

Time	Narration
00:00	ધવડાવનારી માતાઓમાં છાતીની પરિસ્થિતિ પરનાં આ Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું- છાતીમાં ઉભાર થઇ સખતપણું આવવું અને પીડાકારક ગાંઠ
00:13	ચાલો છાતીનાં સખતપણાથી શરૂઆત કરીએ
00:17	છાતીનું સખતપણું મોટેભાગે પ્રસુતિ પછીનાં 3 થી 5 દિવસો દરમિયાન થતી શકે છે
00:23	તે બંને છાતીમાં એક સાથે થાય છે
00:28	માતાને છાતીનાં ભરાવવા સાથે છાતીનાં સખતપણાની મૂંઝવણ ન થવી જોઈએ.
00:33	તેથી, હવે આપણે છાતીનું સખતપણું અને છાતીનાં ભરાવવા વચ્ચેનાં તફાવતની ચર્ચા કરીશું.
00:40	છાતીના સખતપણામાં- છાતી કડક, સોજાવાળી અને દુધથી ભરેલ પીડાકારક હોય છે.
00:46	અને છાતી ચમકદાર લાગે છે અને તેમાં ફેલાયેલી નસો દેખાય છે.
00:52	માતાને 24 કલાક થી વધુ સમય સુધી તાવ આવી શકે છે અને બાળક માટે ધાવવું મુશ્કેલ બને છે.
01:01	જ્યારે કે, પૂર્ણ ભરેલી છાતી સામાન્ય હોય છે.
01:04	પૂર્ણ ભરેલ છાતી મોટી દેખાઈ છે પણ તે દેખાવમાં ચમકદાર હોતી નથી,
01:10	પૂર્ણ ભરેલી છાતી દુબતી નથી અને છાતીનાં ભરાવ દરમિયાન તાવ હોતો નથી .
01:17	હવે ચાલો ધવડાવનાર માતાઓમાં છાતીનાં સખતપણાનાં કારણો વિષે ચર્ચા કરીએ.
01:23	છાતીનું સખતપણું આપેલ પરિસ્થિતિઓમાં થતી શકે છે-
01:27	માતાએ જો પ્રસુતિ પછી તુરત બાળકને ધવડાવ્યું ન હોય તો.
01:32	માતા બાળકને વારંવાર ધવડાવતી ન હોય તો.
01:36	ધવડાવતી વખતે બાળક માતાની છાતીથી નબળી રીતે જોડાયું હોય તો અને
01:42	માતાએ અચાનક ધવડાવવાનું બંધ કરી દીધું હોય તો.
01:47	હવે ચાલો ચર્ચા કરીએ કે છાતીનાં સખતપણાની સારવાર કેવી રીતે કરી શકાય છે.
01:51	પહેલા- માતાને તેનાં હાથ ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા માટે કહીએ.
01:56	ત્યારબાદ, બાળકને માતાની નજીક લાવીએ જેથી તે બાળકને - જોઈ, સુંઘી અને સ્પર્શ કરી શકે.
02:03	બાળક જો વધુ ચીડયીડું હોય તો, માતા બાળકનાં રુમાલને સુંઘી શકે છે.
02:08	ત્યારબાદ, માતાએ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.
02:12	પછી, 5 થી 10 મિનીટ માટે છાતી પર બિનું હુંફાળું કપડું રાખવું જોઈએ અથવા

02:18	માતા ગરમ પાણીથી નહાઈ પણ શકે છે.
02:21	આનાથી છાતીનાં દૂધને બહાર આવવામાં મદદ મળશે.
02:24	ત્યારબાદ, સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને માતાને આરામ કરવા માટે જણાવવું જોઈએ - કારણ કે વધારાના તણાવથી દૂધ નીકળવાની પ્રતિજ્ઞિયા પર અસર થશે અને
02:33	દૂધ બહાર આવશે નહીં.
02:36	હવે, કા તો આરોગ્ય કાર્યકરે અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્યે માતાની ગરદન પર તથા પીઠ પર માલીશ કરવી જોઈએ.
02:43	આનાથી છાતીનાં દૂધને બહાર નીકળવામાં મદદ મળશે.
