

Time	Narration
00:00	નવજાત શિશુંને સ્નાન કરાવાની પદ્ધતિ પરનાં Spoken Tutorial માં સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું – સ્નાન પહેલા અથવા સ્નાન બાદ માતા અથવા સંભાળકર્તા માટે સલામતીની વિગતો
00:15	બાળકના પહેલા સ્નાનનો સમય, સ્પોન્જ સ્નાન,
00:20	નિયમિત સ્નાન અને પારંપરિક સ્નાન,
00:23	પહાડી વિસ્તારોમાં અથવા ઠંડા પ્રદેશોમાં બાળકને સ્નાન આપવાની પદ્ધતિ અને Cradle cap
00:32	નવજાત શિશુંને કેવી રીતે સ્નાન કરાવવું તેના માટે તમામ માતાપિતાઓ ઉત્સુક હોય છે.
00:37	બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે ખુબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.
00:42	એક ખોટા પગલાંથી નવજાત શિશુંને ઘણી ઈજા પહોંચી શકે છે.
00:46	આપણે શરૂ કરીએ એ પહેલા, બાળકને સ્નાન કરાવતી પહેલા અનુસરવામાં આવનાર સલામતીની વિગતો જાણવી જરૂરી છે -
00:54	માતા અથવા પરિવારના સભ્યે – બાળકને અડકતા પહેલા હાથના નખોને વ્યવસ્થિત કાપવા જોઈએ અને
01:02	કોઈપણ વીંટી, બંગડીઓ અથવા ઘડિયાળ પહેરેલી ન હોવી જોઈએ.
01:07	આનાથી બાળકને ઈજા પહોંચવાની સંભાવના ઘટશે.
01:11	તો, બાળકને પહેલું સ્નાન ક્યારે આપવું જોઈએ?
01:16	માતાની પ્રસુતિ થયાના 48 કલાક બાદ બાળકને સ્પોન્જ સ્નાન આપવાનું શરૂ કરી શકાય છે.
01:22	યાદ રાખો જ્યાં સુધી નાળ ન ખરે ત્યાં સુધી ફક્ત સ્પોન્જ સ્નાન જ આપવું જોઈએ.
01:29	નાળ ખર્યા બાદ, માતા અથવા અન્ય પરિવારના સભ્ય બાળકને નિયમિત સ્નાન આપવાનું શરૂ કરી શકે છે.

01:38	જોકે, બાળકનું જન્મ વજન ઓછું હોવાના કિસ્સામાં, જ્યાં સુધી તેનું વજન વધીને 2 કિલોગ્રામ સુધી ન થાય ત્યાં સુધી તેને ફક્ત સ્પોન્જ સ્નાન જ આપવું જોઈએ.
01:49	ચાલો જોઈએ કે સ્પોન્જ સ્નાન કેવી રીતે આપી શકાય છે.
01:53	શરૂ કરતા પહેલા, ખાતરી કરી લો કે ઓરડાની બારીઓ બંધ હોઈ ઓરડો પુરતો હુંફાળો છે કે નહીં.
02:00	સ્પોન્જ સ્નાન આપવા માટે અત્યંત નરમ, સ્વચ્છ, અને નાનું કપડું તૈયાર રાખો.
02:07	બાળકને સલામત, સપાટ સપાટી પર મુકવું જોઈએ.
02:12	સમતલ એ સૌથી સલામત રહેશે.
02:15	બાળકને કોઈ ઊંચા સ્થાને મુકશો નહીં.
02:19	સ્નાન માટે લેવામાં આવનાર પાણીનું તાપમાન 37 ડિગ્રી સેલ્સિયસથી વધુ ન હોવું જોઈએ.
02:26	માતાએ પોતાની કોણી અથવા કાંડાનો ઉપયોગ કરીને પાણીનું તાપમાન તપાસવું જોઈએ.
02:32	સ્નાન કરાવતી વખતે, પહેલા સફાઈ માટે સાબુવાળા પાણીનો ઉપયોગ કરો.
02:37	સાબુવાળું પાણી બનાવવા માટે હંમેશા રંગહીન અને સુગંધરહિત સાબુ અથવા બેબીસોપનો ઉપયોગ કરવો.
02:45	ત્યારબાદ સાફ પાણીનો ઉપયોગ સાબુને નિકાળવા માટે કરો.
02:50	પાણીમાં નાના, નરમ કપડાને બોળીને વધારાના પાણીને દબાવીને બહાર કાઢો.
02:56	હવે બાળકની આંખો અંદરના ખૂણેથી બહારની કિનારીઓ સુધી લૂછો.
03:02	શરીરના અન્ય ભાગોને લુછવા માટે સમાન કપડાનો ઉપયોગ ન કરો.
03:06	શરીરના અન્ય ભાગોને સાફ કરવા માટે હંમેશા નવિન (સ્વચ્છ) અને નરમ કપડાનો ઉપયોગ કરો.
03:12	સાથેજ આપેલ એ કરચલીઓને સાફ કરવાનું ભૂલશો નહીં- જેમકે બગલો, કાનની પાછળનો ભાગ,
03:18	ગળા ફરતેનો ભાગ, હાથ અને પગની આંગળીઓ વચ્ચેનો ભાગ અને જનનાંગ ભાગ.

