

Time	Narration
00:02	Physical Methods to Increase the Amount of Breast Milk પરના સ્પોકન દ્યુટોરીયલમાં તમારું સ્વાગત છે.
00:08	આ દ્યુટોરીયલમાં આપણે શીખીશું શારીરિક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને કેવી રીતે છાતીના દૂધની માત્રા વધારવી.
00:17	ચાલો કાંગારુ માતા સંભાળ સાથે શરુ કરીને.
00:20	આ પદ્ધતિમાં માં જોડવું અધિક થયી શકે તેટલું માતાએ તેના બાળક સાથે ત્વચા થી ત્વચાનો સંપર્ક કરવો.
00:27	નોંધ લો કે કાંગારુ માતા સંભાળ સમાન શ્રેણીમાં અન્ય દ્યુટોરીયલમાં સમજવામાં આવ્યું છે.
00:34	આગળ આપણે શીખીશું કેવી રીતે Let down reflex અથવા Oxytocin reflex . કેવી રીતે વધારી શકાય. તેના પહેલા આપણને ખબર હોવી જોઈએ કે Oxytocin એ શું છે?
00:44	Oxytocin એ હોર્મોન છે જેથી Let down reflex ને પ્રોત્સાહન મળે છે. જેના કારણે બાળકના વિષે વિચારતાની સાથેજ દૂધ બહાર નીકળવા માંડે છે.
00:54	તેથી, દૂધને બહાર નીકળવા માટે, માતાએ પ્રથમ આરામથી અને શાંત પણે તેના બાળકની સામે જોવું.
01:01	માતાએ તેના બાળકના ન ધોયેલા કપડાંને પણ સુંધી શકે છે અને સુખદ સંગીત પણ સાંભળી શકે છે. માતા તેના બાળકના ન ધોયેલા કપડાંને પણ સુંધી શકે ,છે અને સુખદ સંગીત પણ સાંભળી શકે છે.
01:09	અન્ય પદ્ધતિ પણ દૂધને બહાર નીકળવા મદદ કરશે જેમકે- ગરમ પાણીનો શેક.
01:16	પીઠ ની ઉપરની બાજુ અને છાતીની માલિશ .
01:20	ચાલો ગરમ પાણીનો શકે કેવી રીતે કરવો તે વિષે જોઈએ.
01:24	માતા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી શકે છે અથવા હુંફાળું કપડું તેની છાતી પર મૂકી શકે છે.
01:30	બંને પદ્ધતિ, છાતીમાંથી દૂધને બહાર નીકળવામાં મદદ કરશે ,

01:36	આગળ ચાલો માલિશ વિષે શીખીએ.
01:40	પીઠ અને છાતી ની નસ એક જ હોવાથી પીઠ અને ગરદનની માલિશ કરવાથી દૂધ મુક્ત રીતે વહેવામાં મદદ મળશે.
01:49	ધવડાવતાં પહેલા છાતીની માલિશ કરવાથી નસો ખુલે છે.
01:53	જેથી દૂધ, મુક્તપણે વહેશે અને છાતી પૂર્ણપણે ખાલી થાય છે, દૂધની માત્રામાં વધારો થાય છે.
02:01	સ્તનમાં દૂધની માત્રા વધારવા માટે બાળકને યોગ્ય રીતે ધવડાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીશું.
02:09	ચાલો જોઈએ આ કેવી રીતે કરશું .
	બાળકના ઉપના હોઠ પર ડીટડી ને ઘસવું.
02:12	જેથી બાળક તેનું મોઢું મોઢું બોલશે અને તેથી બાળકને સારી રીતે ધાવવામાં મદદ મળશે અને બાળકને પૂરતું દૂધ મળે છે.
02:24	નોંધ લો ધવડાવી વખતે-
02:27	માતાએ તેના બાળકના પૂર્ણ શરીર ને આધાર આપવો.
02:30	માતાનું પેટ તેના બાળકના પેટથી અડેલું હોય
02:34	બાળકનું માથું ,ગરદન અને શરીર હંમેશા સીધી રેખામાં હોવી .
02:39	બાળકનું નાક માતાની ડીટડીની રેખામાં હોય.
	બાળકની દાઢીને આગળ લાવીને માતાના છાતીમાં ઘસેલવી જોઈએ.
02:43	બાળકનો નીચેનો હોઠ બહારની દિશામાં વળેલો હોવો જોઈએ.
	નોંધ લો બાળક ધાવતી વખતે નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ એરીઓનો ભાગ વધારે મોઢામાં લે , જેથી
02:50	બાળકનાં ઉપરના હોઠ પાસે આવેલ એરીઓલાનો ભાગ નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ ભાગ કરતા વધારે દેખાય.
03:01	કૃપા કરી નોંધ લો- એરીઓલા ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ ભાગ છે.
03:05	આગળ, અન્ય એક શારીરિક પદ્ધતિ જોઈએ જેમાં છાતીને હળવે થી દબાવવાનું છે
03:12	આ કરવા માટે ધવડાવતી વખતે છાતીને પકડીને હળવેથી દબાવવી.
03:17	દૂધની ગ્રન્થિઓ પર હળવો ભાર આપવાથી વધુ દૂધને બહાર નીકળવામાં મદદ મળે છે .
03:22	આ દરેક વખતે ચૂસવાની સાથે વધુ દૂધ બહાર આવવામાં મદદ કરશે.
03:27	છાતીને હળવેથી કેવી રીતે દબાવવું તે સમાન શ્રેણીના અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવ્યું છે.

