

Time	Narration
00:01	ધાવણ માટે <b>Football</b> પકડ ની રીત પરનાં સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે આપેલ વિશે શીખીશું- માતા અને તેનાં બાળક માટે ધાવણની યોગ્ય પકડની પસંદગી.
00:15	ધાવણ પહેલાની માતાની તૈયારી અને <b>Football</b> પકડ માટે પગલા-દર-પગલા પ્રક્રિયા.
00:23	ચાલો શરુ કરીએ.
00:24	દુનિયાભરમાં, માતાઓ તેમનાં બાળકોને વિભિન્ન પ્રકારની પકડ વાપરીને ધાવણ કરાવે છે.
00:31	પહેલાના ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવ્યા પ્રમાણે, માતા અને તેનાં બાળક માટે ધાવણની સૌથી ઉત્તમ સ્થિતિ એ હોય છે કે-
00:41	માં અને બાળક બંને માટે ધાવણ પ્રક્રિયા એ સંપૂર્ણ ધાવણ દરમિયાન આરામદાયક રહે.
00:48	બાળકે માતાની છાતીથી ઉડાણથી જોડાવું જોઈએ. અને તેથી તે પુરતું દૂધ મેળવી શકે .
00:56	ચાલો એઆઈ પકડ જે કે <b>Football</b> પકડ કહેવાય છે તે વિશે શીખીએ.
01:01	<b>Football</b> પકડ આસ કરીને આપેલ માટે ઉપયોગી છે જો માતા: ની પ્રસુતિ સીઝીરીયન થી થયી હોય
01:08	તે મોટી છાતી ધરાવતી હોય ,
01:10	નાનું અથવા અવિકસિત બાળક ધરાવતી હોય અથવા
01:14	જોડિયા બાળકો ધરાવતી હોય .
01:15	હમેશા યાદ રાખો- બાળકને ધવડાવતા પહેલા, માતાએ તેનાં હાથ યોગ્ય રીતે ઘોઈને સૂકવવા .
01:22	ત્યારબાદ તેણે ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ એક ગ્લાસ ચોખ્ખું પાણી પીવું .
01:27	ધવડાવનાર માતા દિવસમાં આશરે ૭૫૦ થી ૮૫૦ મીલીલીટર દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે.
01:34	તેથી, તેમણે તેમની રોજની પાણી લેવાની માત્રા વધારવી .
01:38	આગળ, ચાલો માતાની બેસવાની સ્થિતિની ચર્ચા કરીએ.
01:43	માતાએ જમીન પર અથવા પલંગ પર પગને વાળીને બેસવું .
01:48	અથવા ખુરસી પર પગ જમીન પર અડે એ રીતે બેસવું .
01:51	ખુરસી જો ખુબ ઉંચી હોય અને તેનો પગ જમીન પર અડતો ના હોય તો, તે તેનો પગ નાના સ્ટુલ પર અથવા તકિયાને જમીન પર રાખી તેનાં પર મુકવો.
02:02	બેસતી વખતે, તેની પીઠ ટટ્ટાર હોય જેથી કરીને કમરના દુખાવાને ટાળી શકાય.
02:09	તેનાં બધા આરામદાયક સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ અને ઉંચા કે વળાંકમાં ન હોવા જોઈએ.
02:13	અને આ આરામદાયક સ્થિતિને સંપૂર્ણ ધવડાવતાં દરમિયાન જાળવી રાખવી .

02:19	માતા જે છાતીથી બાળકને ધવડાવે તે બાજુ 2 થી 3 તક્રિયા રાખવા.
02:26	સૌથી ઉપરના તક્રિયાને માતાના બોળામાં ત્રસી રીતે મૂકવું.
02:32	ત્યારબાદ, માતાએ જે છાતીથી બાળકને ધવડાવવું હોય તે પરથી વસ્ત્ર નીકાળવું .
02:38	તેણે એ વાતની ખાતરી કરવી કે તેની બ્રા અથવા કબ્જાનું દબાણ છાતી પર ન પડે.
