રવાહિત કરવામાં મદદ કરવા માટે, આરામદાયક સ્થિતિ અનુભવી જોઈએ અને તેના બાળકથી ભાવનાત્મક રીતે જોડાયેલી હોવી જોઈએ.
03:26	માતા આપેલનો પ્રયાસ કરી શકે છે: તે શાંત અને ખાનગી રીતે અથવા સહાયક મિત્ર સાથે બેસી શકે છે.
03:34	ક્રેટલીક માતાઓ એવી માતાઓના જૂથ સાથે સરળતાથી દૂધ કાઢી શકે છે જેઓ પણ દૂધ કાઢી રહી હોય .
03:41	તે તેના બાળકને બોળામાં તેનો સ્પર્શ રાખીને પણ બેસી શકે છે.
03:46	અથવા તે તેના બાળક તરફ જોઈ શકે છે અથવા તેના બાળકનો અવાજ સાંભળી શકે છે.
03:53	કોઈક વખતે - તેના બાળકના ફોટા તરફ જોવું અથવા તેના બાળકના કપડાં સુંઘવું પણ મદદ કરી શકે છે.
04:00	તે ગરમ સૂથિંગ (હળવું સુખદાયી પીણું) લઇ શકે છે, પરંતુ પીણું કોફી, કડક ચા, દારુ અથવા કોઈપણ ઉત્તેજિત પ્રકારનું ન હોવું જોઈએ.
04:12	સાથે જ તે તેની છાતીને ગરમી આપી શકે છે જેથી તેનાં દૂધ વહેવામાં મદદ મળે.
04:17	તેની છાતીને ગરમી આપવા માટે, તેણે ગરમ પાણીમાં બીજવેલું કપડું તેની છાતીઓ પર લગાડવું જોઈએ અથવા ગરમ પાણીથી નહાવું જોઈએ.
04:28	તે તેની ડીટડીઓ અને તેની ફરતે આવેલા ઘટ્ટ વિસ્તારને ઉત્તેજિત કરી શકે છે તે માટે તેણે-

	તેને હળવેથી ખેંચવી જોઈએ અથવા તેના પર પોતાની આંગળીઓ ફેરવવી જોઈએ..
04:38	તે ગોળાકાર નો ઉપયોગ કરીને તેની છાતી ને માલીશ કરી શકે છે તે ગોળાકારમાં તેની આંગળીનો ઉપયોગ કરીને તેની છાતિને માલિશ કરી શકે છે.
04:44	માતા તેની પીઠને ઘસવા માટે મદદ માટે પુછી શકે છે.
04:47	પીઠને ઘસવા માટે માતાએ આપેલ કરવું જોઈએ- નીચે બેસવું, આગળની તરફ નમવું,
04:53	ટેબલ પર તેની સામે તેના હાથ વાળવા અને તેના હાથ પર માથાને મૂકવું.
05:01	તેણે છાતી પરથી કપડું ઉતારેલું હોવું જોઈએ અને તે ઢીલું લટકતું હોવું જોઈએ.
05:07	મદદગારે માતાની કરોડની બંને બાજુએ ઘસવું જોઈએ.
05:12	તેણે આગળની બાજુએ બિંસેલા અંગૂઠા સાથે તેની બંધ મુઠ્ઠીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
05:17	તેણે તેના અંગુઠા વડે મજબૂતીથી નાની ગોળાકાર હલચલમાં દબાવવું જોઈએ.
05:25	તેણે કરોડની બંને બાજુએ એક જ સમયે ગળાથી ખભા સુધી માલિશ કરવી જોઈએ.
05:34	તેણે આ બે ક્રે ત્રણ મિનિટ માટે કરવું જોઈએ.
05:38	આ તમામ પગલા છાતીનું દૂધ કાઢવામાં મદદરૂપ થાય છે.
05:43	છાતીનું દૂધ કાઢવાની આ પદ્ધતિને "ઓકસીટોસિન રિફ્લેક્સ" અથવા "લેટ ડાઉન રિફ્લેક્સ" કહેવાય છે.
05:51	"ઓકસિટોસિન રિફ્લેક્સ" શરૂ થયા બાદ માતાએ તેના હાથ પૂર્ણ રીતે ધોઈને સૂકવવા જોઈએ.
05:59	ત્યારબાદ માતાએ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસવું જોઈએ.