02:46	કારણ કે, ઉપરની પીઠ અને છાતી તરફનો ચેતા પુરવઠો જ્ઞાનતંતુ એક જ હોય છે.
02:52	ત્યારબાદ, માતાએ ગોળાકારમાં તેનાં છાતીને હળવેથી માલીશ કરવું જોઈએ.
02:57	માલીશ કરવાથી તેને આરામ રહેશે અને દૂધ નીકળવાની પ્રતિજ્ઞિયામાં સુધાર થશે.
03:03	આ તમામ બાબતો ઓક્સિટોસીન વધારવા માં મદદ કરશે.
03:07	આને ઓક્સિટોસીન રિફ્લેક્સ કે લેટ-ડાઉન રિફ્લેક્સ તરીકે ઓળખાવાય છે.
03:12	ઓક્સિટોસીન એ એક હોર્મોન છે જે દૂધને બહાર નીકળવામાં મદદ કરે છે.
03:17	ત્યારબાદ, માતાએ એરીઓલાને નરમ કરવા માટે જાતેથી થોડા પ્રમાણમાં દૂધ નીકળવું જોઈએ.
03:23	આનાથી બાળકને ધાવવા માટે છાતી સાથે યોગ્ય રીતે જોડાવામાં મદદ મળશે.
03:27	છાતીનાં દૂધને નીકળતી વખતે - માતાએ એરીઓલા ફરતે દબાણ આપવું જોઈએ.
03:33	દૂધ નીકળ્યા બાદ - માતાએ એરીઓલા બાળકનાં મોઢામાં મૂકવું જોઈએ, કારણ કે બાળકને પોતેથી જોડાણ કરવામાં મુશ્કેલી થઇ શકે છે.
03:43	બંને બાજુએથી ધવડાવવાનો પ્રયાસ કરવો
03:46	ધવડાવવા દરમિયાન માતાએ 5-10 મિનીટ માટે છાતી પર બીનું ઠંડુ કપડું મુકવું જોઈએ અથવા
03:54	માતા ઠંડા કોબીનાં પત્તાને છાતી પર મૂકી શકે છે.
03:58	તે આ કોબીનાં પત્તાને કા તો ફ્રીજમાં અથવા માટીના ઘડામાં સંગ્રહી (મૂકી)શકે છે.
04:04	આનાથી છાતીની પીડા અને ગાંઠ ઓછો થવામાં મદદ મળે છે.
04:09	ત્યારબાદ માતાએ વારંવાર ધવડાવવું જોઈએ.
04:13	હવે ચાલો શીખીએ કે સખત છાતીને કેવી રીતે રોકી શકાવાય.
04:17	પહેલા, બાળકનાં ભૂખનાં સંકેતો ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો જેમ કે- કેડે ફરવું
04:25	રુટિંગ રિફ્લેક્સ (પ્રતિજ્ઞિયા) નું વધવું

04:28	જ્યારે કોઈ પણ વસ્તુ બાળકના ગાલ કે મોઢા પર અડે છે ત્યારે તેનું મોઢું એ બાજુએ વડે છે.
04:36	આંગળીઓ ચૂસવું
04:39	અંતમાં , બાળક રડવાનું શરુ કરે છે.
04:43	બાળક જ્યારે પણ ભૂખના પહેલા પેહલા સંકેતો બતાવે ત્યારે તેને ધવડાવવું, અને બાળકનાં રડવાની રાહ જોવી નહીં.
04:50	બાળક ધવડાવવાની સ્થિતિમાં યોગ્ય રીતે છે અને સારી રીતે ધાવી રહ્યું છે તેની ખાતરી કરવી.
04:55	ચાદ રાખો, બીજા છાતીથી ધવડાવવા પહેલા પહેલી છાતીથી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ.
05:02	આગળ, ચાલો બીજી અન્ય છાતીની પરિસ્થિતિ શીખીએ જે છે પીડાકારક ગાંઠ -
05:08	તે એક અવસ્થા છે જેમાં છાતીનો ભાગ લાલ, સોજાયેલો અને સખત બને છે.
05:14	માતાને અતિશય દુઝાવો, તાવ આવવો અને માંદગી રહે છે.