03:25	હવે જોકે આપણે સ્પોન્જ-સ્નાન ચર્ચા કરી લીધું છે, તો ચાલો નિયમિત સ્નાન વિશે શીખીએ.
03:31	કૃપા કરી યાદ રાખો; નાળ ખર્ચા બાદ તમામ તંદુરસ્ત બાળકોને નિયમિત સ્નાન આપવું જોઈએ.
03:39	નિયમિત સ્નાન દરમિયાન, જો તમે બાથટબ વાપરી રહ્યા હોવ તો - પહેલા, બાથટબમાં 2 ઇંચ સુધી સાબુનું પાણી ભરો.
03:48	સાબુનું પાણી બનાવવા માટે, અગાઉ સમજાવ્યા પ્રમાણે કોઈપણ રંગહીન અને સુગંધરહિત સાબુ અથવા બેબી સોપ વાપરો.
03:58	ચોખ્ખા પાણીથી ભરેલા અન્ય ટબને તૈયાર રાખો.
04:03	ત્યારબાદ, બંને ટબમાના પાણીનું તાપમાન પોતાની કોણી વડે તપાસ કરો.
04:09	પાણીના તાપમાનની સંતુષ્ટિ કરી લીધા બાદ, ખુબ કાળજીપૂર્વક બાળકને એ ટબમાં મુકો જેમાં સાબુનું પાણી છે, એ વાતની ખાતરી કરી લો કે તેના માથાને હંમેશા આધાર આપેલો હોય.
04:22	બાળક પહેલાથી ટબમાં હોય તો વધારાનું પાણી ઉમેરશો નહીં.
04:27	શરૂ કરવા માટે- પહેલા, બાળકના માથાને વાસરહિત અને રંગહીન બેબી શેમ્પુ અથવા સાબુ વડે ધુવો.
04:35	ત્યારબાદ હળવેથી સ્વચ્છ પાણી રેડીને સાબુને કાઢો.
04:39	આગળ, કરચલી વાળા સ્થાન અને નેખીના ભાગ સહીત અન્ય શરીરને સાફ કરો જે કે વધુ સંદૃષ્ટિત હોય છે.
04:47	અંતમાં, સાફ પાણીથી બાકી શરીરને હળવેથી ધોઈ લો.
04:53	બીજી તરફ – જો માતા અથવા સંભાળકર્તા બાળકને પારંપારિક ભારતીય પદ્ધતિથી સ્નાન આપવા ઈચ્છતા હોય તો એકબીજાને સમાંતર રહે એ રીતે પોતાના પગ ફેલાવીને જમીન પર બેસો.
05:06	ત્યારબાદ, બાળકને પોતાના પગ પર મૂકો.
05:09	બાળકનું માથું માતા અથવા સંભાળકર્તાના પાની નજીક હોવું જોઈએ.
05:14	બાળકની પાનીઓ (પગ) માતા અથવા સંભાળકર્તાના પેટ નજીક હોવી જોઈએ.
05:20	હવે બાળક સ્નાન કરાવવાની સ્થિતિમાં યોગ્ય રીતે છે.
05:24	સ્નાન કરાવ્યા બાદ, નરમ અને સાફ ટોવેલ વડે બાળકને તુરત કોરું કરો.
05:30	અગાઉ સમજાવ્યા પ્રમાણે કરચલીવાળા ભાગને કોરું કરવાનું યાદ રાખો.

