

Time	Narration
00:01	ધવડાવવાની ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડ પરનાં સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું- માં અને તેનાં બાળક માટે ધવડાવવાની યોગ્ય પકડ ની રીત
00:16	ધવડાવતાં પહેલા માતાની તૈયારી અને
00:20	ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડ માટે ફરમવાર પગલાં.
00:24	ચાલો શરુ કરીએ.
00:26	દુનિયાભરમાં, માતાઓ તેમનાં બાળકોને વિભિન્ન પ્રકારના પકડ વાપરીને સ્તનપાન કરાવે છે.
00:32	એક માં અને તેનાં બાળક માટે ધવડાવવા સૌથી સારીપકડ એ હોય છે કે- માં અને બાળક માટે ધવડાવવું એ શરુથી અંત સુધી આરામદાયક રહે.
00:43	બાળક એ માતાનાં સ્તનથી ઉડાણથી વડગાવવામાં સમર્થ હોવું જોઈએ.
00:48	અને પુરતું દૂધ મેળવે.
00:51	ચાલો બધામાંથી એક પકડ જે કે ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડ કહેવાય છે તે વિષે શીખીએ.ચાલો
00:56	ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડ એ આપેલ સંદર્ભે ઉત્તમ પકડ છે-  બાળકનાં શરીરનું પૂર્ણ નિયંત્રણ  છાતીનો આધાર  અને ઊંડાણપૂર્વક ધાવવું.
01:06	તેનાં બાળકને સ્તનપાન કરાવવા પહેલા, માતાએ તેનાં હાથ યોગ્ય રીતે ઘોઈને સૂકવવા જોઈએ.
01:12	ત્યારબાદ તેણે એક ગ્લાસ યોઝ્બું પાણી પીવું જોઈએ.
01:16	ધવડાવનાર માતા દિવસમાં આશરે ૭૫૦ થી ૮૫૦ મીલીલીટર દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે.
01:24	તેથી, તેમણે રોજ વધારે પાણી પીવું જોઈએ.
01:29	આગળ, ચાલો માતાની બેસવાની સ્થિતિ ચર્ચા કરીએ.
01:33	માતાએ જમીન પર અથવા પલંગ પર પલાંઠી વાળીને બેસવું જોઈએ.
01:38	અથવા ખુરસી પર એ રીતે બેસવું જોઈએ કે પગ જમીન પર અડે.
01:43	ખુરસી જો ઉંચી હોય અને તેનો પગ જમીન પર અડતો ના હોય તો, તે તેનો પગ નાના સ્ટુલ પર અથવા તક્રિયાને જમીન પર રાખી તેનાં પર મૂકી શકે છે.
01:54	બેસતી વખતે, તેણે એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે- તેની પીઠ ટટ્ટાર હોય જેથી કરીને કમરના દુખાવાને ટાળી શકાય

02:03	તેનાં બાબા આરામદાયક સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ અને ઉંચા ક્રે વળાંકમાં ન હોવા જોઈએ.
02:08	અને આ આરામદાયક સ્થિતિને સંપૂર્ણ ધવડાવતાં દરમ્યાન જાળવી રાખવી જોઈએ.
02:13	માતાએ જે છાતીથી બાળકને ધવડાવવું છે તે પરથી વસ્ત્ર નીકાળવું જોઈએ.
02:19	તેણે એ વાતની ખાતરી કરવી જોઈએ કે તેની બૂરા અથવા કબ્જાનું દબાણ સ્તન પર પડવું ન જોઈએ.
02:26	આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસ્યા બાદ, બાળકને માતાની નજીક લાવીએ.
02:31	માતા જે સ્તનથી તેનાં બાળકને સ્તનપાન કરાવશે તેના સામને બાજુના હાથ વડેબાળકનું માથું પકડવું જોઈએ.
02:39	બાળકના પગ માતાનાં તેજ હાથનાં બગલમાં ભેરવીને રાખવા જોઈએ.
02:45	આ દૃશ્યમાં દર્શાવેલ માતા, તેનાં જમણા સ્તનથી બાળકને સ્તનપાન કરાવશે.તેથી, બાળકના પગ તેની ડાબી બાજુની બગલમાં ભરાવવામાં આવ્યા છે.
02:57	તેનાં બાળકના માથાનાં નીચેનાં ભાગને પકડી રાખવા માટે તે તેનાં ડાબા હાથનાં અંગુઠા અને આંગળીઓને વાપરી રહ્યા છે.
03:05	બાળકને ઊંચકી રાખવા માટે જો માતાને વધારાનો આધાર જોઈએ છે તો- તે તેના બોળામાં બાળક નીચે એક તકીયો રાખી શકે છે.
03:15	ચાદ રાખો, માતાએ તેની પીઠ ઝુકાવીને છાતીને બાળક નજીક લાવવું ન જોઈએ.
03:21	આનાથી તેને અસુવિધા થશે અને પીઠનો દુખાવો થશે.
03:26	તેણે હમેશા તેની પીઠ ટટાર રાખવી જોઈએ અને બાળકને તેનાં સ્તન સુધી પહોંચાડવા ઉંચું કરીને નજીક લેવું જોઈએ.
03:33	આગળ, ચાલો માતાનાં અંગુઠા અને આંગળીઓની યોગ્ય પકડ જોઈએ.
03:39	માતાનો અંગુઠો બાળકનાં એક કાનની પાછળ હોવો જોઈએ, અને બાકીની આંગળીઓ બાળકનાં બીજા કાનની પાછળ હોવી જોઈએ.
03:46	તેણે તેની આંગળીઓ અથવા અંગુઠાને બાળકનાં કાનનાં પાછળથી બાળકનાં ગળા પર ન રાખવી જોઈએ.
03:52	તેની કાંડું બાળકનાં બાબાના ની નીચે રહેવું જોઈએ.
03:56	તેણે તેનાં હાથ વડે બાળકનાં માથાની પાછળ દબાણ આપવું ન જોઈએ.
04:04	આ રીતે પકડવાથી બાળકને ધવડાવતાં વખતે આરામ રહેશે.
04:08	આગળ, ચાલો બાળકના શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવાનું શીખીએ.
04:15	બાળકનું પેટ માતાના શરીર સાથે હળવેથી ગોઠવાયેલું હોવું જોઈએ.

