

Time	Narration
00:00	નવજાત શિશું સંભાળની સામાન્ય બાબતો પરનાં spoken tutorial માં સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે - નવજાત શિશુંની સંભાળ
00:11	નાળની સંભાળ, નવજાત શિશુંને આહાર અને ઓડકાર ખવડાવાની પ્રક્રિયા સીખીશું
00:15	લંગોટીયું પહેરાવાની રીત અને તે ભાગમાં થતી ચામડીની બિમારીઓ અને
00:19	નવજાત શિશુંની ઊંઘવાની ક્રિયા વિશે શીખીશું.
00:23	સમગ્ર પરિવાર એક નવજાત શિશુંના જન્મથી ઉત્સાહિત હોય છે અને દરેક જણ બાળકને જોવા અને તેને પકડવા ઇચ્છતું હોય છે.
00:34	તેથી નવજાત શિશુંને પકડતા પહેલા અમુક મુખ્ય નિયમો સુયોજવા જરૂરી છે.
00:40	નવજાત શિશુંઓ સશક્ત રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા નથી. જેથી તેમને ચેપ થવાની સંભાવના હોય છે.
00:48	બાળકને ચેપ સામે રક્ષણ અપાવવા, બાળકને સ્પર્શવા પહેલા કે પકડતા પહેલા હાથ સ્વચ્છ રાખવા મહત્વપૂર્ણ છે.
00:57	નવજાત શિશુંને પકડતા પહેલા, હાથને સ્વચ્છ કરો, તે માટે, તેને સાબુ અને પાણી વડે ધોઈને સારી રીતે સુકવીને સ્વચ્છ સુકા કપડા વડે લૂછો.
01:07	હવે ચાલો હવે આપણે બાળકને પકડવાની પદ્ધતિ પર આવીએ.
01:11	બાળકને એક હાથ વડે તેની ડોક અને પીઠને આધાર આપવો અને બીજા હાથ વડે તેના નીચેના ભાગને આધાર આપવો.
01:19	બાળકને નીચે આડું પાડતા પહેલા, હંમેશા તેના માથા અને ડોકને આધાર આપવો અને સાથે જ તેના નીચેના ભાગને પણ પકડવો.(pakadavu)
01:26	બીજી તરફ, સુતેલા બાળકને જગાડવા માટે-

01:31	બાળકના પગને ટકોરો અથવા ઉંચકો અને બાળકને બેસવાની સ્થિતિમાં રાખો અથવા હળવેથી બાળકના કાનને સ્પર્શો.
01:42	હંમેશા ધ્યાન રાખો કે નવજાત શિશું સંવેદનશીલ હોય છે.
01:46	તેને પકડતા પહેલા અમુક સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે જેમકે - નવજાત શિશું અવ્યવસ્થિત રમત માટે તૈયાર હોતું નથી.
01:55	તેથી, બાળકને ઘૂંટણ પર હલાવવું અથવા તો તેને હવામાં ઉછાળવું નહીં.
02:01	તેને રમતા રમતા અથવા તો હતાશામાં જોરથી હલાવવું નહીં.
02:05	બાળકના ગળાને આંચકા આપવા નહીં. આનાથી બાળકને આંતરિક ઈજા થવાની સંભાવના રહે છે.
02:14	આપણે હવે ઘરે નાળની સંભાળ વિશે શીખીશું.
02:18	બાળક જ્યારે માતાના ગર્ભાશયમાં હોય છે તે વખતે નાળ એ બાળકની જીવનરેખા રૂપે હોય છે. જોકે, તેની આવશ્યકતા બાળકના જન્મ પછી રહેતી નથી.
02:30	જન્મના અમુક સમય બાદ જ્યારે નાળના ધબકારા બંધ પડે, એટલે તેને ક્લેમ્પ કરવામાં આવે છે.
02:37	હોસ્પિટલથી રજા મેળવી બાળક જ્યારે ઘરે જાય છે ત્યાર પછી નાળ ધીરે ધીરે સુકાતી અને કક્કાઈને વળતી જાય છે.
02:45	એકથી બે અઠવાડિયામાં નાળ આપમેળે ખરી જાય છે.
02:50	કૃપા કરી નોંધ લો : નાળ એ બાળકના શરીરમાં ચેપના પ્રવેશ માટેનું એક સ્થાન હોય શકે છે.
02:57	તેથી, તેની યોગ્ય કાળજી રાખવી જરૂરી થઈ જાય છે.
03:02	તે માટે, કૃપા કરી બાળકની નાળને સુકી રાખવી જોઈએ અને તેને હવામાં ખુલ્લી રહેવા દેવી જોઈએ.