02:45	આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસ્યા બાદ, બાળકને માતાની પાસે લાવવું.
02:49	માતાએ તેનાં બાળકની પીઠ તક્રિયા પર ગોઠવવી .
02:53	માતા જે છાતીથી તેનાં બાળકને ધવડાવે તે બાજુના હાથ વડે તેણે બાળકનું માથું પકડવું .
03:01	બાળકના પગ માતાનાં તેજ હાથનાં બગલમાંથી પસાર થઇને તક્રિયા પર આવવા જોઈએ.
03:08	માતાએ આ હાથને અને તેનાં બાળકનાં પગને તક્રિયા પર મુકવા.
03:13	આ દૃશ્યમાં દર્શાવેલ માતા, તેની જમણી છાતીથી બાળકને ધવડાવે છે.
03:18	તેથી, બાળકના પગ માતાની જમણી બાજુની બગલમાંથી પસાર થયા છે.
03:23	તેનાં બાળકના માથાનાં નીચેનાં ભાગને પકડી રાખવા માટે તે તેનાં જમણા હાથનો અંગુઠો અને આંગળીઓને વાપરી રહ્યા છે.
03:31	ચાદ રાખો, માતાએ તેની પીઠ ઝુકાવીને છાતીને બાળક નજીક લાવવું નહીં
03:37	આનાથી તેને અસુવિધા થશે અને પીઠનો દુખાવો થશે.
03:42	તેણે હમેશા તેની પીઠ ટટ્ટાર રાખવી અને બાળકને તેની છાતી સુધી પહોંચાડવા માટે ઉચકવું.
03:48	આગળ, બાળકનું માથું પકડવા માટે ચાલો માતાનો અંગુઠો અને આંગળીઓની યોગ્ય સ્થિતિ જોઈએ.
03:56	માતાનો અંગુઠો બાળકનાં એક કાનની પાછળ હોવો જોઈએ, અને બાકીની આંગળીઓ બાળકનાં બીજા કાનની પાછળ હોવી જોઈએ.
04:03	તેણે તેની આંગળીઓ અથવા અંગુઠાને બાળકનાં કાનનાં પાછળથી બાળકનાં ગળા પર ન રાખવી .
04:09	તેનું કાંડું બાળકનાં ખભાના જોડાણ પર રહેવું જોઈએ.
04:13	તેણે તેનાં હાથ વડે બાળકનાં માથાની પાછળ દબાણ આપવું નહીં. આનાથી બાળકને ધાવણ દરમિયાન આરામ રહેશે.
04:23	આગળ, ચાલો બાળકના શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવાનું શીખીએ.
04:27	બાળકનો ચહેરો માતાની સામે હોવો જોઈએ.
04:31	બાળકનું શરીર હળવેથી માતાના શરીર સાથે દબાવેલું હોવું જોઈએ.
04:36	તેમનાં શરીર વચ્ચે ઓછું અંતર હોવાથી બાળકને છાતી સુધી પહોંચવામાં વધારે મહેનત કરવી

	પડશે નહીં.
04:41	અને છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં બાળકને સરળતા રહેશે.
04:47	સ્થિતિમાં બીજો પોઈન્ટ એ છે કે બાળકના શરીરની ગોઠવણી.
04:51	આપણે જ્યારે માતા બાઈએ છીએ ત્યારે, આપણું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી રેખામાં રહે છે.
04:57	એજ પ્રમાણે- ધવડાવતાં દરમિયાન બાળકનું માથું, ગળું અને શરીર હમેશા સીધી દિશામાં હોવું જોઈએ.
05:06	આનાથી બાળક માટે દૂધ ગળવામાં સરળતા રહેશે.
05:10	હવે આપણે બાળકની શરીર સ્થિતિના ત્રીજા પોઈન્ટ પર આવ્યા.
05:16	માતાએ તેનાં બાળકનાં પૂર્ણ શરીરને આધાર આપવો.
05:22	નહીં તો બાળકને છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાવામાં ઘણી મહેનત કરવી પડશે.