04:20	તેમનાં શરીર વચ્ચે ઓછું અંતર હોવાથી બાળકને સ્તન સુધી પહોંચવામાં ઓછી મહેનત લાગશે.
04:26	અને તેનાથી બાળકને ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સરળતા રહેશે.
04:32	પકડમાં બીજો પોઈન્ટ એ છે કે બાળકના શરીરની ગોઠવણી.
04:37	આપણે જ્યારે બાવા બાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં રહે છે.
04:43	પણ, ધવડાવતી વખતે, ઘણી માતાઓ દ્વારા ઘણી વખતે બાળકનું માથું એક બાજુએ નમેલું રાખે છે.
04:50	આનાથી બાળક માટે ધાવવું તકલીફદાયક બનશે.
04:55	ધાવતીવખતે બાળકનું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં હોવું જોઈએ.
05:01	આનાથી દૂધને ગળવામાં બાળકને સરળતા રહેશે.
05:05	હવે આપણે બાળકની શરીર સ્થિતિમાં ત્રીજા પોઈન્ટ પર આવીએ છીએ.
05:10	માતાએ તેનાં બાળકનાં પૂર્ણ શરીરને આધાર આપવો જોઈએ.
05:14	નહી તો બાળકને સ્તન સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં ઘણી મહેનત કરવી પડશે.
05:22	આગળ, ચાલો બાળકનાં નાક અને દાઢી સ્થિતિ તરફ જોઈએ.
05:28	બાળકનું નાક ડીટડીની રેખામાં હોવું જોઈએ.
05:33	અને તેની દાઢી આગળ પડતી અને છાતીથી અત્યંત નજીક હોવી જોઈએ.
05:38	આનાથી એ વાતની ખાતરી થશે કે બાળક સ્તનપાન વખતે એરીઓલા ડીટડીની આસ પાસનો ગોળ ભાગ મોટા પ્રમાણમાં લે.
05:45	અને તેથી, અસરકારક રીતે દૂધ પીવા માટે નીચેના જડબાનો ઉપયોગ કરશે.
05:51	દયાન આપો કે - એરીઓલા એ ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર છે.
05:57	હવે જો કે બાળકની પકડ યોગ્ય છે તો, ચાલો છાતીને પકડવાનું શીખીએ.
06:04	તેનાં બીજા હાથની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને, માતાએ તેનાં છાતીને નીચેથી U આકારમાં પકડીને રાખવું જોઈએ.
06:12	આ ચિત્રમાં દર્શાવેલ માતા તેનાં જમણા સ્તનને પકડવા માટે જમણા હાથનો ઉપયોગ કરશે.
06:19	અંગુઠા અને આંગળીઓની યોગ્ય સ્થિતિ સમજવા માટે, માતાનાં જમણા સ્તન પર નિષ્પલને ઘડિયાળનું કેન્દ્ર મानीએ.
06:31	માતાએ આ ઘડિયાળ પર જમણા અંગુઠાને ઘડિયાળનાં 9 વાગવાની પકડમાં મુકવો જોઈએ.
06:38	જ્યારે કે તેની જમણી પહેલી અને વચલી આંગળી 3 વાગવાની પકડમાં હોવી જોઈએ.
06:46	આંગળીઓ હમેશા બાળકનાં હોઠનાં સમાંતર હોવી જોઈએ.