06:04	તેણે આગળની તરફ સેજ નમવું જોઈએ
06:07	તેણે બરતનને તેની છાતી નજીક પકડવું જોઈએ.
06:11	હવે તેણે તેનો અંગુઠો અને આંગળીઓને તેની છાતી પર C આકારની પકડમાં બાજુએથી મૂકવી જોઈએ.
06:20	તે કોઈપણ છાતીને પકડવા તેનો કોઈપણ હાથ વાપરી શકે છે અને પહેલા હાથનાં થાકી જવા

	પર તે બીજા હાથનો ઉપયોગ કરી શકે છે.
06:29	છાતી પકડતી વખતે તેનો અંગૂઠો છાતીની ઉપરની બાજુએ હોવો જોઈએ
06:35	અને તેની આંગળીઓ છાતીના નીચેની બાજુએ અંગૂઠાથી વિરુદ્ધ હોવી જોઈએ.
06:42	તેનો અંગૂઠો, ડીટડી અને આંગળીઓ હંમેશા સીધી રેખામાં હોવી જોઈએ.
06:48	અને ડીટડી અંગૂઠા અને તર્જની વચ્ચે હોવી જોઈએ.
06:54	અહીં ૨ આંગળીઓનું અંતર હોવું જોઈએ- ડીટડી અને તેના અંગૂઠા વચ્ચે અને ડીટડી અને તેની આંગળીઓ વચ્ચે
07:04	આંગળીઓ જો ડીટડીથી ખૂબ નજીક હોય તો દૂધ વધુ સમય સુધી વહેશે નહીં.
07:10	માતા ત્યારે વધુ દૂધ નીકાળે છે જ્યારે- તે ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તારની નીચે આવેલી દૂધની નસો દબાવે છે.
07:19	આ ચિત્રમાં, માતા તેની જમણી છાતી તેના જમણા હાથ વડે યોગ્ય રીતે પકડી રહી છે.
07:27	હવે, તેણે તેની છાતીને અંદરની બાજુએ છાતીની દિવાલ સુધી દબાવવી જોઈએ જે માટે સ્થિર દબાણ આપવું જોઈએ.
07:36	ત્યારબાદ હાથને હલાવ્યા વગર હળવેથી અંગૂઠા અને આંગળીઓ વચ્ચે છાતીને દબાવવું જોઈએ,
07:44	અને ત્યારબાદ છાતી પરથી દબાણ હટાવવું.
07:48	માતાએ આ ૩ પગલાં ફરી વાર કરવા જોઈએ- પાછળ તરફ દબાવવું, દબાવવું અને છોડવું
07:56	પાછળથી છાતીની દિવાલ તરફ દબાવવાનું પ્રથમ પગલું એક મહત્વપૂર્ણ પગલું છે.
08:02	ફક્ત ડીટડીની તરફ દબાવવાથી ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ નીકળશે.
08:07	પરંતુ જ્યારે છાતીને પાછળની તરફ દબાવવામાં આવે છે ત્યારે, ઘટ્ટ છાતીની પેશીઓથી દૂધ છૂટે છે.
08:15	પરંતુ ખૂબ ઊંડુ દબાવવાનું ટાળો કારણ કે તેનાથી દૂધની વાહિનીઓ જામ થઈ શકે છે.
08:23	જ્યારે માતા તેના હાથ વડે છાતીનું દૂધ કાઢવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે પહેલી વખતે કદાચ અત્યંત ઓછા દૂધના ટીપાઓ બહાર આવી શકે છે.
08:30	જેમ "લેટ ડાઉન રીફ્લેક્સ" શરૂ થાય છે તેમ દૂધ ગળવાનું શરૂ થાય છે.

08:36	પ્રથમ ક્રેટલાક પ્રયાસોમાં, દૂધનું ગળવું કે ધીમેથી આવવું એ સામાન્ય છે.
08:42	પછીથી છાતીનું દૂધ વહેણમાં વહી શકે છે. કારણકે ધવડાવવાં સાથે, છાતીનું દૂધ કાઢવું એક કૌશલ્ય છે જે અભ્યાસ વડે આવી શકે છે.
08:53	કોલોસ્ટ્રમ, જન્મ પછીનું પહેલું દૂધ, ફક્ત ટીપાઓમાં આવી શકે છે પરંતુ તે નવજાત શિશુઓ માટે પૂરતું છે.
