

Time	Narration
00:02	ધાવણ ફિરયા પરનાં સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં તમારું સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે, બાળકનું છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાણ થાય એ માટે યોગ્ય ધાવણ પ્રફિરયા તથા વારંવાર ધાવણના ફ્રમ વિશે શીખીશું.
00:20	આપણે શરુ કરીએ એ પહેલા, ફ્રપા કરી નોંધ લો કે- અસરકારક ધાવણ માટે, યોગ્ય રીતે ધાવણું અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.
00:29	છાતીથી બાળકનાં મોંઢાનું નબળું જોડાણ થવાથી ફક્ત ડીટડીથી ધાવણ થાય છે.
00:36	આનાથી બાળકને ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ મળશે.
00:40	જ્યારે કે છાતી પર એરીઓલાનાં નીચેનાં ભાગ સાથે બાળકનું ઊંડાણપૂર્વક જોડાણ થવાથી, બાળકને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ મળશે.
00:50	ફ્રપા કરી નોંધ લો- એરીઓલા ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ ભાગ છે.
00:56	હવે, ચાલો શરુ કરીએ. શરુઆતમાં, માતાએ તેનાં બાળકને યોગ્ય ધાવણની પકડમાં પકડવું જોઈએ.
01:05	આ પકડ વિશે વિસ્તારમાં સમાન શ્રેણીનાં અન્ય વિડીઓમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
01:11	આ ટ્યુટોરીયલને ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડનો ઉપયોગ કરીને સમજાવવામાં આવશે.
01:16	ચાદ રાખો, સફળ ધાવણ પ્રફિરયા માટે બાળકને યોગ્ય રીતે ગોઠવવું ખુબ જરૂરી છે.
01:24	આ ચિત્રમાં, માતા બાળકને ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડમાં યોગ્ય રીતે પકડી રહ્યા છે.
01:31	અને બાળક ધાવણ માટે તૈયાર છે.
01:35	ઘવડાવવા પહેલા- બાળકનું મોઢું બગાસું લેવાની સ્થિતિ પ્રમાણે મોટેથી ખુલવું ખુબ મહત્વનું છે.
01:42	કેમ? ચાલો આ સમજીએ, એક બેન વચસ્કને વડા પાવ કે બર્ગર ખાતા જોઈએ .
01:49	વડા પાવ કે બર્ગરનું મોટું બચકું ભરવા માટે આપણે આપણું મોઢું પહોળું કરીએ છીએ.
01:56	એજ પ્રમાણે- પહોળું મોઢું ખોલવાથી બાળકને છાતીના મોટા ભાગને મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
02:04	બાળકને તેનું મોઢું પહોળી રીતે ખોલવામાં પ્રોત્સાહિત કરવા માટે- માતાએ બાળકનાં ઉપરના હોંઠ વડે તેની ડીટડીને હળવેથી ઘસવી જોઈએ જ્યાં સુધી કે બાળક તેનું મોઢું મોટેથી ન ખોલે.
02:16	ધૈર્ય રાખો. કેટલીક વાર, બાળકને તેનું મોઢું મોટેથી ખોલવા માટે અમુક સેકન્ડથી 2 મિનીટ જેટલો સમય લાગી શકે છે.
02:25	ચાદ રાખો, ધાવણની કોઈપણ સ્થિતિ માટે- છાતીને પકડી રાખતી, માતાની આંગળીઓ અને અંગુઠો, હમેશા બાળકના હોઠનાં સમાંતર રહેવા જોઈએ.
02:36	બાળક જ્યારે તેનું મોઢું મોટેથી ખોલે છે ત્યારે, તેનો નીચેનો હોઠ એરોઓલાનાં નીચેના ભાગ પર

