Time	Narration
00:02	ધાવણ ક્રિસ્યા પરનાં સ્પોકન ટ્યુટોરીયલમાં તમારું સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં આપણે, બાળકનું છાતી સાથે ઊંડાણપૂર્વક જોડાણ થાય એ માટે યોગ્ય
	ધાવણ પ્રકિરયા તથા વારંવાર ધાવણના ક્રમ વિશે શીખીશું.
00:20	આપણે શરુ કરીએ એ પહેલા, કૃપા કરી નોંધ લો કે- અસરકારક ધાવણ માટે, યોગ્ય રીતે ધાવવું
00.20	અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.
00:29	છાતીથી બાળકનાં મોંઢાનું નબળું જોડાણ થવાથી ફક્ત ડીટડીથી ધાવણ થાય છે.
00:36	આનાથી બાળકને ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં દૂધ મળશે.
00:40	જયારે કે છાતી પર એરીઓલાનાં નીયેનાં ભાગ સાથે બાળકનું ઊંડાણપૂર્વક જોડાણ થવાથી,
00:40	બાળકને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ મળશે.
00:50	કૃપા કરી નોધ લો- એરીઓલા ડીટડી ફરતે આવેલ ઘટ્ટ ભાગ છે.
00:56	હવે, યાલો શરુ કરીએ. શરુઆતમાં, માતાએ તેનાં બાળકને યોગ્ય ધાવણની પકડમાં પકડવું
	જોઈએ.
01:05	આ ૫કડ વિશે વિસ્તારમાં સમાન શ્રેણીનાં અન્ય વિડીઓમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે.
01:11	આ ટ્યુટોરીયલને ક્રોસ ક્રેડલ પકડનો ઉપયોગ કરીને સમજાવવામાં આવશે.
01:16	યાદ રાખો, સફળ ધાવણ પ્રક્રિરયા માટે બાળકને યોગ્ય રીતે ગોઠવવું ખુબ જરૂરી છે.
01:24	આ ચિત્રમાં, માતા બાળકને ક્રોસ ક્રેડલ પકડમાં ચોગ્ય રીતે પકડી રહ્યી છે.
01:31	અને બાળક ધાવણ માટે તૈયાર છે.
01:35	ધવડાવવા પહેલા- બાળકનું મોઢું બગાસું લેવાની સ્થિતી પ્રમાણે મોટેથી ખુલવું ખુબ મહત્વનું છે.
01:42	કેમ? યાલો આ સમજીએ, એક બેન વયસ્કને વડા પાવ કે બર્ગર ખાતા જોઈએ .
01:49	વડા પાવ કે બર્ગરનું મોટુ બચકું ભરવા માટે આપણે આપણું મોઢું પહોળું કરીએ છીએ.
01:56	એજ પ્રસાણે- પહોળું મોઢું ખોલવાથી બાળકને છાતીના મોટા ભાગને મોઢામાં લેવામાં મદદ મળશે.
02.04	બાળકને તેનું મોઢું પહોળી રીતે ખોલવામાં પ્રોત્સાહિત કરવા માટે- માતાએ બાળકનાં ઉપરના હોંઠ
02:04	વડે તેની ડીટડીને હળવેથી ધસવી જોઈએ જયાં સુધી કે બાળક તેનું મોઢું મોટેથી ન ખોલે.
02:16	ધૈર્ય રાખો. કેટલીક વાર, બાળકને તેનું મોઢું મોટેથી ખોલવા માટે અમુક સેકંડથી 2 મિનીટ જેટલો
02.10	સમય લાગી શકે છે.
02:25	યાદ રાખો, ધાવણની કોઈપણ સ્થિતી માટે- છાતીને પકડી રાખતી, માતાની આંગળીઓ અને
	અંગુઠો, હમેશા બાળકના હોઠનાં સમાંતર રહેવા જોઈએ.
02:36	બાળક જયારે તેનું મોઢું મોટેથી ખોલે છે ત્યારે, તેનો નીચેનો હોઠ એરોઓલાનાં નીચેના ભાગ પર

	હોવો જોઈએ.
02:43	અને ડીટડી તેનાં તાળવે જવી જોઈએ ન કે તેનાં મોઢાનાં વચ્ચેનાં ભાગમાં.
02:50	હવે, માતાએ તેની છાતી બાળકનાં મોઢામાં તસ્ત મુકવી જોઈએ.
02:55	બાળકનાં માથાને હળવેથી બહાર નમાવીને પહેલા માતાએ છાતીમાં બાળકની દાઢીને દબાવવી જોઈએ.
