

Time	Narration
00:01	ધવડાવનાર માતાઓમાં ડીટડીની પરિસ્થિતિ પરનાં આ <b>Spoken Tutorial</b> માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું- પીડાદાયક કે ચિરાડ પડેલી ડીટડી અને
00:11	સપાટ અથવા ઊંઘી વળેલી ડીટડીઓ.
00:15	પહેલી ડીટડીની પરિસ્થિતિ છે- પીડાદાયક કે ચિરાડ પડેલી ડીટડી
00:20	આ એક એવી સ્થિતિ છે જ્યાં માતાને ડીટડીમાં ચિરાડની સમસ્યા અથવા લોહી નીકળે છે.
00:26	આનાથી ડીટડીમાં ખંજવાળ આવે છે અને તે સુકી બને છે.
00:30	હવે ચાલો પીડાદાયક કે ચિરાડ પડેલી ડીટડી થવાના વિવિધ કારણોની ચર્ચા કરીએ જે છે-
00:36	ડીટડીથી ધવડાવવું,
00:38	ફૂગ અથવા જીવાણું નો ચેપ,
00:41	દરેક ધાવણ બાદ ડીટડીઓને સાફ કરવાની ટેવ અને
00:45	ચોટેલી જીભ ધરાવનાર બાળક.
00:47	ચાલો શરુ કરીએ ડીટડીનાં ધવડાવવાથી
00:50	ડીટડીથી ધવડાવવું એ પીડાદાયક કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીનું પ્રથમ અને મહત્વ કારણ છે.
00:56	ડીટડીથી ધવડાવતા દરમ્યાન- ડીટડી બાળકના મોઢાના સખત તાળવા પર ઘસાય છે.
01:03	બાળક સખત તાળવા અને જીભ વચ્ચે આ ડીટડીને દબાવી રાખે છે.
01:08	આ રીતે દબાવવાથી ધવડાવવું દુઃખદાયક બને છે અને આને કારણે ડીટડી ચિરાડ પડેલી અને પીડાદાયક બને છે.
01:17	બાળકના મોઢાના અયોગ્ય પકડથી ફક્ત ડીટડી મોઢામાં જાય છે.
01:20	તેથી ડીટડીથી ધવડાવવાના લીધે સોજો કે ચિરાડ પડેલી સમસ્યા ટાળવા માટે યોગ્ય રીતે ધવડાવવું એ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
01:29	નોંધ લો, આપણે સમાન બીજા અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં યોગ્ય ધવડાવવાની રીતની ચર્ચા કરી છે.
01:37	ચાદ રાખો, યોગ્ય રીતે ધવડાવતી રીતે સોજાયેલી છાતી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીને લીધે કદાચિત દુખાવો થાય છે.
01:43	માતા જો યોગ્ય રીતે ધવડાવવાનું ચાલુ રાખે તો ધીમે ધીમે આ દુખાવો બંધ થાય છે.
01:51	આગળ આવે છે ફંગલ (ફૂગ) અથવા (જીવાણુને લગતો) ચેપ.
01:56	માતાને જો ફંગલ (ફૂગ) અથવા બેક્ટેરીયલ (જીવાણુને લગતું) ચેપ હોય તો તેણે ડોક્ટરસલાહ લેવી જોઈએ.
02:03	આગળ, અમુક માતાઓને દરેક ધવડાવતાં પહેલા ડીટડીઓને સાફ કરવાની ટેવ હોય છે.

02:09	આનાથી ડીટડીઓ સૂકી પડે છે.
02:13	તેથી આ કરવું ટાળવું જોઈએ.
02:16	ચાદ રાખો, માતા નહાતી વખતે એક વાર ડીટડીઓને સાફ કરી શકે છે.
02:21	જો કે, ચિરાડ પડેલી ડીટડી થાય તો દરેક ધવડાવ્યા બાદ માતાએ ડીટડીને સાફ કરવી જોઈએ.
02:28	સાફ કર્યા બાદ, માતાએ ઘા પર પછીથી આવતું ઘટ્ટદૂધ લગાડવું જોઈએ.
02:32	કારણ કે પછીથી આવતા ઘટ્ટ દૂધ એવા પદાર્થો છે જે રુઝ વાળવામાં અને ચેપથી લડવામાં સહાય કરે છે.
02:39	આમ, બાળકના મોઢામાંથી જીવાણુઓ ડીટડીની ચિરાડમાં પસરતા અટકાવે છે.
02:46	આગળ છે બાળકના ચોટેલી જીભની સમસ્યા.
02:50	ચોટેલી જીભની એક અવસ્થા છે- જેમાં બાળકના જીભની ટોચ મોંના નીચેના તળિયાના ભાગ સાથે જોડાયેલી હોય છે.
02:58	આ અવસ્થા બોઉ જોવા મળતી નથી.
03:01	સામાન્ય રીતે ચોંટાયેલી જીભ ધરાવતું બાળક ડીટડીથી ધાવે છે.
03:06	બાળકને જો ચોટેલી જીભની સમસ્યા હોય તો- માત્ર યોગ્ય ધવડાવવાનીરીત પૂરતી નથી અને શસ્ત્રક્રિયાની જરૂરી પડે છે.
03:16	આમ આવા કિસ્સાઓમાં, માતાએ હંમેશા ડોક્ટર સલાહ લેવી જોઈએ.
03:22	હવે ચાલો સોજાયેલી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડી માટેની સારવાર ચર્ચા કરીએ.
03:27	માતાને જો સોજાયેલી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીની સમસ્યા હોય તો, સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરે - માતાની છાતીની અને ડીટડીની તપાસ કરવી જોઈએ,
03:37	માતાને ધવડાવતા પહેલા પોતાના હાથેથી છાતી માંથી થોડું દૂધ કાઢવા માટે કહેવું જોઈએ.
03:42	તેનાથી છાતી નરમ થશે અને બાળક સરળતાથી જોડાશે.
03:47	આ દૂધના નિકાલથી ચેપનું જોખમ, ડીટડીના ચીરા અને પીડાદાયક ગાંઠની સમસ્યા પણ ઘટશે.
03:55	ત્યારબાદ, માતાને તેના બાળકને છાતીથી યોગ્ય રીતે જોડાણ કરાવવા માટે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
04:01	વારંધડીએ ધવડાવાની પદ્ધતિ એ છાતીના દૂધનો પુરવઠો નક્કી કરે છે.
04:09	તેથી, માતાએ ધવડાવવાનું રોકવું ન જોઈએ.
04:13	ધવડાવતી વખતે- માતાએ ઓછા દુધાવાવાળી છાતીના બાજુએથી ધવડાવવાનું શરુ કરવું જોઈએ.
04:20	ધવડાવવું હજી પણ પીડાકારક હોય તો- તે પોતાના હાથ વડે દૂધ નીકાળી શકે છે અને બાળકને યમચી અથવા કપ વડે તે પીવડાવી શકે છે.