05:18	મોટાભાગની માતાઓને પીડાકારક ગાંઠ પ્રથમ 6 અઠવાડિયા દરમિયાન થાય છે,
05:22	પણ તે ધવડાવવાનાં સમયગાળામાં ક્યારે પણ થઇ શકે છે.
05:27	કેટલીક વાર તેની સખત છાતી સાથે ગેરસમજ થાય છે.
05:31	જો કે સખત છાતી સંપૂર્ણ છાતીને અને કેટલીક વાર બંને છાતીને અસર કરે છે.
05:37	જ્યારે કે પીડાકારક ગાંઠ છાતીના અમુક ભાગને અને સામાન્ય રીતે માત્ર એક છાતીને અસર કરે છે.
05:44	પીડાકારક ગાંઠ સખત છાતીમાં બદલાઈ શકે છે અથવા બંધ નસો ને કારણે થઇ શકે છે,
05:51	હવે, આપણે ચર્ચા કરીશું જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો કેવી રીતે બંધ નસો પીડાકારક ગાંઠ માં બદલાઈ શકે છે .
05:59	બંધ નસ એક અવસ્થા છે જેના લીધે દૂધ છાતીના બંધ નસ વાળા ભાગમાંથી નીકળતું નથી.
06:04	સામાન્ય રીતે , છાતી ના અમુક ભાગ ની નસો માં ઘટ્ટ દૂધથી જામી જાય છે.
06:11	આનાથી ગાંઠ થાય છે. આ ગાંઠ ક્રુમળી હોય છે અને ઘણીવાર ગાંઠ ફરતે ચામડી લાલાશ પડતી રહે છે.
06:20	બંધ નસો અને સખત છાતીનાં કારણે દુધ રોકાય છે.
06:24	જ્યારે દૂધ બંધ નસો અને સખત છાતીમાંના અમુક ભાગમાં રહે છે, તેને દૂધનું રોકાવું કહેવાય છે.
06:32	જો આ દૂધનું રોકાવું નો નિકાલ કરવામાં ન આવે તો, આનાથી છાતીની પેશીઓની બળતરા થાય છે. તેને બિન-ચેપી પીડાકારક ગાંઠ કહેવાય છે.
06:42	જ્યારે કે, કેટલીક વાર છાતીને બેક્ટેરિયા (જીવાણું) થી ચેપ લાગે છે અને આને ચેપી પીડાકારક ગાંઠ કહેવાય છે.

06:51	આપેલ અવસ્થામાં, જીવાણું સફળતાથી ચીરા મારફતે દાખલ થાય છે:
06:56	ચીરો જો છાતી પર હોય તો, પીડાકારક ગાંઠ ની સારવાર થાય નહીં અને સારવારમાં મોડું કરવામાં આવે તો.
07:06	નોંધ લો: છાતીમાંનું પરં એ સારવાર ન કરાયેલ પીડાકારક ગાંઠ ની આગળની સ્થિતિ છે.
07:11	હવે ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નાં કારણની ચર્ચા કરીએ-
07:15	વારંધડીયે ન ધવડાવવું તે પીડાકારક ગાંઠ નું સૌથી મહત્વ નું કારણ છે.
07:21	જો ધવડાવનારી માતા કામ કરતી સ્ત્રી હોય તો, વારંવાર ધવડાવવું મુશ્કેલ બને છે.
07:27	વારંધડીયે ન ધવડાવવા ના માટે અન્ય કારણ હોઈ શકે છે માતા અથવા બાળકની માંદગી હોય.
07:33	બીજું છે, ડીટડીથી ધવડાવવું, ડીટડીથી ધવડાવવાથી બાળક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલી કરશે નહીં.
07:40	ત્રીજું છે, દૂધનો પુરવઠો વધી જવો.
07:43	ચોથું છે, વહેવું દૂધ છોડાવવું - જ્યાં બાળક છાતીનાં દૂધ સિવાય અન્ય ઓરાક ખાય છે.