03:02	તેણે તેની પીઠ નમાવવી ન જોઈએ અથવા તેની છાતીને બાળકના મોઢા સુધી ન લઇ જવી જોઈએ.
03:08	બાળકનાં અભા પાછળથી હળવેથી ધક્કો આપીને બાળકને છાતીની નજીક લાવવું જોઈએ.
03:15	ધવડાવવાનો મહત્વનો પોઈન્ટ એ છે કે માતાની એરીઓલાનો નીચેનો ભાગ બાળકનાં મોઢામાં હોવો જોઈએ.
03:25	આનાથી બાળકનાં મોઢામાં એરીઓલાનો મોટો ભાગ ડીટડીનો મોટો ભાગ પહોંચવામાં મદદ મળશે.
03:31	બાળકે નીચેના હોઠ પાસે આવેલ એરીઓલાના ભાગને જીભ વડે દબાવવું જોઈએ.
03:37	આનાથી મોટી દૂધની નસો દબાશે અને વધુ પ્રમાણમાં દૂધ બહાર આવશે.
03:42	આગળના પગલામાં એ તપાસવું કે બાળક છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક જોડાયું છે કે નહી.
03:48	ઊંડાણપૂર્વક જોડાણની ખાતરી કરવા માટે, માતાએ આપેલ સંકેતો બદ્દલ જોવું જોઈએ:
03:54	બાળકનું મોઢું પહોળી રીતે ખૂલેલું છે કે નહી
03:57	બાળકનાં ઉપરના હોઠ પાસે આવેલ એરીઓલાનો ભાગ નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ ભાગશી વધારે દેખાવો જોઈએ.
04:06	બાળકની દાઢી પૂર્ણપણે માતાની છાતીમાં જડાએલી હોવી જોઈએ.
04:11	દૂધ ગળતી વખતે બાળકનું જડબું સ્પષ્ટ પણે હલનચલન કરવું જોઈએ.
04:16	અને બાળકનો નીચેનો હોઠ બહારની દિશામાં વળેલો હોવો જોઈએ.
04:22	જો કે, સારી રીતે ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલ બાળક મોટે ભાગે છાતીમાં છુપાયેલ હોય છે.
04:28	આવા કિસ્સામાં, બાળકનાં નીચેનાં હોઠ પાસે આવેલ છાતીને હળવેથી દબાવો. અને તપાસ કરો કે બાળકનો નીચેનો હોઠ બહારની દિશામાં વળેલો છે કે નહી.
04:41	આગળ, બાળકના નાકને જુઓ. બાળકનું નાક જો માતાની છાતીએ દબાયેલું હોય, તો-
04:49	માતા બાળકનું માથું હળવેથી બહારની તરફ વાળી શકે છે જેથી કરીને બાળકની દાઢી છાતીમાં અંદર ધકેલાય,
04:58	અને બાળકનું નાક અને કપાળ છાતીથી દુર થાય.
05:04	આવું કરવાથી, બાળકનું જોડાણ છાતીથી ઊંડાણપૂર્વક થશે.

05:09	બાળકના સંપૂર્ણ યહેરાને છાતીથી દુર ન કરો.
05:13	આનાથી ડીટડી દ્વારા ધાવણ થઇ શકે છે.
05:16	યાદ રાખો- ધવડાવવું માતા માટે આરામદાયક હોવું જોઈએ.
05:21	તેને તેની ડીટડી પર ચીમટી ભરાવાનો, ખેંચાણનો, કે ધર્ષણનો અનુભવ થવો ન જોઈએ.
05:27	ધવડાવવું જો માતા માટે પીડાદાચક હોચ, તો બાળક કદાચિત સારી રીતે જોડાચેલું નથી.
05:35	યાલો નબળા જોડાણનું એકાદ સામાન્ય કારણ જોઈએ.
05:40	ઘણી માતાઓ પોતાની એરીઓલાને ચીમટી ભરી ફક્ત ડીટડીને બાળકનાં મોઢાના મદયમાં નાખતી હોય છે.
05:48	અહી, બાળકનું મોઢું પહોળી રીતે ખૂલેલું નથી.
05:52	બાળકનું જોડાણ ફકત ડીટડીથી થાય છે.
05:56	અહી, એરીઓલાનો સમાન ભાગ બાળકના ઉપરના હોઠ અને નીચેના હોઠ પાસે દેખાય છે.
06:04	બાળકની દાઢી છાતીથી દુર છે.
06:07	બાળક ઝડપથી ચૂસે છે .
