

Time	Narration
00:01	ધવડાવવા માટેની Side-Lying પકડ પરના Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ દ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું, માતા અને તેના બાળક માટે યોગ્ય ધવડાવવાની પકડની પસંદ.
00:13	ધવડાવવા પહેલા માતાની તૈયારી અને side-lying પકડની રીત.
00:20	ચાલો શરુ કરીએ. દુનિયાભરમાં, માતાઓ તેમના બાળકને વિવિધ પ્રકારની પકડોનો ઉપયોગ કરી ધવડાવે છે.
00:27	પહેલાના દ્યુટોરીયલમાં ચર્ચા કર્યા પ્રમાણે- માતા અને તેના બાળક માટે ઉત્તમ ધવડાવવાની પકડ એ છે કે જેમાં-માતા અને બાળક બંને સંપૂર્ણ ધાવણ દરમિયાન આરામદાયક સ્થિતિમાં રહે.
00:40	બાળક માતાની છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં સક્ષમ હોય
00:45	અને તે પૂરતું દૂધ મેળવે.
00:49	ચાલો આમાંની એક પકડ જે કે Side-lying પકડ કહેવાય છે તેના વિશે શીખીએ.
00:54	રાત્રીના સમયે ધવડાવતી વખતે આ પકડનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ અપાય છે..
00:59	અથવા જ્યારે માતાની ડિલિવરી સિઝેરિયન થયી હોય,
01:03	અથવા માતા જ્યારે થાકેલી હોય .
01:06	બાળકને ધવડાવવા પહેલા, માતાએ તેના હાથને સાબુ અને પાણી વડે ધોવા . અને યોગ્ય રીતે સુકાવવા.
01:14	ત્યારબાદ તેણે એક ગ્લાસ ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલું પાણી પીવું જોઈએ.
01:18	ધવડાવનારી માતાઓ દિવસદીઠ આશરે ૭૫૦ થી ૮૫૦ મિલીલીટર દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે. તેથી, તેમણે તેમની રોજની પાણી પીવાની માત્રા વધારવી.
01:30	આગળ, માતાએ જે છાતીથી તેના બાળકને ધવડાવવું હોય તે છાતીને ઓલવી .
01:35	તેણે એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે તેની બ્રા અથવા કબજાનું દબાણ છાતી પર ન પડે.
01:41	આગળ, જે બાજુએથી માતાએ તેના બાળકને ધવડાવવું હોય તે બાજુએ આરામદાયક રીતે આડી પડે .
01:48	તેણે તેના માથાનીચે તકિયાને રાખવા. અને ગબડી ના જવાય તે માટે તેના બે પગ વચ્ચે પણ તાકિયાને મુકવા.
01:57	આ ચિત્રમાં માતા તેના બાળકને જમણી બાજુએ થી ધવડાવે છે માટે તે જમણી બાજુ આડી પડી

	છે.
02:06	આગળ, ચાલો બાળકના શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં ક્રેવી રીતે ગોઠવવું તે શીખીએ.
02:12	બાળકને માતાના બાજુએ એ રીતે મૂકવું કે તેનું પેટ માતાના પેટને અડે.
02:21	માતા જે બાજુએથી આડી પડી હોય તે બાજુના હાથ વડે બાળકના પાછળ આધાર આપવો.
02:29	આ ચિત્રમાં માતા તેના બાળકને તેના જમણા હાથ વડે આધાર આપી રહી છે.
02:36	બાળકના શરીરને તેના નજીક રાખવા માટે માતા બાળકના પાછળ તક્રિયો પણ ગોઠવી શકે છે.
02:42	ઓછા અંતરથી બાળકને માતાની છાતી સુધી પહોંચવા માટે ઓછી મહેનત કરવી પડશે.
02:49	અને બાળકને ઉંડાણપૂર્વક જોડાવવા માં મદદ મળશે .
02:55	ચાદ રાખો, માતાએ તેની પીઠ ઝુકાવીને છાતીને બાળક નજીક લાવવું ન જોઈએ. આનાથી બાળકના શરીર અને માતાના પેટના વચ્ચે અંતર આવે છે.
03:06	તેણે હમેશા તેની પીઠ ટટ્ટાર રાખવી જોઈએ અને બાળકને તેનાં છાતી સુધી પહોંચાડવા નજીક લાવવું લેવું .