07:49	પાંચમું છે, યુસ્ત કપડા- માતા યુસ્ત કપડા પહેરે તો, ખાસકરીને રાત્રીએ માતા જો યુસ્ત બ્રા પહેરે તો, તેનાથી છાતી પર દબાણ આવે છે અને દૂધની નળીઓ બંધ કરી શકે છે.
08:03	છઠ્ઠું છે સુવાવડનો તણાવ - માતા જો કોઈપણ તણાવથી પસાર થતી હોય તો, તેનાથી દૂધ છૂટું પડવાની પ્રતિક્રિયાને અસર થશે.
08:12	સાતમું છે ડીટડીનો ચીરો - તે બેકટેરિયા (જીવાણું) ને છાતીની પેશીમાં દાખલ કરવા માટે એક રસ્તો પૂરો પાડે છે અને પીડાકારક ગાંઠ થઇ શકે છે.
08:22	ચાલો પીડાકારક ગાંઠ નો ઉપચાર જોઈએ.
08:26	પહેલા કારણ ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો અને પછી સારવાર શરૂ કરવી.
08:31	ધવડાવતા પહેલા માતાએ ગરમ પાણી ના શેક નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ,
08:35	અથવા તો ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ.
08:37	તેણે પહેલા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ
08:42	તેનાથી જો પીડા વધે અથવા દૂધ છૂટવાની પ્રતિક્રિયાને અસર થાય તો બિનઅસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવવું જોઈએ.
08:50	ચાદ રાખો, વારંવાર ધવડાવવું જરૂરી છે.
08:55	ખુલ્લો ઘાવ ડીટડી અથવા એરીઓલા પર ન હોય તો, માતા અસરગ્રસ્ત છાતીથી ધવડાવી શકે છે.

09:04	ચાદ રાખો, જ્યારે પણ માતા બાળકને પીડાકારક ગાંઠ ની છાતીથી ધવડાવી રહી હોય તો
09:09	તેણે ચેપના સંકેતો માટે બાળકની દેખરેખ કરવી જોઈએ કારણ કે બાળકને ચેપ થવાનું જોખમ હોય છે .
09:17	જ્યારે કે, અસરગ્રસ્ત બાળકની છાતીનાં દૂધમાં ઘણા હાનિકારક બેક્ટેરિયા (જીવાણુઓ) રહી શકે છે.
09:24	છાતીની માલીશ કરવાથી દૂધનાં પુરવઠામાં સુધાર થઇ શકે છે,
09:28	અસરગ્રસ્ત બાળકની ડીટડી તરફે હળવી માલીશ થવી જોઈએ.
09:34	અને માતાએ પુરતો આરામ લેવો જોઈએ.
09:37	જો લક્ષણો ગંભીર હોય તો તેણે ડોક્ટર સંદર્ભ લેવો જોઈએ.
09:40	છાતીમાંનાં પરનું નિકાલ કરવાની તથા એન્ટિબાયોટિકની જરૂર પડશે.
09:47	આ ઉપરાંત - માતાએ તેના શરીરને આરામ આપવા માટે ખાસ પ્રયાસ કરવો જોઈએ તથા ઊંડેથી અને સમાનરૂપે શ્વાસ લેવો જોઈએ.
09:55	સૌમ્ય સંગીત સાંભળવું અને દૂધ છુટું પડવાની પ્રતિક્રિયાને શરૂ કરવામાં સહાય માટે તેનાં બાળક વિશે વિચારવું.
10:04	ચાદ રાખો, પીડાકારક ગાંઠ અટકાવવા માટે, યોગ્ય ધાવણ પ્રક્રિયા જરૂરી છે.
10:09	આનાથી નસોનું બંધ થવું અટકશે અને બાળકને પુરતું દુધ મળશે.
10:14	આ તમામ છાતીની સ્થિતિને રોકવા માટે બાળકની સ્થિતિ અને તેનું યોગ્ય રીતે જોડાવું તથા તેનું વારંવાર ધાવણ કરવું મુખ્ય બાબતો છે -
10:25	ધાવણ કરાવનારી માતાઓમાં છાતીની સ્થિતિ પરનાં આ ટ્યુટોરીયલનો અહીં અંત થાય છે.
10:30	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું.
10:35	જોડાવાબદલ આભાર.