03:09	નાળ જ્યાં સુધી ન ખરે ત્યાં સુધી ફક્ત સ્પંજ સ્નાન j કરાવવું જોઈએ.
03:14	નાળને બાળકની નેપ્પીની બહાર મુકવી જોઈએ અથવા તેને નેપ્પીને વાળીને ઉપરના ભાગમાં રાખી શકાય છે.
03:24	જો નાળના છેડેથી અથવા ચામડી પાસેના ભાગથી રક્તસ્રાવ થાય,
03:32	પરુ ,સોજો અથવા ઢુંટી ફરતે લાલાશ થાય અથવા તો
03:36	બાળકની ઢુંટી ફરતેનાં ભાગમાં દુખાવાના સંકેતો હોય
03:41	અને જો નાળ એક મહિના સુધી ન ખરે તો બાળકના ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ
03:46	કેટલીકવાર એવું પણ થઈ શકે છે કે ફૂંઠું જ્યારે ખરવાનું હોય કે નાળ જ્યારે ખરી જાય ત્યારે અમુક માત્રામાં લોહી નીકળી શકે છે. પરંતુ આ ઝડપથી રોકાઈ જવું જોઈએ.
04:01	થાદ રાખો, નાળને ક્યારેય ખેંચીને કાઢો નહીં.
04:04	સાથેજ, કોઈપણ પાવડર કે ક્રીમ લગાડશો નહીં અથવા
04:08	નાળ ખર્યા બાદ બાળકની નાળની જગ્યાએ કોઈપણ બેન્ડેજ ન લગાડશો.
04:13	નવજાત સંભાળના પોષણ ખાતર આપણે બાળકને કેવી રીતે આહાર આપવો છે તે ચર્ચા કરીશું.
04:20	નવજાત શિશુંને જન્મના 1 કલાકની અંદર ધવડાવવું જોઈએ.
04:25	પ્રથમ 6 મહિના માટે ફક્ત માનું દૂધ જ ધવડાવવું
04:30	વધુમાં, માતાએ બાળકને ચામડીથી ચામડીનો સ્પર્શ આપવો જોઈએ અને બાળકની ભૂખના સંકેતોને નિહાળવા જોઈએ.
04:40	સમાન શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરીયલોમાં આ તમામ બાબતોની ચર્ચા કરાઈ છે.
04:46	અમુક કિસ્સાઓમાં, નવજાત શિશુઓને ખાસ કરીને નાના અને અવિકસિત શિશુઓને વારંવાર સજાગ રાખવું જોઈએ જેથી તેમને પુરતું ધવડાવી શકાવાય,
04:57	તંદુરસ્ત કે અવિકસિત બાળક જો તે ધાવવામાં રસ નથી ધરાવતું તો માતાએ ડોક્ટર કે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરની સલાહ લેવી જોઈએ.

05:09	ઘવડાવતી વખતે, બાળક ઘણી વાર હવા ચૂસે છે અને ઉધમ મચાવે છે.
05:15	આને અટકાવવા, બાળકને બેસાડીને દરેક ધાવણ બાદ તેને ઓડકાર લાવો.
05:20	આને સમાન શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
05:25	આગળ છે લંગોટિયું પહેરાવવાની પદ્ધતિ. દરેક મળત્યાગ બાદ અથવા જો નેપ્પીનું કાપડ ભીનું હોય તો- બાળકને તેના પીઠ પર સુવડાવીને ગંદી નેપ્પીને કાઢી દો.
05:37	પાણી અને લૂછવાના કપડાનો ઉપયોગ કરીને બાળકના જનનાંગ ભાગને હળવેથી સાફ કરો અને લૂછો.
05:44	બાળકના જનનાંગ ભાગ પર સાબુ લગાડવું નહીં. કન્યા શિશુંને લૂછતી વખતે, તેને આગળથી પાછળ સુધી લૂછી લો જેથી કે મુત્રમાર્ગ સંક્રમણની સમસ્યાને ટાળી શકાય.
05:55	માતા અથવા કાળજી આપનારે નેપ્પી પહેરાવતા પહેલા અને બદલ્યા બાદ હંમેશા તેના હાથને યોગ્ય રીતે ધોવા જોઈએ.
06:03	ઘણીવાર બાળકને નેપ્પીના ભાગમાં ચામડીના રોગોની સમસ્યા આવી શકે છે.
06:08	એ સામાન્ય બાબત છે. સામાન્ય રીતે રેશ એ લાલ અને ઉપસેલી હોય છે અને તે ગરમ પાણીના સ્નાનથી અમુક દિવસોમાં જતી રહે છે,
06:18	અમુક સમય નેપ્પી વિના રાખીને અને જનનાંગ ભાગ પર નેપી ક્રીમ પણ લગાવી શકાય
06:25	બાળકની ચામડી સંવેદનશીલ હોવાથી તેને ભીની નેપ્પીના કારણે લાલાશ થાય છે.
06:33	ડાયપરથી લાલાશ અટકાવવા અને સારવાર કરવા, બાળકની નેપ્પી ખાસ કરીને મળત્યાગ બાદ હંમેશા બદલતા રહો
06:41	સુવાળા કપડા વડે અને પાણીથી એ ભાગને હળવેથી સાફ કરી લો. લૂછવાની પ્રક્રિયાને ટાળો કારણકે ઘણી વાર તેનાથી વધારે લાલાશ થઈ શકે છે.
06:50	ડાયપર રેશ કે "barrier" ક્રીમનો અત્યંત જાડો સ્તર ચોપડો.