06:14	યૂસતી વખતે, બાળકનાં ગાલમાં ખંજન ૫ડે છે
06:17	દૂધ ગળતી વખતે તેનું જડબું સ્પષ્ટ પણે હલનચલન કરતુ નથી
06:23	અને બાળકનાં ઉપરના જડબાના સખત ભાગ વડે ડીટડી ચીમટાઈ જાય છે.
06:31	આ માતા માટે પીડાદાસક છે અને ડીટડીને કદાય ઈજા પહોંચી શકે છે.
06:37	તે ઉપરાંત, ડીટડી દ્વારા ધવડાવતી વખતે, બાળક એરીઓલાની નીચે આવેલી વિશાળ દૂધની નસોમાંથી દૂધ મેળવી શકતું નથી.
06:45	તેથી, બાળકને પુરતું દૂધ મળતું નથી.
06:50	બાળક જો ફકત ડીટડી થી ધાવે તો
06:54	માતાએ બાળકનાં મોઢાનાં ખૂણામાં જડબા વચ્ચે સાફ આંગળી મુકીને,
06:59	બાળકનું તેની ડીટડી પર ખેંચાણ હળવું કરીને છાતીથી અલગ કરવું જોઈએ.
07:04	ત્યારબાદ સારા ધાવણની ખાતરી માટે તેણે બાળકનું તેજ છાતી પર ફરીથી જોડાણ કરવું જોઈએ.
07:11	યોગ્સ ધવડાવવા પછી- માતાએ એ વાતની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ કે બાળકને પહેલાનું અને પછીનું દૂધ બંને પર્યાપ્ત રૂપે મળે.
07:19	પહેલાનું દૂધ એ પાણી જેવું દૂધ હોસ છે જે છાતીનાં આગળનાં ભાગમાં સંગ્રહાસેલું હોસ છે.
07:25	જે પાણી અને પ્રોટીનથી બનેલું હોય છે.
07:29	તે બાળકની વૃદ્ધિ માટે અને બાળકને મજબૂત બનાવવા માટે જરુરી છે.

07:36 પછીનું દૂધ એ ઘટ્ટ દૂધ હોય છે જે છતીનાં પાછલા ભાગમાં સંગ્રહાયેલું હોય છે. 07:46 તે બાળકની બુદ્દમિનાં વિકાસ માટે અને વજન વધારા માટે જરુત્તી છે. 07:46 તે બાળકની બુદ્દમિનાં વિકાસ માટે અને વજન વધારા માટે જરુત્તી છે. 07:53 પહેલા બાળકને પહેલી છતીથી પૂર્લપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:05 તેણે એક છતીથી બાળકને પૂર્લપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:15 છતીમાંથી જો પાતળું પાણીદાર દૂધ આવે તો, 08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પ્રત્વાહ આવે. 10:08:29 જયારે હાથ વડે દબાવાથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પ્રત્વાહ અવે. 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી અભકને પૂર્લપણે ધવડાવવી ધીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડઝાર લેવા પ્રરાતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં બોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ હાય વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પરવાહ પરમાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્લપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રરાતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં બોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 કિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:01 વર્ષા એ અમે તેની બાળક હોયારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:22 પરંતુ માતાએ બાળક વધારાની હતે બાળક મે ધવડાવવું જોઈએ. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 પમર્ત માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિએ નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકનો પીઠ પર હળવેથી ગલીપથી કરવી જોઈએ. 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.		
07:46 તે બાળકની બુદ્દિશનાં વિકાસ માટે અને વજન વધારા માટે જરુરી છે. 07:53 પહેલા અને પહેલો અને પછીનું દૂધ મળી રહે એની ખાતરી માટે- માતાએ બીજી છાતીશી ધવડાવવા પહેલા બાળકને પહેલો છાતીશી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:05 છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ. 08:15 છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ. 08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ધકુ દૂધનો સારો પરવાહ આવે. 08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીશી કરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:25 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીશી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીશી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને એડકાર લેવા પ્રરોતસાહિત કરવું અંઇએ જોટે અ ભાર ના સારો પરવાહ આવે. 08:26 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીશી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીશી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને એડકાર લેવા પ્રરોતસાહિત કરવું આપળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ શાસ છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળક વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:15 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોસ તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:31 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાસ તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિએ નરમાશારી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	07:36	પછીનું દૂધ એ ઘટ્ટ દૂધ હોચ છે જે છાતીનાં પાછલા ભાગમાં સંગ્રહાચેલું હોચ છે.