03:12	બીજી મહત્વની વાત એ છે કે જેમાં બાળકના પૂર્ણ શરીરને ક્રેવી રીતે ગોઠવ્યું છે.
03:21	આપણે જ્યારે બાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં હોય છે.
03:31	તેજ રીતે, ધાવતીવખતે બાળકનું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં હોવું જોઈએ.
03:39	આનાથી દૂધને ગળવામાં બાળકને સરળતા રહેશે.
03:44	હવે આપણે ત્રીજી મહત્વની વાત જોઈએ બાળકને ક્રેવી રીતે ગોઠવવું.
03:50	માતાએ પોતાના હાથ વડે બાળકના પાછળ આધાર આપવો જોઈએ.
03:54	નહીતો , બાળકને યોગ્ય રીતે જોડાવવા માટે ખુબ મહેનત કરવી પડશે.
04:01	આગળ, ચાલો બાળકના નાક અને દાઢીની સ્થિતિ તરફ જોઈએ.
04:07	બાળકનું નાક હમેશા સ્તનની ડીટડીની રેખામાં હોવું જોઈએ.
04:13	અને તેની દાઢી આગળ પડતી અને છાતીના અત્યંત નજીક હોવી જોઈએ.
04:17	આનાથી એ વાતની ખાતરી થશે કે બાળક ધાવતી વખતે મોટા પ્રમાણમાં areola ના નીચેની બાજુનો ભાગ મોઢામાં લેશે.
04:25	અને તેથી, વધુ દૂધને અસરકારક રીતે પીવા માટે નીચલા જડબાનો ઉપયોગ કરશે.
04:32	કૃપા કરી નોંધ લો- Areola એ સ્તનની ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર છે.
04:39	હવે બાળક યોગ્ય પકડમાં છે, હવે શીખીએ છાતીની ક્રેવી રીતે પકડવી.
04:46	બીજો હાથ જે મુક્ત છે તે હાથની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને , માતાએ C આકારમાં બાજુએથી છાતીને પકડવું.

04:55	આ ચિત્રમાં માતા તેની જમણી છાતીને પકડવા માટે તેના ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરી રહી છે.
05:05	જે આંગળીઓથી છાતીને પકડી હોય તે હંમેશા બાળકના હોઠના દિશામાં હોવી જોઈએ.
05:13	શા માટે ? ચાલો એક સરળ ઉદાહરણ દ્વારા આ સમજીએ.
05:18	આપણે જ્યારે વડાપાવ કે બર્ગર ખાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું મોઢું અને હોઠ આડી રીતે ખુલે છે.
05:25	મોઢુ બચકું લેવા માટે આપણે વડા પાવ કે બર્ગરને આડી રીતે પકડીએ છીએ.
05:31	અહીં, અંગુઠો અને આંગળીઓ હોઠનાં સમાંતર મુકાય છે.
05:37	આપણે જો વડા પાવ કે બર્ગરને ઉભી રીતે પકડીએ તો, આપણે મોઢુ બચકું લઇ શકીશું નહીં.
05:44	એજ પ્રમાણે, બાળકનાં હોઠની દિશાની નોંધ લો. હોઠ અહીં ઉભી દિશામાં છે.
05:51	તેથી, આંગળીઓ અને અંગુઠો પણ છાતી પર ઉભી દિશામાં મુકાવા જોઈએ.
05:59	આનાથી બાળકને અરીઓલાનો મોટો ભાગ મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
06:05	બાળકનાં હોઠથી સમાંતર રહેવાના બદલે, માતાનો અંગુઠો અને આંગળીઓ હંમેશા ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે હોવા જોઈએ.
06:18	ફરીથી, વડા પાવ કે બર્ગર ખાતી વખતે, જો આપણે ખુબ નજીકથી પકડીએ તો, મોઢુ બચકું લેવાથી આપણી આંગળીઓ મોઢાને અવરોધ કરશે.
06:28	આપણે જો ખુબ દુરથી પકડીએ તો, આપણા મોઢામાં બેસવા યોગ્ય તેનો આકાર રહેશે નહીં.
06:34	તેથી, આપણે મોઢુ બચકું લેવા માટે યોગ્ય અંતરે પકડવું જોઈએ.