06:55	zinc oxide સાથેની કીમની પસંદગી કરવામાં આવે છે કારણ કે તે ભેજ વિરુદ્ધ અવરોધ ઉત્પન્ન કરે છે.
07:03	બાળકના નેપ્પીને ડાય અને સુગંધ-રહિત ડીટર્જન્ટ વાપરીને ધુવો.
07:08	બાળકને અમુક સમય માટે ડાયપર કે નેપ્પી વિના રહેવા દો. આનાથી ચામડીને હવાનો સંપર્ક મળશે.
07:18	અમુક કિસ્સામાં, જ્યારે ડાયપર રેશ ૩ દિવસથી વધુ રહે અથવા વધતું જતું લાગે, તો કૃપા કરી ડોક્ટરની સલાહ લો.
07:27	તે કદાચિત ફંગલ ચેપ લીધે થઈ શકે છે જેને સારવારની જરૂર પડે છે.
07:33	અંતમાં, ચાલો બાળકના સુવાની રીત વિશે ચર્ચા કરીએ.
07:38	બાળક એક દિવસમાં, 14 થી 16 કલાક અથવા વધુ કલાકો સુવે છે.
07:43	નવજાત શિશું સામાન્ય રીતે 2-4 કલાકના ગાળા માટે સુવે છે.
07:48	ઘણા નવજાત શિશુઓ તેમની દિવસ અને રાત્રી મિશ્રિત કરે છે.
07:52	તેઓ રાત્રીએ સજાગ અને સચેત રહે છે અને દિવસે સુઈ જાય છે.
07:58	તેઓને રાત્રીએ વધારે સુવડાવવા માટે રાત્રીએ ઉત્તેજના ઓછી રાખવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે: નાઈટ લેમ્પનો ઉપયોગ કરીને પ્રકાશ ઓછો રાખવો અને દિવસ દરમિયાન તેને સજાગ રાખવા માટે વધુ પ્રયાસ કરવો તે માટે તેની સાથે વધુ વાતો કરવી અને તેની સાથે રમતા રહેવું જોઈએ.
08:17	માતાએ અથવા સંભાળ આપનારે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે સુતી વખતે બાળક હંમેશા તેની પીઠ પર હોય.
08:24	આનાથી અચાનક શિશું મૃત્યુના જોખમને ઘટાડી શકાય છે.
08:30	અન્ય સલામત સુવાની રીતો માટે, તેમની ઘોડમાં આપેલ વસ્તુઓના વાપરને ટાળવું જોઈએ - જેમકે ધાબળો, રજાઈ, ઊનની વસ્તુઓ, ભરેલ રમકડા અને તકિયા.
08:44	આ તમામથી બાળકને ગૂંગળામણ થઈ શકે છે.

08:47	સાથે જ, દરેક રાત્રીએ બાળકના માથાનું સ્થાન વારેઘડીએ બદલતા રહેવું – પહેલી વખત જમણી બાજુએ, પછી ડાબી બાજુએ અને ક્રમશઃ.
08:58	આનાથી બાળકના માથાની એક બાજુ ચપટી બનશે નહીં.
09:04	અહીં નવજાત શિશું સંભાળની સામાન્ય બાબતો પરનાં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે. જોડવાબદલ આભાર.