07:53 પહેલા અને પછોનું દૂધ મળી રહે એની આતરી માટે- માતાએ બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા બાળકને પહેલી છાતીથી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:05 અંજે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:15 છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ. 08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પરવાહ આવે. 08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:25 જ્યારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પરવાહ પરમાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પરોતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ઓળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ૨ થી ૩ કિનીટમાં ઓડકાર ન આવે તો, 09:04 જો આગળ પ કિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:05 તેનો અર્થ એ શાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હતે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:22 હતે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી થાવશે નહી. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 આવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તાળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 09:55 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	07:42	જે મુખ્યત્વે યરબીયુકત હોય છે.
07:53 પહેલા બાળકને પહેલી છાતીશી પૂર્ણપણે ધવડાવવું જોઈએ. 08:05 છાતીશી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવયું છે કે નહી એની આતરી કરવા માટે- માતાએ તે છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ. 08:15 છાતીમાંથી જો પાતળું પાણીદાર દૂધ આવે તો, 08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળશી ઘટુ દૂધનો સારો પ્રવાહ આવે. 08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીશી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:25 જયારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટુ દૂધનો પરવાહ પ્રસાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીશી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રશેતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ઓળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ઘડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ મુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી અલીપયી કરવી જોઈએ 09:45 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતોમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 09:55 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	07:46	તે બાળકની બુદ્ધિનાં વિકાસ માટે અને વજન વધારા માટે જરૂરી છે.
08:15 છાતીમાંથી પોતાના હાથ વડે દબાવી દૂધ કાઢવું જોઈએ. 08:15 છાતીમાંથી જો પાતળું પાણીદાર દૂધ આવે તો, 08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘઠુ દૂધનો સારો પરવાહ આવે. 08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:29 જયારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘઠુ દૂધનો પરવાહ પરમાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રરોતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:35 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 પાંચતા વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પાંચતાં તબિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ. 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	07:53	
08:19 અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પ્રવાહ આવે. 08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:29 જયારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પ્રવાહ પ્રસાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રશેતસાહિત કરવું જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ઓળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી ૩ મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો બરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુંગેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 પાંત્રના તાબે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પાંત્રનાં તાબિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પરિફિસ્યા સાથે સાથે, લારે વારે ધવડાવવાનો ફરમ પણ મહત્વનો છે.	08:05	
08:24 તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ. 08:29 જચારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટુ દૂધનો પ્રવાહ પ્રસાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રશેતસાહિત કરવું 08:41 જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ઓળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:34 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તિળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 20:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:15	છાતીમાંથી જો પાતળું પાણીદાર દૂધ આવે તો,
08:29 જ્યારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પ્રવાહ પ્રસાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો, 08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રશેતસાહિત કરવું 08:41 જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:33 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:35 અંતિમ નિર્ણય તેણે નાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:19	અથવા જો દબાવવાથી પાછળથી ઘટ્ટ દૂધનો સારો પ્રવાહ આવે.
08:35 તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે. પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રરોતસાહિત કરવું 08:41 જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ૨ થી ૩ મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 પાગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ. 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:24	તો, માતાએ તેનાં બાળકનું એજ છાતીથી ફરી જોડાણ કરવું જોઈએ.
પરંતુ, બીજી છાતીથી ધવડાવવા પહેલા, માતાએ બાળકને ઓડકાર લેવા પ્રશેતસાહિત કરવું 08:41 જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ર થી 3 મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ મુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:29	જ્યારે હાથ વડે દબાવવાથી ઘટ્ટ દૂધનો પ્રવાહ પ્રમાણમાં ઓછું ટીપે ટીપે આવે તો,
08:41 જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને આગળની તરફ નમાવવું જોઈએ અને તેનાં હાથ વડે બાળકનાં જડબાને દબાવવું જોઈએ. 09:00 બાળકે ૨ થી ૩ મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ. 09:04 જો આગળ ૫ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:35	તેનો અર્થ એ છે કે માતાએ તે છાતીથી બાળકને પૂર્ણપણે ધવડાવી દીધું છે.
09:04 જો આગળ પ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો, 09:08 તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	08:41	જોઈએ જે માટે- બાળકને તેનાં ખોળામાં બેસાડવું જોઈએ ત્યારબાદ, હળવેથી બાળકનાં ધડને
09:08 તેનો અર્થ એ શાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું. 09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	09:00	બાળકે ર થી ૩ મિનીટમાં ઓડકાર લેવું જોઈએ.