	હોવો જોઈએ.
02:43	અને ડીટડી તેનાં તાળવે જવી જોઈએ ન કે તેનાં મોઢાનાં વચ્ચેનાં ભાગમાં.
02:50	હવે, માતાએ તેની છાતી બાળકનાં મોઢામાં તરત મુકવી જોઈએ.
02:55	બાળકનાં માથાને હળવેથી બહાર નમાવીને પહેલા માતાએ છાતીમાં બાળકની દાઢીને દબાવવી જોઈએ.
03:02	તેણે તેની પીઠ નમાવવી ન જોઈએ અથવા તેની છાતીને બાળકના મોઢા સુધી ન લઇ જવી જોઈએ.
03:08	બાળકનાં બમા પાછળથી હળવેથી ધક્કો આપીને બાળકને છાતીની નજીક લાવવું જોઈએ.
03:15	ઘવડાવવાનો મહત્વનો પોઈન્ટ એ છે કે માતાની એરીઓલાનો નીચેનો ભાગ બાળકનાં મોઢામાં હોવો જોઈએ.
03:25	આનાથી બાળકનાં મોઢામાં એરીઓલાનો મોટો ભાગ ડીટડીનો મોટો ભાગ પહોંચવામાં મદદ મળશે.
03:31	બાળકે નીચેના હોઠ પાસે આવેલ એરીઓલાના ભાગને જીભ વડે દબાવવું જોઈએ.
03:37	આનાથી મોટી દૂધની નસો દબાશે અને વધુ પ્રમાણમાં દૂધ બહાર આવશે.
03:42	આગળના પગલામાં એ તપાસવું કે બાળક છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાયું છે કે નહીં.
03:48	ઊંડાણપૂર્વક જોડાણની ખાતરી કરવા માટે, માતાએ આપેલ સંકેતો બદલ જોવું જોઈએ:
03:54	બાળકનું મોઢું પહોળી રીતે ખૂલેલું છે કે નહીં
03:57	બાળકનાં ઉપરના હોઠ પાસે આવેલ એરીઓલાનો ભાગ નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ ભાગથી વધારે દેખાવો જોઈએ.
04:06	બાળકની દાઢી પૂર્ણપણે માતાની છાતીમાં જડાયેલી હોવી જોઈએ.
04:11	દૂધ ગળતી વખતે બાળકનું જડબું સ્પષ્ટ પણે હલનચલન કરવું જોઈએ.
04:16	અને બાળકનો નીચેનો હોઠ બહારની દિશામાં વળેલો હોવો જોઈએ.
04:22	જો કે, સારી રીતે ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલ બાળક મોટે ભાગે છાતીમાં છુપાયેલ હોય છે.
04:28	આવા કિસ્સામાં, બાળકનાં નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ છાતીને હળવેથી દબાવો. અને તપાસ કરો કે બાળકનો નીચેનો હોઠ બહારની દિશામાં વળેલો છે કે નહીં.
04:41	આગળ, બાળકના નાકને જુઓ. બાળકનું નાક જો માતાની છાતીએ દબાયેલું હોય, તો-
04:49	માતા બાળકનું માથું હળવેથી બહારની તરફ વાળી શકે છે જેથી કરીને બાળકની દાઢી છાતીમાં અંદર ધકેલાય,
04:58	અને બાળકનું નાક અને કપાળ છાતીથી દુર થાય.
05:04	આવું કરવાથી, બાળકનું જોડાણ છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક થશે.

05:09	બાળકના સંપૂર્ણ ચહેરાને છાતીથી દુર ન કરો.
05:13	આનાથી ડીટડી દ્વારા ધાવણ થઇ શકે છે.
05:16	ચાદ રાખો- ધવડાવવું માતા માટે આરામદાયક હોવું જોઈએ.
05:21	તેને તેની ડીટડી પર ચીમટી ભરાવાનો, ખેંચાણનો, કે ઘર્ષણનો અનુભવ થવો ન જોઈએ.
05:27	ધવડાવવું જો માતા માટે પીડાદાયક હોય, તો બાળક કદાચિત સારી રીતે જોડાયેલું નથી.
05:35	ચાલો નબળા જોડાણનું એકાદ સામાન્ય કારણ જોઈએ.
05:40	ઘણી માતાઓ પોતાની એરીઓલાને ચીમટી ભરી ફક્ત ડીટડીને બાળકનાં મોઢાના મધ્યમાં નાખતી હોય છે.
05:48	અહીં, બાળકનું મોઢું પહોળી રીતે ખૂલેલું નથી.
05:52	બાળકનું જોડાણ ફક્ત ડીટડીથી થાય છે.
05:56	અહીં, એરીઓલાનો સમાન ભાગ બાળકના ઉપરના હોઠ અને નીચેના હોઠ પાસે દેખાય છે.
06:04	બાળકની દાઢી છાતીથી દુર છે.
06:07	બાળક ઝડપથી ચૂસે છે .
06:14	ચૂસતી વખતે, બાળકનાં ગાલમાં ખંજન પડે છે
06:17	દૂધ ગળતી વખતે તેનું જડવું સ્પષ્ટ પણે હલનચલન કરતું નથી
06:23	અને બાળકનાં ઉપરના જડબાના સખત ભાગ વડે ડીટડી ચીમટાઈ જાય છે.
06:31	આ માતા માટે પીડાદાયક છે અને ડીટડીને કદાચ ઈજા પહોંચી શકે છે.
06:37	તે ઉપરાંત, ડીટડી દ્વારા ધવડાવતી વખતે, બાળક એરીઓલાની નીચે આવેલી વિશાળ દૂધની નસોમાંથી દૂધ મેળવી શકતું નથી.
06:45	તેથી, બાળકને પુરતું દૂધ મળતું નથી.
06:50	બાળક જો ફક્ત ડીટડી થી ધાવે તો
06:54	માતાએ બાળકનાં મોઢાનાં ખૂણામાં જડબા વચ્ચે સાફ આંગળી મુકીને,
06:59	બાળકનું તેની ડીટડી પર ખેંચાણ હળવું કરીને છાતીથી અલગ કરવું જોઈએ.
07:04	ત્યારબાદ સારા ધાવણની ખાતરી માટે તેણે બાળકનું તેજ છાતી પર ફરીથી જોડાણ કરવું જોઈએ.
07:11	યોગ્ય ધવડાવવા પછી- માતાએ એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે બાળકને પહેલાનું અને પછીનું દૂધ બંને પર્યાપ્ત રૂપે મળે.
07:19	પહેલાનું દૂધ એ પાણી જેવું દૂધ હોય છે જે છાતીનાં આગળનાં ભાગમાં સંગ્રહાયેલું હોય છે.
07:25	જે પાણી અને પ્રોટીનથી બનેલું હોય છે.
07:29	તે બાળકની વૃદ્ધિ માટે અને બાળકને મજબૂત બનાવવા માટે જરૂરી છે.