05:30	આગળ, ચાલો બાળકનાં નાક અને (દાઢી) સ્થિતિ પર જોઈએ.
05:34	બાળકનું નાક હમેશા ડીટડીની રેખામાં હોવું જોઈએ.
05:39	અને તેની (દાઢી)આગળ પડતી અને છાતીથી અત્યંત નજીક હોવી જોઈએ.
05:44	આનાથી એ વાતની ખાતરી થશે કે બાળક ધાવતી વખતે એરીઓલાનાં નીચેનો ભાગ મોટા પ્રમાણમાં લે. અને તેથી, અસરકારક રીતે દૂધ પીવા માટે નીચેના જડબાનો ઉપયોગ કરે.
05:55	કૃપા કરી નોંધ લો- <b>Areola</b> એ ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ વિસ્તાર છે.
06:00	હવે જો કે બાળકની સ્થિતિ યોગ્ય છે તો, ચાલો છાતીને પકડવાનું શીખીએ.
06:07	માતાએ તેનાં બીજા હાથની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને, તેની છાતીને બાજુથી C આકારની પકડમાં પકડવું.
06:15	આ ચિત્રમાં બતાવેલ માતા તેની જમણી છાતીને પકડવા માટે તેનાં ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરે છે.
06:21	અંગુઠા અને આંગળીઓની યોગ્ય સ્થિતિ સમજવા માટે- માતાની જમણી છાતી પર ડીટડીને ચાલો ઘડિયાળનું કેન્દ્ર માનીએ.
06:30	માતાએ આ ઘડિયાળ પર ડાબા અંગુઠાને ઘડિયાળનાં ૧૨ વાગવાની સ્થિતિમાં મૂકવું.
06:35	જ્યારે કે તેની ડાબા હાથ ની પહેલી આંગળી અને મધ્ય આંગળી ઘડિયાળનાં ૬ વાગવાની સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ.
06:42	આંગળીઓ હમેશા બાળકનાં હોઠની દિશામાં હોવી જોઈએ.

06:47	કેમ? ચાલો એક સરળ ઉદાહરણ દ્વારા આ સમજીએ.
06:52	આપણે જ્યારે વડાપાવ કે બર્ગર ખાઈએ છીએ ત્યારે, આપણા હોંઠ આડી રીતે ખુલે છે.
06:58	મોટું બચકું લેવા માટે આપણે વડા પાવ કે બર્ગરને આડી રીતે પકડીએ છીએ.
07:03	અહીં, અંગુઠો અને આંગળીઓ હોંઠની દિશામાં મુકાય છે.
07:10	આપણે જો વડા પાવ કે બર્ગરને ઉભી રીતે પકડીએ તો, આપણે મોટું બચકું લઈ શકીશું નહીં.
07:16	એજ પ્રમાણે, બાળકનાં હોંઠની દિશાનું અવલોકન કરો.
07:21	હોંઠ અહીં આડી દિશામાં છે.
07:24	તેથી, આંગળીઓ અને અંગુઠો પણ છાતી પર આડી દિશામાં મુકાવા જોઈએ.
07:32	આનાથી બાળકને <b>areola</b> નો મોટો ભાગ તેનાં મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
07:39	બાળકનાં હોંઠની દિશામાં માતાએ તેનો અંગુઠો અને આંગળીઓ હમેશા ડીટડીથી 3 આંગળીઓનાં અંતરે રાખવી.
07:50	ફરીથી, વડા પાવ કે બર્ગર ખાતી વખતે, જો આપણે ખુબ નજીકથી પકડીએ તો, આપણને આપણી આંગળીઓ મોટું બચકું લેવા માં નડશે.
08:00	આપણે જો ખુબ દુરથી પકડીએ તો, આપણા મોઢામાં બેસવા યોગ્ય તેનો આકાર રહેશે નહીં.
08:07	તેથી, આપણે મોટું બચકું લેવા માટે યોગ્ય અંતરે પકડવું જોઈએ.