03:33	એક રસપ્રદ હકીકત એ છે કે, રાતના ધવડાવવું તે ખુબ મહત્વનું છે. ચાલો સમજીએ શા માટે ?
03:41	રાત્રી ના સમયે છાતીના દૂધમાં હોર્મોન Prolactin ની માત્રા વધુ હોય છે.
03:46	જ્યારે બાળક રાત્રીના સમયે વધુ ધાવે છે તો ધાવતી વખતે દૂધની માત્રામાં વધારો થાય છે, જે બાળકના વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે.
03:56	વારેઘડીએ ધવડાવવાથી છાતીના દૂધની માત્રા વધારવામાં મદદ કરશે
04:04	બાળકને 24 કલાકમાં ઓછામાં ઓછું 10-12 વખત અને રાત્રીના સમયે અંદાજે 2-3 વખત ધવડાવવું જોઈએ.
04:15	બાળકને ભૂખ્યું રાખવું નહીં.
04:17	માતાએ બાળકના પહેલા પહેલા ભૂખનાં સંકેતો બદલ દયાન જોઈએ જેમ કે- બાળ નુ હલનચલન કરવું
04:24	બાળકના ગાલને કોઈ પણ વસ્તુ અડે તો તે તેના તરફ વડે અને તેનું મોઢું ખોલે.
04:30	દયાનમાં રાખો કે તેનું રડવું એ અંતિમ સંકેત છે, માટે બાળકના પહેલા પહેલા ભૂખનાં સંકેતો પર જ તેને ધવડાવવું જોઈએ.
04:39	પછીનું આવતું દૂધ પણ કાઢવું ખુબ જરૂરી છે. પછીનું દૂધ એ ઘટ્ટ દૂધ હોય છે જે છાતીનાં પાછલા ભાગમાં સંગ્રહાયેલું હોય છે.
04:49	જે ચરબીયુક્ત હોય છે. આ ઘટ્ટ હોય છે.
04:53	તેથી માતા એ ખાતરી કરવી જોઈએ કે તેણે એક છાતીને પૂર્ણપણે ખાલીને પછી જ બીજી છાતીથી બાળકને ધવડાવું જોઈએ.
05:00	ચાલો હવે ધવડાવ્યા બાદ છાતીમાંથી દૂધ દબાવીને કાઢવા વિષે ચર્ચા કરીએ.
05:06	આ પદ્ધતિમાં માતા પોતાના હાથેથી છાતીને દબાવીને દૂધ કાઢે છે.
05:11	આ કરવા માટે માતાએ તેની આંગળી અને અગુંડાને એરીઓલાની કિનારી અને છાતીની ચામડી પર રાખવી જોઈએ.
05:19	ત્યારબાદ એરીઓલાને હળવેથી છાતીના અંદરની તરફ દબાવવું જોઈએ , દબાવવું અને છોડવું.
05:26	બાળકે પૂર્ણપણે ધાવીને છાતીને ખાલી કર્યા બાદ પણ આ કરાય છે.
05:31	માતાએ બે વખત ધવડાવવાના વચ્ચે પણ દૂધ કાઢવું જોઈએ.
05:35	વારેઘડીએ દૂધ કાઢવાથી છાતીમાં દૂધની માત્રામાં વધારો થશે.

05:40	આપેલ બાબત હંમેશા દયાનમાં રાખો: નિપ્પલ શિલ્ડ અને ફોમ્યુલા દૂધ ને આપવાનું ટાળો તેથી માતાનું દૂધ કમી થશે.
05:50	ગાય અથવા બકરી દૂધ અને ફોમ્યુલા દૂધ આપવું નહીં.
05:54	નિપ્પલ શિલ્ડ આપવું નહીં જેનાથી બાળકને છાતીથી સીધે સીધું ધાવવામાં મુંઝવણ થશે.
05:59	નોંધ લો, જ્યારે પણ બાળક પહેલા પહેલા ભૂખના સંકેત આપે છે બાળકને તરતજ ધવડાવો.
06:06	સ્વાસ્થ્યકાર્યકરે માતાને યોગ્ય ધવડાવવાની પદ્ધતિ શીખડાવીને તેનો આત્મવિશ્વાસ વધાવવો.
06:12	એ વાતની ખાતરી કરવા માટે કે બાળક નું વજન દરરોજ 25 થી 30 ગ્રામ જેટલું વધી રહ્યું છે તે માટે દરરોજ બાળકના વજનની નોંધ લેવી.
06:21	આપણે હવે Physical Methods to Increase the Amount of Breast Milk ટ્યુટોરીયલના અંતમાં પહોંચી ગયા.
06:31	જોડાવા બદલ આભાર.