

Time	Narration
00:00	Breast crawl ની રીતના spoken tutorial માં સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે આપેલ વિશે શીખીશું, બ્રેસ્ટ ક્રોલ શું છે
00:10	બ્રેસ્ટ ક્રોલ માટેની રીત અને
00:13	બ્રેસ્ટ ક્રોલનું મહત્વ
00:18	ચાલો પહેલા સમજીએ, કે breast crawl શું છે?
00:23	બાળક સાહજિક આહાર લેવાનાં વર્તન સાથે જન્મ લે છે.
00:28	પ્રસુતિનાં તુરત બાદ, માતાનાં ખુલ્લા પેટ પર બાળકને મુકવાથી તે તેનાં માતાની છાતી શોધી શકે છે અને ધાવણની શરૂઆત કરી શકે છે.
00:40	આ સમગ્ર પ્રક્રિયાને ' Breast Crawl ' કહેવાય છે.
00:46	આ વાતની નોંધ લો કે, Breast crawl પ્રાકૃતિક અથવા સિઝેરિયન બંનેમાંથી કોઈપણ પ્રસુતિ દ્વારા પુરા માસે જન્મ લીધેલ સ્થિર બાળકો માટે કરી શકાવાય છે.
00:58	અને જે જન્મનાં તુરત પછી ખુબ રડ્યા હોય છે.
01:03	ઓછા વજન ધરાવતા અસ્થિર બાળકોને બ્રેસ્ટ ક્રોલ કરવામાં આવતું નથી, કારણ કે તે શ્વસન સંબંધી સમસ્યાથી પીડાતા હોઈ શકે છે જેમ કે શ્વાસોરછવાસની અડચણ.
01:15	હવે, આપણે પ્રક્રિયા શીખીશું અને પછીથી બ્રેસ્ટ ક્રોલ માટે મહત્વ જાણીશું.
01:22	પહેલા, ખાતરી કરી લો કે- પ્રસુતિ ગૃહનું તાપમાન લગભગ ૨૬ અંશ સેલ્સિઅસ હોય.
01:29	આગળ આવે છે બાળકને તેની માતાનાં ખુલ્લા પેટ પર મુકીને સ્વચ્છ કરવું.
01:35	ચોખ્ખા સુકા કપડા વડે બાળકનાં હાથને છોડીને સંપૂર્ણ શરીરને સાફ કરવું.
01:42	ચાદ રાખો- બાળકનાં હાથ બિના રાખવા જોઈએ.
01:46	સાફ કરતી વખતે બાળકની ચામડી પરથી રક્ષણાત્મક સફેદ આવરણને નીકાળવું નહીં.
01:53	તાપમાન ઠંડુ હોવા પર તે બાળકને રક્ષણ આપે છે.
01:56	બાળકને સાફ કર્યા બાદ બિનું કપડું કાઢી દો.
02:01	બાળકને સુકાવ્યા બાદ જન્મ પરિચારકને નાળનાં ધબકારાનો અનુભવ થવો જોઈએ.
02:08	ધબકારા બંધ થયા પછીથી, તેણે નાળ કાપવી જોઈએ.
02:13	આગળ, બાળકને તેની માતાનાં ખુલ્લા પેટ પર એ રીતે મુકો કે બાળકનું પેટ માતાનાં પેટ સાથે અડેલું હોય.
02:22	તેનું માથું માતાની વણધોવાયેલી છાતી વચ્ચે મુકવું જોઈએ.
02:26	તેનું મોઢું તેની માતાની છાતી નીચે હોવું જોઈએ.

02:30	હુવે બાળક breast crawl માટે યોગ્ય રીતે ગોઠવાયું છે.
02:37	જો કે નવજાત બાળક માટે આગળ વધવું એ અત્યંત પ્રાકૃતિક છે તેથી, તે સરળતાથી માતાની છાતી તરફ આગળ સરકી શકે છે.
02:46	આગળ જે વસ્તુ કરવી છે તે- બાળક અને માતાને ચોખ્ખું સુકું કપડું ઓઢાવવું જેથી તેમને હુંફ મળે,
02:54	બાળકનાં માથે ટોપી નાખવી.
02:57	કૃપા કરી નોંધ લો- આગળ આવનાર ચિત્રોમાં અમે ટોપી અને કપડા દર્શાવ્યા નથી.
03:04	આનાથી અમને breast crawl દરમિયાન બાળકની સ્થિતિનું સ્પષ્ટપણે અવલોકન કરવામાં મદદ મળશે.