	કેમ?
06:51	ચાલો એક સરળ ઉદાહરણ દ્વારા આ સમજીએ.
06:56	આપણે જ્યારે વડાપાવ કે બર્ગર ખાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું મોઢું અને હોંઠ આડી રીતે ખુલે છે.
07:02	મોઢુ બચકું લેવા માટે આપણે વડા પાવ કે બર્ગરને આડી રીતે પકડીએ છીએ.
07:08	અહીં, અંગુઠો અને આંગળીઓ હોંઠનાં સમાંતર મુકાય છે.
07:12	આપણે જો વડા પાવ કે બર્ગરને ઉભી રીતે પકડીએ તો, આપણે મોઢુ બચકું લઇ શકીશું નહીં.
07:19	એજ પ્રમાણે, બાળકનાં હોઠની દિશાની નોંધ લો.
07:25	હોઠ અહીં ઉભી દિશામાં છે. તેથી, આંગળીઓ અને અંગુઠો પણ છાતી પર ઉભી દિશામાં મુકાવા જોઈએ.
07:34	આનાથી બાળકને અરીઓલાનો મોટો ભાગ મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
07:39	બાળકનાં હોઠથી સમાંતર રહેવાના બદલે, માતાનો અંગુઠો અને આંગળીઓ હુમેશા ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે હોવા જોઈએ.
07:50	ફરીથી, વડા પાવ કે બર્ગર ખાતી વખતે, જો આપણે ખુબ નજીકથી પકડીએ તો, મોઢુ બચકું લેવાથી આપણી આંગળીઓ મોઢાને અવરોધ કરશે.
08:00	આપણે જો ખુબ દુરથી પકડીએ તો, આપણા મોઢામાં બેસવા યોગ્ય તેનો આકાર રહેશે નહીં.
08:07	તેથી, આપણે મોઢુ બચકું લેવા માટે યોગ્ય અંતરે પકડવું જોઈએ.
08:12	એજ પ્રમાણે બાળક માટે, યોગ્ય અંતર છે ડીટડીથી 3 આંગળીઓનું અંતર, જેવું કે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
08:20	આ અંતર એ વાતની ખાતરી કરશે કે- માતાની આંગળીઓ બાળકને તેનાં મોઢામાં અરીઓલાનો મોટો ભાગ લેવાથી અટકાવે નહીં.
08:29	માતા કૃત્ર ડીટડીને ન દબાવે જે કે ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ આપશે.
08:35	માતા અરીઓલાનાં નીચે આવેલ મોટી દૂધ વાહિની દબાવે જેથી વધુ દૂધ બહાર નીકળશે.
08:42	અને છાતીનો આકાર યોગ્ય રહે જેથી બાળકને ઉડાણપૂર્વક જોડાવામાં મદદ મળે.
08:49	માતાનો અંગુઠો છાતીની એ બાજુએથી ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે રહે જ્યાં બાળકનું નાક સ્થિત છે.
08:59	અને તેની 2 આંગળીઓ છાતીનીની એ બાજુએથી ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે રહે જ્યાં બાળકની દાઢી છે.
09:09	ચાલો વડા પાવ કે બર્ગરનાં ઉદાહરણ પર પાછા આવીએ.

09:13	વડા પાવ કે બર્ગરને યોગ્ય રીતે પકડ્યા બાદ, આપણે મોટું બચકું લેવા માટે હુમેશા તેને દબાવીએ છીએ.
09:21	એજ પ્રમાણે, માતાએ નીચેથી U આકારમાં તેનાં છાતીને પકડી રાખીને હળવેથી દબાવવું જોઈએ.
09:28	આનાથી બાળકને તેનાં મોઢામાં છાતીનો મોટો ભાગ લેવામાં મદદ મળશે.
09:34	પરંતુ યાદ રાખો, માતાએ V આકારમાં તેનાં છાતીને દબાવવું ન જોઈએ.
09:39	V આકારમાં દબાવવું છાતીને ચિમટી ભરશે અને પરિણામસ્વરૂપ ડીટડી દ્વારા સ્તનપાન થશે.
09:45	સાથે જ ખ્યાલ રાખો કે અંગુઠા અને આંગળીઓ વડે છાતીનું સરખા પ્રમાણમાં દબાણ હોય.
09:52	નહી તો, ડીટડી કાં તો જમણી તરફ ખસી જશે અથવા તો ડાબી તરફ અને એનાથી જોડાણ પ્રક્રિયા અપેક્ષા મુજબ રહેશે નહીં.
10:00	યાદ રાખો, છાતીને ધકેલીને બાળક નજીક લાવવી ન જોઈએ.
10:08	બાળકને હુમેશા સ્તનની નજીક લાવો.
10:12	હવે, બાળક એ ફ્રોસ ફ્રેડલ સ્થિતિમાં છે અને સ્તનપાન માટે તૈયાર છે.
10:18	યોગ્ય છાતીના જોડાણની રીત આ શ્રેણીના બીજા અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
10:24	બાળક એકવાર બરાબરથી જોડાય અને છાતી જો ખુબ વજનવાળી ન હોય તો-માતાએ તેનાં હાથને તેની છાતીથી કાઢવો જોઈએ અને બાળકને આધાર આપવા માટે તેનાં હાથને બાળકનાં નીચેની તરફ મુકવો જોઈએ.
10:40	આ સ્થિતિમાં, માતાએ તેનાં બંને હાથ તેનાં શરીરથી અડાડીને રાખવા જોઈએ.
10:46	આનાથી સ્તનપાન દરમિયાન તેને આરામદાયક રહેવામાં મદદ મળશે.
10:50	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
10:54	<b>IIT Bombay</b> તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જયોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું. જોડાવાબદ્દલ આભાર.