09:01	જાડું, ઘણીવાર પીળાશ પડતું દૂધ, જેમાં બાળક માટે પુષ્કળ સુરક્ષાત્મક ફાયદાઓ આવેલા છે.
09:08	માતાએ આ ૩ પગલાંઓ ત્યાં સુધી ફરી કરવા જોઈએ જ્યાં સુધી દૂધનો પ્રવાહ ફરીથી ટીપા જેવો ના થાય.
09:16	ત્યારબાદ, છાતીના અન્ય ભાગોમાંથી દૂધ કાઢવા માટે તેણે તેની આંગળીઓને ફરીથી ગોઠવવી જોઈએ.
09:23	તે અનુભવી શકે છે કે છાતીનો કયો ભાગ ભરેલો લાગે છે, અને તે વિસ્તારને દબાવી શકે છે.
09:30	તેણે એક છાતીથી ઓછામાં ઓછું ૩ થી ૫ મિનિટ સુધી દૂધ ત્યાં સુધી નીકાળવું જોઈએ જ્યાં સુધી દૂધનો પ્રવાહ ઓછો ન થઈ જાય.
09:38	ત્યારબાદ તેણે બીજી છાતીથી તમામ વિસ્તારથી દૂધ સમાન રીતે કાઢવું જોઈએ.
09:45	અને ત્યારબાદ ફરીથી બંને છાતીથી બીજી વખત દૂધ કાઢવું જોઈએ.
09:51	બંને છાતીઓથી પર્યાપ્ત માત્રામાં દૂધ નીકાળવામાં 20 થી 30 મિનિટ લાગે છે.
09:57	તેને વધુ સમય પણ લાગી શકે છે, ખાસ કરીને પહેલા ક્રેટલાક દિવસોમાં. કારણકે તે દિવસોમાં, ખૂબ જ ઓછું દૂધ બની શકે છે.
10:07	ઓછા સમયાંતરે દૂધ નીકાળવાનો પ્રયાસ ન કરવો તે મહત્વપૂર્ણ છે
10:12	ચાદ રાખો, હાથથી દૂધ નીકાળવાથી ઇજા અનુભવવી ન જોઈએ. જો ઇજા અનુભવાય છે, તો તકનીક બોટી છે.
10:21	છાતીની પેશીઓ નાજુક હોય છે.
10:24	ડીટડીની તરફે, ચામડી પર, આંગળીઓ ઘસવાનું, ફેરવવાનું કે ખેંચવાનું ટાળો. આનાથી છાતીની સોરનેસ (સોજો ) થઈ શકે છે.
10:36	ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર પર ચામડીને કસવાનું કે તાણવાનું ટાળો.
10:42	સાથે જ ડીટડીને સ્ક્રિબ કરવાનું (નિચોડવું) અથવા ખેંચવાનું ટાળો.

10:46	ડીટડીને દબાવવાથી અથવા ખેંચવાથી પૂરતું દૂધ નીકળી શકતું નથી.
10:51	બાળક ફક્ત ડીટડીને ચૂસે આ તેના જોવું જ છે .
10:57	છાતીનું દૂધ નીકાળ્યા બાદ માતાએ બરતનને સાફ કપડા વડે અથવા પ્લેટથી આવરી લેવું જોઈએ.
11:04	ત્યારબાદ તેણે તેની છાતીનાં દૂધને સુરક્ષિત રીતે પછીના ઉપયોગ માટે સંગ્રહ કરવું જોઈએ.
11:09	છાતીના દૂધને સુરક્ષિત રીતે સંગ્રહ કરી અને સંગ્રહિત કરેલ છાતીના દુધને બાળકને પીવડાવવાનું બીજા અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે .
11:19	ચાલો હવે ચર્ચા કરીએ કે માતાએ કેટલીવાર દૂધ નીકાળવું જોઈએ.
11:24	ઉદ્દેશ્ય જો દૂધના પુરવઠાને શરૂ કરવાનું અને જાળવવાનું હોય અથવા જન્મ સમયે ઓછું વજન ધરાવતા બાળકોને અથવા બીમાર નવજાત શિશુઓને ધવડાવવાનો હોય ત્યારે -
11:35	તેણે પ્રસુતિ બાદ જેટલી જલ્દી હોઈ શકે એટલા જલ્દી દૂધ કાઢવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.
