स्तनपान

स्तनको दुधको उचित भंडार र व्यवहार गर्ने

पंप गर्नुअघि

हातहरूलाई साबुन र पानीले राम्रोसँग धुनुहोस्। आफ्नो स्तन अथवा दुधसँग सम्पर्कमा आउने दुध संकलन कार्यका सबै अंगहरूलाई एउटा डिशवाशरमा अथवा तातो, साबुनपानीसँग सफा गर्नुहोस्, त्यसपछि चिसो पानीले राम्रोसँग धुनुहोस् र एउटा सफा गम्छामाथि राखेर हावामा सुक्नको लागि राख्नुहोस्।

पंप गर्ने उपायहरू

- पंप गर्ने बेलामा दुख्नु हुँदैन! तपाईंको स्तनको टुप्पो त्यस स्तन पंपको किनार/शिल्डमा आरामसाथ अटाउनुपर्छ। भिन्न आकारको पंप चाहिएमा ल्याक्टेशन विशेषज्ञलाई भन्नुहोस्।
- पंप गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। पहिलोपटकमा धेरै दुध आएन भने निराश नहुनुहोस्। तपाईंले पंप गर्ने दुधको मात्रा तपाईंले आफ्नो शिशुलाई दुध पिलाउने बेलामा तपाईंको जिउमा बन्ने दुधको भन्दा बेन्दा हुन्छ।
- अफिस अथवा स्कुलमा जानभन्दा कम्तिमा पनि 2 साताअघि देखि दुधलाई पंप गरेर फ्रिज गरेर राख्ने शुरु गर्नुहोस्। तपाईंले दिनको एक अथवा दुई पटक पंप गर्न सक्नुहुन्छ। दुध खुवाउँदा अथवा खुवाएपछि पंप गर्नुहोस्। केहि महिलाहरूले पंप गर्ने अभ्यास गर्न र पर्याप्त सप्लाई सुनिश्चित गर्नको लागि पहिला देखिनै (अफिस फर्कनुभन्दा 3-4 साताअघि देखिनै) पंप गर्न शुरु गर्छन्। तपाईंको लागि सबैभन्दा उचित के हुन्छ भन्ने कुरामा यदि तपाईं अलमलिनु भएको छ भने सल्लाहको खोजी गर्नुहोला।
- आफ्नो शिशुदेखि छुट्टिएपछि, प्रत्येक 3 घंटामा अथवा धेरै भन्दा धेरै पटक पंप गर्ने प्रयास गर्नुहोला।

तपाईंले पसलबाट किन्नुभएको (एकल प्रयोगको निमित्त बनेको) निजी पंपहरूलाई फेरि बिक्री गर्न अथवा अरू शिशुभएका महिलाहरूसँग साझा कहिल्यैपनि गर्नुहुँदैन।

- सुरक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि एकभन्दा महिलाहरूबिच भित्री अंगहरू राम्रोसँग सफा गर्न सकिंदैन।
- यी अंगहरूको जीवनको अवधि सीमित हुन्छ र यिनीहरूको यस्तो कुनै ग्यारेण्टी हुँदैन कि लामो समयसम्म निरन्तर प्रयोग गरेपनि त्यतिनै गति अथवा चुसाइ रहन्छ।

धेरैजसो बिमा कंपनीहरूले स्तन पंपहरू प्रदान गर्छन्; तपाईंको लागि के उपलब्ध छ त्यसको जाँच गर्नुहोला। पंपको लागि पात्रता पाउने र आवश्यकता हुने महिलाहरूको लागि स्तन पंपहरू WIC मार्फतपनि उपलब्ध छन्। आफ्नो स्थानिय WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सेंटर्स अफ डिसिज कंट्रोल र प्रिभेंशन (सिडिसि), स्तनको दुधको उचित व्यवहार र भंडार गर्ने, www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm बाट रुपान्तरित गरिएको।

भंडारको समय र उपायहरू · थइंग · तताउनु

	भंडार गर्ने समय
आइस प्याकसहितको थपिएको कूलर ब्याग	24 घंटा
सानो/	3-5 दिन
चट्टको फ्रिजको फ्रिजर कंपार्टमेंट	2 साता
छुट्टा छुट्टै ढोकाहरू भएको फ्रिजर कंपार्टमेंट	3-6 महिना
छातीको उँचाई भएको अथवा ठाडो गहिरो फ्रिजर	6-12 महिना

भंडार गर्ने उपायहरू

- (2-4 ओजको) सानो सानो टुक्राहरूमा दुधलाई फ्रिज गर्नुहोस्। यो तरिकाले तपाईंबाट दुध कम्ति खेरा जानेछ।
- कंटेनरको टुप्पोमा केहि फालतू ठाउँ खाली राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु ताकि फ्रिज गर्दा बोत्तल अथवा ब्यागबाट दुध बाहिर ननिस्कोस्।
- स्तनको दुध सक्दो चाँडो चिसो गर्नुहोस्। यदि तपाईंको दुधलाई केहि दिनभित्रै प्रयोग गर्ने योजना छैन भने, त्यसलाई फ्रिज गर्नुहोस्।
- दुधमाथि दुध पंप गरेको मितिको लेबल टाँस्नुहोस् र सबैभन्दा पहिला सबैभन्दा पुरानो दुधको प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्टोरेज कंटेनरभित्र रहेको पहिलादेखि फ्रिज गरिएको दुधमा ताजा दुध नथप्नुहोस्।
- स्तनको दुध जम्मा गर्नको लागि भंडार ब्यागहरू प्रयोग गर्दा, उनीहरूलाई सिधा राख्नुहोस्। यसरी ठाउँको बचत हुनेछ र दुध छिटो डिफ्रस्ट हुनेछ।
- कुनै बोत्तलको दुध अर्को पटक दुध खुवाउँदा प्रयोग गर्नको लागि जोगाएर नराख्नुहोस्।

स्तनको दुधको थइंग र त्यसलाई तताउनु

- फ्रिजभित्र फ्रिज गरेर राखेको स्तनको दुधलाई, बग्दै गरेको मनतातो पानीमुनि राखेर अथवा मनतातो पानीले भरेको कटोराभित्र राखेर तताउनुहोस्।
- 24 घंटाभित्रै तताएको दुधलाई प्रयोग गरी हाल्नुहोस्।
- पहिला फ्रिज गरी सकेको दुधलाई फेरि फ्रिज कहिल्यै नगर्नुहोला।

स्तनको दुधलाई माइक्रोवेभ कहिल्यै नराख्नुहोस्!

दुध कताकतै एकदम तातो हुनसक्छ र त्यसबाट तपाईंको शिशुको मुख पोल्नसक्छ।
माइक्रोवेभ गर्नाले तपाईंको स्तन दुध फेरिन पनि सक्छ।

एकपटक शशिुले स्तपान राम्रोसँग गरन थालेपछि तपाईले त्यसलाई बोत्तलबाट दुध पउिन सकिन् मददत गरन सकनुहुनछ। सकेदेखि 3-4 सातासम्म परखन सके देखि राम्रो हुनछ।

health.mo.gov/living/families/wic

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
एउटा समान अवसर दिने/सकारात्मक कार्य गर्ने नियोक्ता

WIC #653 (4/16)