08:13	એજ પ્રમાણે બાળક માટે, યોગ્ય અંતર છે ડીટડીથી 3 આંગળીઓનું અંતર, જેવું કે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
08:21	આ અંતર એ વાતની ખાતરી કરે છે કે માતાની આંગળીઓ બાળકને તેનાં મોઢામાં <b>areola</b> નો નીચેનો ભાગ લેવામાં અટકાવતી નથી.
08:31	માતા જો કુક્ત ડીટડીને દબાવે તો ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ આવશે.
08:36	માતા <b>areola</b> નાં નીચે આવેલી મોટી દૂધની નસો દબાવે જેથી વધુ દૂધ બહાર નીકળશે.
08:42	અને છાતીનો આકાર યોગ્ય રહે જેથી બાળકને ઉંડાણપૂર્વક જોડાવામાં મદદ મળે.
08:50	યાદ રાખો- માતાનો અંગુઠો છાતીની ઉપરની બાજુએ હોવો જોઈએ.
08:55	અને તેની ૨ આંગળીઓ છાતીની નીચેની બાજુએ હોવી જોઈએ, જેવું કે આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે.
09:01	ચાલો વડા પાવ કે બર્ગરનાં ઉદાહરણ પર પાછા આવીએ.
09:06	વડા પાવ કે બર્ગરને યોગ્ય રીતે પકડ્યા બાદ, આપણે મોટું બચકું લેવા માટે હમેશા તેને દબાવીએ

	છીએ.
09:12	એજ પ્રમાણે, માતાએ બાજુએથી C આકારમાં તેની છાતીને પકડી રાખીને હળવેથી દબાવવું.
09:18	આનાથી બાળકને તેનાં મોઢામાં છાતીનો મોટો ભાગ લેવામાં મદદ મળશે.
09:23	પરંતુ યાદ રાખો, માતાએ કાતર આકારની પકડમાં તેની છાતીને દબાવવું નહીં.
09:30	કાતર આકારમાં દબાવવાથી છાતીને ચિમટી બરાશે અને તેથી ડીટડી દ્વારા ધાવણ થશે.
09:36	સાથે જ ખ્યાલ રાખો કે અંગુઠા અને આંગળીઓ વડે છાતીનું સરખા પ્રમાણમાં દબાણ હોય.
09:43	નહીં તો, ડીટડી કાં તો ઉપરની તરફ ખસી જશે અથવા તો નીચેની તરફ અને એનાથી જોડાણ પ્રક્રિયા અપેક્ષા મુજબ રહેશે નહીં.
09:51	ક્રેટલીકવાર, માતા તેનાં બાળકને જુદી સ્થિતિમાં પકડવાનું પસંદ કરે છે.
09:56	આ દૃશ્યમાં, બાળકનો ચહેરો માતા સામે નથી.
10:00	બાળકનું માથું છાતીની પાસે છાતીની બાજુથી લાવવામાં આવે છે ન કે નીચેથી.
10:07	બાળકનાં હોઠ અહીં ઉભી રીતે છે. તેથી, માતાએ તેની આંગળીઓને ઉભી રીતે U આકારના પકડમાં તેની છાતી પર મુકવી.
10:17	યાદ રાખો, કોઈપણ ધવડાવવાની સ્થિતિમાં માતાએ છાતીને બાળક ના હોઠ ની દિશા માં તેની આંગળીઓ અને અંગુઠથી પકડવું.
10:28	હવે, બાળક <b>Football</b> ની પકડમાં છે અને ધાવણ માટે તૈયાર છે.
10:34	યોગ્ય ધવડાવવાની તકનીક સમાન શ્રેણીમાંનાં બીજા અન્ય દ્યુટોરીયલમાં સમજાવવામાં આવી છે.
10:41	બાળક એકવાર બરાબરથી જોડાય અને છાતી જો ખુબ ભારી તથા વજનદાર ન હોય તો- માતાએ તેનાં હાથને તેની છાતીથી મુક્ત કરવો.
10:53	અહીં આ દ્યુટોરીયલ સમાપ્ત થાય છે.
10:56	<b>IIT Bombay</b> તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જ્યોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું. જોડાવાબદ્દલ આભાર.