09:14 ધવડાવતી વખતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી. 09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોચ તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણચ તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપચી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	09:04	જો આગળ ૫ મિનીટ સુધી ઓડકાર ન આવે તો,
09:21 હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ. 09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.	09:08	તેનો અર્થ એ થાય છે કે બાળકનું છાતી સાથે જોડાણ ખુબ સરસ હતું.
09:26 બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોય તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી. 09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 69:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 69:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 69:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રક્રિસ્યા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:14	ધવડાવતી વઅતે બાળકે વધારાની હવા તેનાં પેટમાં લીધી નથી.
09:32 પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ. 09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 109:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 109:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 109:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રક્રિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:21	હવે, માતાએ તેની બીજી છાતી વડે બાળકને ધવડાવવું જોઈએ.
09:39 અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ. 09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રક્રિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:26	બાળકનું પેટ જો ભરેલું હોચ તો, તે કદાચિત બીજી છાતીથી ધાવશે નહી.
09:45 ધાવતી વખતે બાળક જો સુઈ જાય તો, માતાએ બાળકને જગાડવું જોઈએ તે માટે- બાળકનાં પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રક્રિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:32	પરંતુ માતાએ બાળકને ધવડાવવા માટે હુમેશા બીજી છાતી પણ આપવી જોઈએ.
09:45 પગનાં તળિયે નરમાશથી ટપોરવું જોઈએ. 09:55 અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપયી કરવી જોઈએ 09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રક્રિસ્યા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:39	અંતિમ નિર્ણય તેણે બાળક પર છોડવો જોઈએ.
09:59 અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ. 10:04 યોગ્ય પ્રિક્રિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:45	
10:04 યોગ્ય પ્રિક્સિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રમ પણ મહત્વનો છે.	09:55	અથવા બાળકની પીઠ પર હળવેથી ગલીપચી કરવી જોઈએ
	09:59	અથવા ઓડકાર માટે દર્શાવેલ સ્થિતીમાં બાળકને બેસાડવું જોઈએ.
10:12 માતાએ તેનાં બાળકને રઇ કલાકમાં આશરે ૧૨ વખત ધવડાવવું જોઈએ.	10:04	યોગ્ય પ્રિક્સિયા સાથે સાથે, વારે વારે ધવડાવવાનો ક્રસ્મ પણ મહત્વનો છે.
	10:12	માતાએ તેનાં બાળકને ર૪ કલાકમાં આશરે ૧૨ વખત ધવડાવવું જોઈએ.

10:17	તે જેમાંથી તેણે લગભગ ૨ થી ૩ વખત રાત્રરી દરમ્યાન ધવડાવવું જોઈએ.
10:24	બાળકને ધવડાવતા પહેલા, માતાએ બાળકની ભૂખનાં સંકેતો બદ્દલ જોવું જોઈએ જેમ કે-
	હલનયલન કરવું
	મોઢું ખોલવું
10:32	માશું નમાવવું
	તેનાં હાથને મોઢા સુધી લઇ જવો
10:37	આંગળીઓ યુસવી અને શરીરનું આળસ લેવું.
10:42	બાળક જો ધાવવા માટે ૨ડવા લાગે, તો એનો અર્થ એ છે કે ખુબ મોડું થઇ ગયું છે.
10:49	કૃપા કરી નોંધ લો- ૨ અઠવાડિયા, ૬ અઠવાડિયા અને ૩ મહિનાની ઉમર દરમ્યાન બાળકના
	વિકાસમાં ઝડપી વધારો થાય છે.
10:59	અને બાળકને વધુ દૂધની જરુર રહેશે.
11:05	સાથે જ, બાળક જો વારંવાર દૂધ પીતું હોય તો માતાનાં દૂધનું ઉત્પાદન વધશે.
11:12	તેથી, માતાએ આવા ઝડપી વિકાસ ગાળામાં વધુ વખત ધવડાવવું જોઈએ.
11:19	યાદ રાખો- જીવનનાં પ્રથમ ૬ મહિના સુધી બાળક માટે છાતીનું દૂધ ઉત્તમ પોષણ છે.
11:30	અને સારું જોડાણ એ સફળ ધાવણનો મુખ્ય ભાગ છે.
11:36	અહી આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે.
	IIT Bombay તરફથી ભાષાંતર અને રેકોર્ડીંગ કરનાર હું, જયોતિ સોલંકી વિદાય લઉં છું.
11:38	જોડાવાબદ્દલ આભાર.