06:40	એજ પ્રમાણે બાળક માટે, યોગ્ય અંતર છે ડીટડીથી 3 આંગળીઓનું અંતર, જેવું કે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
06:49	આ અંતર એ વાતની ખાતરી કરશે કે- માતાની આંગળીઓ બાળકને તેનાં મોઢામાં અરીઓલાનો મોટો ભાગ લેવામાં અટકાવે નહીં.
06:58	માતા જો કુક્ત ડીટડીને દબાવશે તો બાળકને ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ મળશે.
07:05	માતા અરીઓલાનાં નીચે આવેલ મોટી દૂધની નસને દબાવે જેથી વધુ દૂધ બહાર નીકળશે.
07:12	અને છાતીનો આકાર યોગ્ય રહે જેથી બાળકને ઉડાણપૂર્વક જોડાવામાં મદદ મળે.
07:19	ચાલો વડા પાવ કે બર્ગરનાં ઉદાહરણ પર પાછા આવીએ.
07:24	વડા પાવ કે બર્ગરને યોગ્ય રીતે પકડ્યા બાદ, આપણે મોઢુ બચકું લેવા માટે હંમેશા તેને દબાવીએ છીએ.
07:32	એજ પ્રમાણે, માતાએ નીચેથી C આકારમાં તેનાં છાતીને પકડી રાખીને હળવેથી દબાવવું જોઈએ.

	આનાથી બાળકને તેનાં મોઢામાં છાતીનો મોટો ભાગ લેવામાં મદદ મળશે.
07:46	પરંતુ યાદ રાખો, માતાએ કાતર આકારમાં તેનાં છાતીને દબાવવું ન જોઈએ.
07:53	કાતર આકારમાં દબાવવાથી છાતીને ચિમટી ભરશે અને પરિણામસ્વરૂપ ડીટડી દ્વારા સ્તનપાન થશે.
08:00	સાથે જ ખ્યાલ રાખો કે અંગુઠા અને આંગળીઓ વડે છાતીનું સરખા પ્રમાણમાં દબાણ હોય.
08:07	નહી તો, ડીટડી કાં તો જમણી તરફ ખસી જશે અથવા તો ડાબી તરફ,
08:14	અને તેનાથી બાળક છાતીથી યોગ્ય રીતે જોડાઈ શકશે નહીં .
08:19	હવે બાળક બાજુએથી સૂઈને છાતીથી યોગ્ય રીતે જોડાઈને ધાવવા માટે તૈયાર છે.
08:27	બાળકનું છાતી સાથે ઉંડાણપૂર્વક યોગ્ય જોડાણ રીત સમાન શ્રેણીના અન્ય વિડિઓમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
08:34	જ્યારે બાળક છાતીથી ઉંડાણપૂર્વક જોડાય જાય પછી માતાએ તેના હાથને છાતી પરથી મુક્ત કરવો.
08:41	અને તે હાથનો બાળકને નજીક લાવવા અને તેના શરીરને આધાર આપવા માટે ઉપયોગ કરવો.
08:49	તેના જમણા હાથને બાળકના પાછળથી કાઢીને પોતાના શરીરથી 90 ડિગ્રી પર મુકવો.
08:58	માતા તે હાથને વાળીને તાકિયામાં પણ મૂકી શકે છે .
09:04	આ ચિત્રમાં માતા તેના ડાબા હાથથી જમણી છાતીને મુક્ત કરી રહી છે.
09:11	તે તેના ડાબા હાથનો ઉપયોગ બાળકને પાછળથી આધાર આપવા માટે અને બાળકના શારિર ને નજીક લાવવા માટે કરી રહી છે.
09:19	તેણે તેનો જમણો હાથ બાળકના પાછળથી કાઢીને,
09:22	તેના શરીરના 90 ડિગ્રી પર મુક્યો છે.
09:26	તેનો જમણો હાથ વાળી ને
09:29	તકિયા ના નીચે મુક્યો છે.
09:33	એક છાતીથી ધવડાવ્યા બાદ- માતાએ બીજી બાજુએ ફરીને ધવડાવવું.
09:43	આ ચિત્રમાં માતા ડાબી છાતીથી ધવડાવવા માટે ડાબી બાજુએ ફરી છે.
09:47	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
09:50	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકૉર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું.
09:54	જોડાવાબદ્દલ આભાર.