11:40	તે પહેલી વખતે કોલોસ્ટ્રમના અમુક ટીપાઓ જ નીકાળી શકે છે.
11:45	આનાથી છાતીના દૂધનો પુરવઠો શરૂ થવામાં મદદ મળે છે.
11:48	આ જન્મ બાદ બાળકને તરત ધવડાવવું એના જેમ જ કાર્ય કરે છે.
11:54	માતાએ તે પોતે જેટલું થઈ શકે એટલું નીકાળવું જોઈએ. અને એટલી વાર જેટલું તેનું બાળક ધાવશે.
12:02	આ ઓછામાં ઓછું દર ૨ થી ૩ કલાકે હોવું જોઈએ, જેમાં રાત્રીનો પણ સમાવેશ થાય છે.
12:08	દૂધ નીકાળવા વચ્ચે જો લાંબો સમય અંતર હોય તો, તે પૂરતી માત્રામાં દૂધ ઉત્પન્ન કરવામાં સક્ષમ હોઈ શકતી નથી..
12:16	આગળ, ઉદ્દેશ્ય જો માતાના દૂધનો પુરવઠો બને એ હોય તો - અને જો લાગતું હોય કે તે અમુક અઠવાડિયા બાદ ઓછું થઈ રહ્યું છે તો:
12:25	તેણે બાળકને ધવડાવ્યા બાદ તુરત દર ૧ થી ૨ કલાકે છાતીનું દૂધ નીકાળવું જોઈએ અને
12:33	જો બાળકની ૩ કલાકથી વધારે સુવાની અપેક્ષા છે, તો તે ધાવણ વચ્ચે દુધ કાઢી શકે છે.
12:43	ઉદ્દેશ્ય જો છાતીનાં સખતપણા, અથવા કામ પર હોય ત્યારે છાતીથી દૂધ ગળવા જેવી સમસ્યાઓના લક્ષણોથી મુક્તિ પામવાનો હોય તો: માતાએ જરૂર હોય એટલું જ દૂધ નીકાળવું જોઈએ.

12:53	ઉદ્દેશ્ય જો ડીટડીની ચામડીને સ્વસ્થ રાખવાની હોય તો: માતાએ છાતીના દૂધના અમુક ટીપા તેની ડીટડી પર ઘસવા માટે નિકાળવા જોઈએ.
13:02	તેણે આ નાહ્યા પછીથી અને ઘવડાવ્યા બાદ કરવું જોઈએ.
13:07	ઉદ્દેશ્ય જો માતા કામ પર હોય ત્યારે તેના બાળક માટે દૂધ રાખી મૂકવાનું હોય તો:
13:14	માતાએ પુરવઠાને ચાલુ રાખવા માટે મદદ મળે એ માટે કામ પર હોય ત્યારે દૂધ કાઢવું જોઈએ.
13:20	અને માતાએ કામ પર જતાં પહેલા છાતીનું દૂધ કાઢવું જોઈએ અને સંભાળ રાખનાર માટે બાળકને આપવા હેતુ રાખવું જોઈએ.
13:29	આ કરવા માટે - માતા અમુક અઠવાડિયા પહેલા યોજના કરી શકે છે જો તેની પાસે ફ્રીજ હોય..
13:34	તે વધારે દૂધ કાઢી શકે છે અને તેને પછીથી વાપરી શકાય એ માટે સંગ્રહી શકે છે.
13:39	બાળક ધાવી લીધા પછી પણ માતા દૂધ કાઢી શકે છે.
13:44	માતાએ દરેક ધાવણ માટે આશરે ૬૦ થી ૮૦ મીલીલિટર દૂધ રાખવું જોઈએ.
13:51	માતા જો પહોંચ બહાર હોય ત્યારે વધુ છાતીનું દૂધ બાળકની જરૂર અનુસાર આપી શકાય છે.
13:57	ચાદ રાખો, હાથથી દબાવીને જેટલું વધુ દૂધ કાઢવામાં આવશે - દૂધ નીકળવું એટલું વધુ સરળ રહેશે, દૂધ નીકળવું વધુ ઝડપી રહેશે.
14:07	અને માતા વધુ દૂધ ઉત્પન્ન કરશે.
14:11	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે. જોડાવાબદલ આભાર.