हामी सबै मिली विश्व स्तनपान सप्ताह २०८२ मनाऔं !

सन्देश: स्तनपानलाई प्राथमिकता दिऔं: दिगो समर्थन प्रणाली निर्माण गरौं”

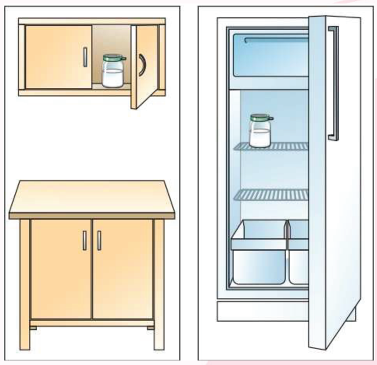
स्तनपानको महत्व तथा गुणस्तर बुझौं: चिन्ता नगरौं !

मानव दूध भण्डारण निर्देशिका, भण्डारण तापक्रम र स्थानहरू

स्तनदूधको प्रकार	मानव दूध भण्डारण तापक्रम र स्थानहरू		
	खुला सतहमा (कोठाको तापक्रम- 77°F (25°C) वा कम)	फ्रिजमा (Refrigerator) 40°F (4°C)	फ्रीजर (Freezer) 0°F (-18°C) वा कम
ताजा निकालिएको वा पम्प गरिएको	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 फेरी कहिल्यै फ्रिज नगर्नुहोस्
बच्चालाई खुवाएपछि बाँकी रहेको दूध (बोतल पूरा नसिध्याएको अवस्थामा)	बच्चालाई खुवाइ सकेपछि २ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस्	भण्डारण गर्न नमिल्ने	भण्डारण गर्न नमिल्ने

- ✓ २ दिनभित्र प्रयोग नगर्ने दूध तुरुन्तै फ्रिज गर्नुहोस् ।
- ✓ प्रत्येक कन्टेनरमा दूध निकालिएको मिति र समय लेख्नुहोस् ।
- ✓ पुरानो मितिको दूध पहिले प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ✓ दूध लामो समय राख्दा तह बन्न सक्छ — प्रयोग गर्नु अघि हल्का हल्लाएर मिलाउनुहोस् ।
- ✓ स्तनपानको दूध माइक्रोवेभमा नतताउनुहोस्, नउमाल्नुहोस् ।

यी निर्देशिका स्वस्थ र पूर्ण अवधिमा जन्मेका शिशुहरूका लागि लागू हुन्छन् ।
समयपूर्व (प्रिम्याच्योर) वा बिरामी शिशुहरूको हकमा यी निर्देशिका फरक हुनसक्छन्,
त्यसैले कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवाप्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।



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