विश्व स्तनपान सप्ताह २०८२ एक जानकारी

आमाको दूध भण्डारण गर्ने विधि

१. **दूध निकाल्नु अघि/पम्प गर्नु अघिः**
- » साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुहोस् ।
- » मेसिन (पम्प) प्रयोग गर्नुहुन्छ भने पम्प सफा छ भनी सुनिश्चित गर्न निरिक्षण गर्नुहोस् ।
- » पम्प र पाइपहरू सफा पानीले/Disinfectant wipes सफा गर्नुहोस् ।

२. **निकालेको दूध भण्डारण गर्ने तरिकाः**
- » आमाको दूध निकालेर भण्डारण गर्ने झोला अथवा राम्रोसँग बिर्को लाग्ने प्लास्टिक वा सिसाको बोटलमा जम्मा गर्नुपर्छ ।
- » पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने प्लास्टिकको झोला वा बोटल प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

आमाको दूध भण्डारका प्रक्रिया

आमाको दूधका प्रकार	भण्डारण स्थान र तापक्रम		
	खुला सतहमा (कोठाको तापक्रम (२५⁰ से) वा कम	रेफ्रिजिरेटर (४⁰ से)	फ्रिज (-१८⁰ से) वा कम
ताजा निकालिएको वा पम्प गरेको	अधिकतम ४ घण्टा	अधिकतम ४ दिन	६ महिनाभित्र उत्तम, अधिकतम १२ महिना स्वीकार्य
पहिले फ्रिज गरिएको अनि पगालिएको (थाउ गरिएको)	१-२ घण्टा	अधिकतम १ दिन (२४ घण्टा)	पगालिएको (थाउ गरिएको) दूधलाई फेरि कहिल्यै फ्रिज नगर्नुहोस्
बच्चालाई खुवाएपछि बाँकी रहेको दूध (बोतल पुरा नसिध्याएको अवस्थामा)	बच्चालाई खुवाइ सकेपछि २ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस्	भण्डारण गर्न नमिल्ने	भण्डारण गर्न नमिल्ने

भण्डारण

१. निकालेको दूधको बोटलमा आमाको /बच्चाको नाम सहित मिति र समय लेख्नुहोस् ।

२. दूधको बोटल फ्रिजको पछाडि भागमा राख्नुहोस् । ढोकामा नराख्नुहोस् ।

३. दूध फ्रिज गर्दा सानो मात्रामा (३०-१२० मि.लि.) हुने गरी मात्र भण्डारण गर्नुहोस् ।

४. जम्मा गर्दा फ्रिजमा दुई बोटल बिच कम्तिमा एक इन्चको दुरी हुनुपर्छ ।

५. तपाईं यात्रा गर्ने बेला जमेको आइसप्याक सहितको चिसा व्यागमा २४ घण्टासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दूधलाई पुनः तातो गर्ने विधि

१. सधै पहिले सबैभन्दा पुरानो दूध पगाल्नुहोस् ।

२. फ्रिजको दूधलाई मन तातोपानीमा राखेर तताउनुहोस् ।

३. आमाको दूध माइक्रोवेभमा नताउनुहोस् । यसो गर्दा दूधमा रहेको पौष्टिक तत्व नष्ट गर्दछ ।

४. फ्रिजरबाट पगालिएर रेफ्रिजिरेटर (४⁰ से) मा राखिएको दूध २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

५. कोठाको तापक्रममा ल्याएको २ घण्टाभित्र पग्लिएको दूध प्रयोग गर्नुहोस् ।

६. पगालिएको/फाटेको दूध कहिल्यै पुनः फ्रिज नगर्नुहोस् ।

खुवाउने विधि

१. दूध खवाउन दूध तातो कोठाको तापक्रमअनुसार हुनुपर्छ ।

२. तातो पानीमा डुबाउनुहोस् ।

३. दूधलाई सिधै आगोमा माइक्रोवेभमा नतताउनुहोस् ।

४. बच्चालाई पगालेको दुध खुवाउनुअघि दूधको तापक्रम जाँच गर्नुपर्छ । त्यसको लागि दूधको केही थोपा हातको हत्केला माथि राखेर जाँच्नुहोस् ।

५. तातो बनाएको दूध खुवाउन अघि राम्रोसँग चलाउनुहोस् ।

सफा गर्ने विधि

१. मेसिन/पम्पलाई साबुन पानीले सफा गर्ने, सिधै हात धुने ठाउँमा सफा गर्नु हुँदैन ।

२. धाराको पानीमा राम्रोसँग सफा गर्नुहोस र सफा कपडामा सुक्नको लागि केही समय खुल्ला राखिदिनुहोस् ।

विशेष सरसफाई विधिः

किटाणुरहित गर्नको लागि पम्पका सामानहरूलाई ५ मिनेटसम्म पानीमा उमाल्नुहोस् ।

Rotaract | Kathmandu Medical College

Pediatric Nurses Association of Nepal (PNAN) 2018

NEPAL PAEDIATRIC SOCIETY 1981 NEPAS

PAEDIATRIC NUTRITION CHAPTER

Nepal Paediatric Society (NEPAS)

Baluwatar, Kathmandu, Nepal +977-9803594327 (Off) www.nepas.org.np

GPO Box No.: 2668 nepas2010@gmail.com, office@nepas.org.np/info@nepas.org.np