03:10	બાળકને કપડા વડે સુકવ્યા બાદ- માતાએ બાળકની પીઠને તેના હાથ વડે આધાર આપવો જોઈએ.
03:18	ચાલો બાળકની ક્ષમતાઓની ચર્ચા કરીએ જે બ્રેસ્ટ ક્રોલમાં મદદ કરે છે,
03:24	પ્રસૂતિ બાદ બાળક અત્યંત સચેત તથા નાજુક હોય છે.
03:29	તેનાં અસ્વચ્છ હાથનાં ગંધથી તેની લાળ પડે એટલું તે ઉત્તેજિત થાય છે.
03:35	સાથે જ એ બાળક, જેની દૃષ્ટિ મર્યાદિત હોય છે, છતાં પણ તેની માતાનો ચહેરો અને એરીઓલા જોઈ શકે છે.
03:43	એરીઓલા એ ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ ભાગ છે.
03:47	આખરે, બાળક ખસવાનું શરુ કરે છે- તેનાં હાથ અને પગનો ઉપયોગ કરીને, તે ધીમે ધીમે તેની માતાની છાતી તરફ સરકે છે.
03:57	જો કે, કેટલાક બાળકો ક્રોલ કરવાનું તુરત ચાલુ કરી દે છે અને કેટલાક સમય લે છે.
04:04	છાતી પર પહોંચ્યા બાદ, બાળક પહેલા તેનાં હાથ વડે છાતીને પકડવાનો પ્રયાસ કરે છે.
04:12	જ્યાં સુધી બાળક તેનું પહેલું ધાવણ ના કરે ત્યાં સુધી તેને અને માતાને ખલેલ ન પહોંચાડો.
04:20	જન્મ પરિચારક અને માતા, બંનેએ આ પ્રક્રિયા દરમિયાન ધીરજ રાખવી જોઈએ.
04:27	બાળક તેનાં પહેલા ધાવણ માટે માતાની છાતી સુધી પહોંચવા માટે ૩૦-૬૦ મિનીટનો સમય લઇ શકે છે.
04:35	ધવડાવવાની શરુઆત કરતી વખતે- બાળક તેનું મોઢું મોટુ ખોલશે અને તેની માતાની છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાશે.
04:45	ધાવણ પૂર્ણ કર્યા બાદ, બાળકને એ સ્થિતિમાં એક કલાક જેટલું રહેવા દો.
04:52	આવું કરવાથી, બાળક અને માતા વચ્ચેનાં સંબંધમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળે છે.

04:58	જો કે માતાએ જો કોઈપણ દવાઓ લીધી હોય તો કૃપા કરી તેનાં દાકતરની સલાહ લો.
05:05	કેટલીકવાર કદાચિત એવું થઈ શકે છે કે પ્રસુતિ પછી, માતાને પ્રસુતિ ગૃહમાંથી અન્ય ગૃહમાં ખસેડવામાં આવી શકે છે.
05:13	આવા કિસ્સામાં, માતાને બીજા ગૃહમાં ખસેડ્યા પછીથી- માતા અને બાળકને ચામડીથી ચામડી તુરત સંપર્ક કરવો, જે માટે અગાઉ ચર્ચા કર્યા પ્રમાણે બાળકને માતાનાં ખુલ્લા પેટ પર મુકો.
05:29	હવે ચાલો સિઝેરિયન વિભાગ દ્વારા જન્મ લીધેલ બાળકો માટે breast crawl ચર્ચા કરીએ-
05:35	આવું કરવા માટે: બાળકને તેની માતાના પેટની બદલે છાતી પર એ રીતે મુકવું જોઈએ કે- બાળકનાં પગ માતાનાં માથાની તરફ હોવા જોઈએ.
05:47	છાતી અને પેટ માથાનાં ખભા પર હોવા જોઈએ અને મોઢું છાતી પર હોવું જોઈએ.
05:54	ઓપરેશન થિયેટરમાં બાળકને શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી છાતીથી દૂધ પીવા દો.
05:59	ચાદ રાખો- પ્રસુતિ બાદ ચામડીથી ચામડીનો સંપર્ક ખુબ મહત્વનો છે ત્યારબાદ બીજી અન્ય નવજાત સંભાળ.
06:09	નોંધ લો- breast crawl નાં પૂર્ણ થયા પછીથી જ, પ્રસુતિ પછીની નવજાત સંભાળ આપવી જોઈએ.
06:17	હવે, ચાલો નવજાત બાળક માટે breast crawl ના મહત્વની ચર્ચા કરીએ.