04:32	એ સાથે જ, જેમ અગાઉ ચર્ચા કરી હતી, દરેક ધાવણ બાદ અસરગ્રસ્ત ભાગ પર પછીથી નીકળતું ઘટ્ટ દૂધ લગાવો.
04:42	ચાદ રાખો, સોજાયેલી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીઓ પર તેમજ તંદુરસ્ત ડીટડીઓ પર પણ દર્શાવેલી વસ્તુઓ ન લગાવો-
04:49	સાબુ, તેલ, લોશન, બામ અને અત્તર.
04:54	તેમાં બળતરાયુક્ત પદાર્થો હોઈ શકે છે.
04:57	માતાને જો સોજાયેલી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીની સમસ્યા હોય તો તેની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થશે.
05:03	ગંભીર પરિસ્થિતિઓમાં, માતાએ dokta અથવા આરોગ્ય કાર્યકરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.
05:09	સોજાયેલી કે ચિરાડ પડેલી ડીટડીની સમસ્યાને રોકવા માટે, બાળકના જન્મ બાદ તુરત ધવડાવવાનું શરૂ કરવું
05:15	ધવડાવતી વખતે હંમેશા ખાતરી કરો કે બાળક ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલું હોય.
05:22	ડીટડીની અવસ્થા જે આપણે આગળ ચર્ચા કરીશું તે છે- સપાટ અથવા ઊંધી વળેલી ડીટડીઓ.
05:28	સપાટ ડીટડીઓ એરીઓલાના સ્તરથી બહાર નીકળેલી હોતી નથી.
05:33	જ્યારે કે, ઊંધી વળેલી ડીટડીઓ સામાન્ય રીતે અંદરની બાજુએ વળેલી હોય છે.
05:38	માતા માટે એ હકીકત સમજવી ખૂબ મહત્વની છે કે - ધાવણ માટે સપાટ અથવા ઊંધી વળેલી ડીટડીઓ એ અડચણ નથી.
05:48	જો કે, યોગ્ય ધાવણ કરતી વખતે બાળક એરીઓલાથી ધાવે છે ન કે ડીટડીઓથી.
05:56	નોંધ લો, સપાટ અથવા ઊંધી વળેલી ડીટડીઓના કિસ્સામાં- પ્રસુતિના પહેલા અઠવાડિયામાં માતાને મદદની જરૂર છે.
06:03	આ સમયગાળા દરમિયાન- સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરે માતાને યોગ્ય ધવડાવવાની રીતવિશે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
06:08	તેનાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ વધશે.
06:11	ચાદ રાખો, માતાને જો સપાટ અથવા ઊંધી વળેલી ડીટડીઓ હોય તો અસરકારક જોડાણ માટે શ્રેષ્ઠ પકડ છે-ફ્રોસ ફ્રેડલ પકડ
06:22	ફૂટબોલ પકડ અને અર્ધ-ટેકાવાળી સ્થિતિ.
06:26	અગાઉનાં ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવ્યા મુજબ, કોઈપણ પકડમાં, આ અત્યંત મહત્વનું છે કે- માતાએ છાતીને યોગ્ય રીતે પકડી રાખવી જોઈએ,
06:37	જ્યાં બાળકનાં હોંઠ અને માતાની આંગળીઓ સમાન દિશામાં રહેશે.
06:42	નોંધ લો, અયોગ્ય ધવડાવવા નીરીત ના કારણે સોજાયેલી ડીટડીની સમસ્યા થશે.

06:47	ચાદ રાખો- દૂધની બાટલી અથવા ડીટડીનાં કવચનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
06:52	આનાથી બાળકને સપાટ અથવા ઊંધી વળેલી ડીટડીવાળી છાતીથી ધાવવામાં મુશ્કેલી રહેશે.
07:00	માતાએ બાળક સાથે ભરપુર ચામડીથી ચામડીનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ.
07:04	આનાથી માતામાં ઓકસીટોસીન હોર્મોન વધવામાં મદદ મળે છે અને છાતીનું દૂધ સરળતાથી બહાર આવે છે.
07:12	હંમેશા ચાદ રાખો, યોગ્ય રીતે ધવડદાવવાની રીત એ મોટાભાગની આવી ડીટડીની સ્થિતિ ટાળવા માટે મહત્વ ની વાત છે.
07:20	ધાવણ કરાવનારી માતાઓમાં ડીટડીની સ્થિતિ પરનાં આ ટ્યુટોરીયલનો અહીં અંત થાય છે.
07:26	<b>IIT Bombay</b> તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું.
07:30	જોડાવાબદ્ધ આભાર.