05:35	સાથે જ ટેલ્કમ પાઉડર કે બેબી પાવડરનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
05:40	બેબી પાવડરથી નવજાત શિશુંઓને શ્વાસ લેવાની તકલીફ ઉદ્ભવે છે.
05:45	આંખોમાં સૂરમાં કે કાજળ લગાડવું નહીં.
05:49	સૂરમાં કે કાજળના વાપરથી સીસાનાં ઝેરની અને નવજાત શિશુંઓને ચેપની સંભાવના રહે છે.
05:56	રસપ્રદ રીતે, પહાડી વિસ્તારો અથવા ઠંડા પ્રદેશોમાં રહેતા બાળકોની વિશેષ કાળજી રાખવી જોઈએ.
06:04	આવી જગ્યાએ રહેતા બાળકો માટે, નાળ ખર્ચા પહેલા દરરોજ ઝડપી સ્પોન્જ સ્નાન આપી શકાય છે.
06:11	જ્યારેકે, બાળકને કોરું કર્યા બાદ તુરત, માતાએ અથવા સંભાળકર્તાએ બાળકને ચામડીથી ચામડીનો સંપર્ક આપવો જોઈએ.
06:20	આનાથી બાળકને થતું નિમ્ન શરીર તાપમાનનું જોખમ ઘટશે.
06:25	કૃપા કરી નોંધ લો, શેમ્પુ અઠવાડિયામાં ફક્ત બે વાર લગાડવું જોઈએ.
06:30	શેમ્પુ દરરોજ લગાડવું નહીં કારણકે તેનાથી ખોપરીના સુકાપણાની સમસ્યા થશે.
06:35	તેવું પણ થઈ શકે છે, નવજાત શિશુંના ખોપરી પર પોપડા રૂપી ચામડીઓ અથવા ખોડો હોઈ શકે છે. આને Cradle cap તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
06:45	આ ચીન્ગડા અથવા ભીંગડા ફરતે અમુક લાલાશ હોઈ શકે છે.
06:50	નોંધ લો કે Cradle cap વિશે ચિંતા કરવાની કોઈ વાત નથી.
06:54	તે આપમેળે જતું રહે છે અને કોઈ સારવાર કરવાની જરૂર હોતી નથી.
06:59	બેબી ઓઈલ ભીંગડાને પોચા બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.
07:04	ઓછી માત્રામાં તેલને ભીંગડા પર મળો.
07:09	વધુ પડતું તેલ ચોપડવાથી સ્થિતિ ખરાબ થઈ શકે છે.
07:12	ત્યારબાદ, બાળકના વાળને એક કે બે કલાકમાં મૃદુ આંસુ-મુક્ત બેબી શેમ્પુ વડે ધુવો.
07:20	તેના પછી, એક કલાક બાદ કુમળા બ્રશ વડે ભીંગડા કાઢી દો જેથી વધુ ભીંગડા ન થાય.
07:27	ભીંગડાને કદીએ ખેંચવું નહીં, તેનાથી ખોપરીમાં ઘા કે આગળ જતા ચેપ થઈ શકે છે.

07:33	નવજાત શિશુને કેવી રીતે સ્નાન કરાવવાની રીત પરના આ ટ્યુટોરીયલનો અહીં અંત થાય છે. જોડવાબદલ આભાર.
-------	--