06:23	બ્રેસ્ટ ફ્રોલ્લ બાળકને માતાનું પહેલું દૂધ જેને colostrum કહેવાય છે તે મેળવવામાં સક્ષિય કરે છે.
06:29	તેનો રંગ પીળાશ પડતો હોય છે અને ઘટ્ટ હોય છે.
06:33	નોંધ લો, પ્રસુતિ પછી- જેમ જેમ બાળક કોલોસ્ટરમ્પ ધાવશે તેમ તેમ તેની માત્રા વધશે.
06:43	બાળક આ પ્રમાણે ઉપભોગ ધાવશે પહેલા દિવશે 5 મિલીલીટર,
06:47	બીજા દિવશે ૧૦ મિલીલીટર,
06:50	ત્રીજા દિવશે ૨૫ મિલીલીટર,
06:53	ચોથા દિવશે ૪૦ મિલીલીટર અને પાંચમાં દિવશે ૫૫ મિલીલીટર, જે દરેક ધાવણ વખતે દરેક છાતીમાંથી આવશે.
07:05	નવજાત બાળક માટે આ પુરતું છે.
07:09	તેથી બાળકને કોલોસ્ટરમ્પ સિવાય અતિરિક્ત કંઈપણ આપવું ન જોઈએ.
07:15	કોલોસ્ટરમ્પ એ બાળક માટે પહેલી રસી સમાન છે, અને યેપ સામે લડત આપનાર પ્રોટીન ધરાવે છે જે બાળકની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
07:27	માતાની પ્રસુતિ બાદ બાળક માટે તે ઉર્જાનો પ્રથમ સ્ત્રોત છે,

07:33	સાથે જ Colostrum લોહીનાં નીચા glucose સ્તરથી બચાવે છે.
07:37	તે બાળકની અન્ય શરીર પ્રક્રિયાઓને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.
07:42	તે સ્વસ્થ બુદ્ધિના વિકાસને આધાર આપે છે.
07:46	તે બાળકને તેનાં પ્રથમ મળત્યાગ માટે મદદ કરે છે.
07:50	Breast crawl સાથે જ બાળકને તેની માતા સાથેનાં યામડીથી યામડીના સંપર્ક લીધે હુંફ આપે છે.
07:57	માતાની છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાવાનું બાળક પોતેથી શીખી લે છે.
08:04	Breast crawl વડે માતાનાં સ્વસ્થ સૂક્ષ્મજીવાણું તેનાં બાળકમાં પસાર થાય છે,
08:08	આ સૂક્ષ્મજીવાણું બાળકનાં આંતરડામાં પ્રવેશે છે અને ચેપ સામે લડત આપે છે.
08:13	જેથી બાળકની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.
08:18	Breast crawl સાથે જ પ્રેમની અનુભૂતિ અને બાળકની સુરક્ષા પ્રદાન કરે છે અને માતા અને તેનાં બાળક વચ્ચે તેમનાં સંબંધનું બંધાણ પ્રારંભ કરે છે.
08:29	breast crawl નાં ફાયદાઓ માતાને પણ થાય છે
08:34	બાળકનાં પગનાં હલનચલન વડે માતાનાં ગર્ભાશય પર દબાણ પડે છે, આ દબાણ વડે ગર્ભાશયનાં સંકોચનમાં અને પ્લાસેન્ટાનાં નિકાલમાં મદદ મળે છે.
08:45	ધાવણની શરૂઆતથી માતાનાં શરીરમાં oxytocin વધે છે.
08:51	oxytocin માં વધારો થવાથી પણ પ્લાસેન્ટાનાં નિકાલમાં મદદ મળે છે.
08:56	આમ, breast crawl લોહી નો પ્રવાહ ઓછો કરે છે અને માતામાં anaemia થતો અટકાવે છે.
09:03	Anaemia એક એવી સ્થિતિ છે જેમાં લોહીના લાલ કણોની સંખ્યા ઓછી થઇ જાય છે.
09:08	આનાથી માતાને થાક અને અશક્તિનો અનુભવ થાય છે.
09:13	તેથી, breast crawl એ ઉચ્ચ ફાયદાકારક પ્રાકૃતિક પ્રક્રિયા છે જે માતા અને તેનાં બાળક બંને માટે છે,
09:21	breast crawl પરનું આ દૃષ્ટાંતોરીયલ અહીં સમાપ્ત થાય છે.
09:26	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું. જોડાવાબદલ આભાર.