07:36	પછીનું દૂધ એ ઘટ્ટ દૂધ હોય છે જે છાતીનાં પાછલા ભાગમાં સંગ્રહાયેલું હોય છે.
07:42	જે મુખ્યત્વે ચરબીયુક્ત હોય છે.
07:46	તે બાળકની બુદ્ધિનાં વિકાસ માટે અને વજન વધારા માટે જરૂરી છે.
07:53	બાળકને પહેલા અને પછીનું દૂધ મળી રહે એની ખાતરી માટે- માતાએ બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા બાળકને પહેલી છાતીથી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ.
08:05	તેણે એક છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવ્યું છે કે નહીં એની ખાતરી કરવા માટે- માતાએ તે છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ.
08:15	છાતીમાંથી જો પાતળું પાણીદાર દૂધ આવે તો,
08:19	અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પ્રવાહ આવે.
08:24	તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ.
08:29	જ્યારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પ્રવાહ પ્રમાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો,
08:35	તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે.
08:41	પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં બોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ઘડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ.
09:00	બાળકે ૨ થી ૩ મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ.
09:04	જો આગળ ૫ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો,
09:08	તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ યુબ સરસ હતું.
09:14	ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી.
09:21	હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ.
09:26	બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહીં.
09:32	પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ.
09:39	અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ.
09:45	ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ.
09:55	અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપચી કરવી જોઈએ
09:59	અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતિમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.
10:04	યોગ્ય પ્રક્રિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ફરમ પણ મહત્વનો છે.
10:12	માતાએ તેનાં બાળકને ૨૪ કલાકમાં આશરે ૧૨ વખત ધવડાવવું જોઈએ.

10:17	તે જેમાંથી તેણે લગભગ ૨ થી ૩ વખત રાત્રી દરમિયાન ધવડાવવું જોઈએ.
10:24	બાળકને ધવડાવતા પહેલા, માતાએ બાળકની ભૂખનાં સંકેતો બદલ જોવું જોઈએ જેમ કે- હલનચલન કરવું
10:32	મોઢું ખોલવું માથું નમાવવું તેનાં હાથને મોઢા સુધી લઇ જવો
10:37	આંગળીઓ ચુસવી અને શરીરનું આગસ લેવું.
10:42	બાળક જો ધાવવા માટે રડવા લાગે, તો એનો અર્થ એ છે કે ખુબ મોડું થઇ ગયું છે.
10:49	કૃપા કરી નોંધ લો- ૨ અઠવાડિયા, ૬ અઠવાડિયા અને ૩ મહિનાની ઉંમર દરમિયાન બાળકના વિકાસમાં ઝડપી વધારો થાય છે.
10:59	અને બાળકને વધુ દૂધની જરૂર રહેશે.
11:05	સાથે જ, બાળક જો વારંવાર દૂધ પીતું હોય તો માતાનાં દૂધનું ઉત્પાદન વધશે.
11:12	તેથી, માતાએ આવા ઝડપી વિકાસ ગાળામાં વધુ વખત ધવડાવવું જોઈએ.
11:19	ચાદ રાખો- જીવનનાં પ્રથમ ૬ મહિના સુધી બાળક માટે છાતીનું દૂધ ઉત્તમ પોષણ છે.
11:30	અને સારું જોડાણ એ સફળ ધાવણનો મુખ્ય ભાગ છે.
11:36	અહીં આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
11:38	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું. જોડાવાબદલ આભાર.