

# स्तनको दूधलाई पम्प गरी भण्डार गर्ने

## Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

तपाईंले इन्गोर्जमेन्टबाट आराम प्राप्त गर्न, तपाईंको दूधको आपूर्तिलाई बढाउन वा आफ्नो बच्चालाई स्तनको दूध बोतलबाट खुवाउनको लागि स्तनको दूधलाई निचोड्न वा पम्प गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।

### Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
  - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - Pump between feedings as often as you can.
  - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
  - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - Pump at least every 4 hours when away.

### किन र कहिले पम्प गर्ने

- तपाईंको बच्चालाई स्तनपान गर्नमा समस्या भइरहेको छ भने **तपाईंका स्तनहरूलाई नरम बनाउन।**
  - केही मिनिटसम्म पम्प गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई फेरि आफ्नो स्तनबाट स्तनपान गराउने प्रयास गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चा स्तनपान गर्न असक्षम हुँदा वा स्तनको दूध भण्डार गर्नका लागि **दूधको आपूर्ति गर्न।**
  - दिनभरमा प्रत्येक 2 देखि 4 घण्टामा पम्प गर्नुहोस् र रातमा एक पटक पम्प गर्नुहोस्।
- **तपाईंको दूधको आपूर्तिलाई बढाउन।**
  - तपाईंले स्तनपान गराइरहनुभएको छैन भने प्रत्येक 2 देखि 3 घण्टामा पम्प गर्नुहोस् वा
  - तपाईंले सकेसम्म प्रायजसो स्तनपानहरूको बीचमा पम्प गर्नुहोस्।
  - तपाईंको बच्चाले एकतर्फबाट मात्र स्तनपान गर्नुहुन्छ भने दोस्रो स्तनमा पम्प गर्नुहोस्।
- **काम वा विद्यालयमा फर्कनको लागि तयारी गर्न।**
  - अतिरिक्त दूध भण्डार गर्नको लागि स्तनपानहरूको बीचमा प्रत्येक दिन एक पटक पम्प गर्नुहोस्। पम्प गर्नको लागि बिहान राम्रो समय हो।
  - अतिरिक्त दूध पम्प गर्नुहोस् र तपाईंको फर्कने मिति भन्दा कम्तीमा पनि 2 हप्ता अघिसम्म भण्डार गर्नुहोस्।
  - टाढा हुँदा कम्तीमा प्रत्येक 4 घण्टामा पम्प गर्नुहोस्।

## Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
  - Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
  - There are manual and electric breast pumps.
  - Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

## Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

## Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.

## हातद्वारा स्तनको दूध निचोड्ने

- **तरिकाहरू**
  - दूध निचोड्नेका लागि निष्पलतर्फ स्तनको मालिस गर्नुहोस्।
- **पम्पबाट**
  - म्यानुअल र विद्युतीय स्तन पम्पहरू छन्।
  - तपाईंले जुन कुनै समयमा पम्प गर्दा पनि प्रत्येक स्तनलाई लगभग 10 मिनेटसम्म पम्प गर्नुहोस्

## सुरु गर्दै

- साबुन पानीले आफ्नो हात धुनुहोस्।
- दूध सङ्कलन गर्नको लागि सफा भाँडोलाई तयार राख्नुहोस्।
- शान्त क्षेत्रमा आरामदायक स्थान फेला पार्नुहोस् र आफ्नो बच्चाको बारेमा सोच्नुहोस्।
- आफ्नो स्तनको मालिस गर्नुहोस् र हल्का सहज तरिकाले सास फेर्नुहोस्।
- पम्पिङ गर्दा गोपनीयताको लागि, आफ्ना स्तनहरू र पम्प गर्ने भाँडोलाई ब्याङ्केट वा टावेलले छोप्नुहोस्।

## स्तनको दूध सङ्कलन र भण्डार गर्ने

- स्तनको दूधका लागि बनाइएका स्टेराइल सिसाका बोटल, प्लास्टिक बोटल वा दूध भण्डारणका झोलाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। नष्ट गर्न सकिने बोटल लाइनरहरू एकदमै पातलो हुने भएकोले तिनीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- स्तनको दूधलाई खेर जान नदिन स्तनको दूधलाई 2 देखि 5 आउन्स भागहरूमा भण्डार गर्नुहोस्।
- दूधलाई समान 24 घण्टा दिनको अवधिमा पम्प गरिन्छ भने विभिन्न पम्पिङहरूको स्तनको दूधलाई एकसाथ राख्न सकिन्छ।

- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.
- स्तनको दूधलाई पम्प गरिसकेपछि जति सक्दो छिटो चिसो गराउनुपर्छ।
- पम्प गरिएको दूध रङ र बाक्लोपनामा भिन्न हुनु सामान्य हो।
- भण्डार गरिएको दूध लेयरहरूमा छुट्टिन्छ। दूध तताउँदा क्रिम माथि आउँछ। स्तनपान गराउनुअघि दूधका लेयरहरूलाई मिसाउनुहोस्।
- तपाईंले स्तनको दूधलाई पम्पिङ गरेको 48 घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहुँदैन भने, दूधलाई जमाउनुहोस्।
- सधैं पहिले ताजा पम्प गरिएको दूधको प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि पुरानो मितिको दूधलाई सुरुबाट प्रयोग गर्ने गरी फ्रिजमा राखिएको वा जमाइएको दूधको प्रयोग गर्नुहोस्।
- स्तनको दूधको अमिलो वा आश्चर्यजनक गन्ध छ भने, त्यसलाई फाल्नुहोस्। कुनै पनि शंका लाग्छ भने, दूधको प्रयोग नगर्नुहोस्।

## Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

## ताजा स्तनको दूधलाई ह्याण्डल गर्ने

- तपाईंले पम्पिङ गर्नुभन्दा अघि आफ्ना हातहरू राम्रोसँग धुनुभयो भने, ताजा दूध 4 देखि 8 घण्टामा प्रयोगको लागि कोठाको तापक्रम (77°F वा 25°C भन्दा तातो नभएको) मा राख्न सकिन्छ। तपाईंले त्यसको प्रयोग गर्नुहुँदैन भने, जतिसक्दो छिटो त्यसलाई फ्रिजमा राख्नुहोस्।
- कोठा, कार वा बाहिरको हावाको तापक्रम 77°F वा 25°C भन्दा माथि छ भने दूधलाई तुरुन्तै फ्रिजमा राख्नुहोस्। तपाईं घरबाट टाढा हुँदा, दूधलाई चिसो बरफको प्याक राखेर लन्च बाक्स आकारको कुलरको प्रयोग गर्नुहोस्।

## Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.
- **Frozen**
  - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
  - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

## Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

## यहाँ स्तनको दूधको भण्डारण

यी मार्गदर्शनहरू पूर्णकालीन, स्वस्थकर बच्चाको लागि हो। तपाईंलाई पालना गर्नको लागि भिन्न मार्गनिर्देशनहरू दिइनु सक्छ।

- **ताजा**
  - 4 देखि 8 घण्टासम्मको लागि कोठाको तापक्रम (77°F वा 25°C भन्दा तातो नभएको) मा राख्नुहोस्। तापक्रम उच्च छ भने, दूधलाई तुरुन्तै चिसो गराउनुहोस्।
  - दूधलाई 5 देखि 7 दिनसम्म फ्रिजमा (32 देखि 39°F वा 0 देखि 3.9°C सम्म) राख्न सकिन्छ।
- **जमेको**
  - जमेको दूधलाई रेफ्रिजेरेटर फ्रिजरमा 3 महिना सम्म र डिप फ्रिजरमा 6 महिनासम्म राख्न सकिन्छ (0°F वा -17.8°C)।
  - एकपटक पगालेपछि, जमेको दूधलाई 24 घण्टासम्म फ्रिजमा भण्डारण गर्न सकिन्छ।

## जमेको स्तनको दूधलाई पगाल्ने

- जमेको दूधलाई तातो पानीको कपमा पगाल्नुहोस्। यसलाई 5 देखि 10 मिनेटसम्म समय लाग्छ।
- तपाईंले जमेको दूधलाई रेफ्रिजेरेटरमा राखेर 8 देखि 12 घण्टासम्म वा पूरा रातभरी पगाल्न सक्नुहुन्छ।
- पगालेको दूध रेफ्रिजेरेटरमा राखिरहन सकिन्छ तर 24 घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- स्तनको दूधलाई कोठाको तापक्रममा काउन्टरमा राखेर **नपगाल्नुहोस्**।
- माइक्रोवेभ ओभनमा स्तनको दूधलाई **नतताउनुहोस्**। यसले स्तनको दूधलाई परिवर्तन गर्न र दूधको गुणस्तरलाई घटाउन सक्छ। माइक्रोवेभ ओभनहरूले तपाईंको बच्चाको मुख पोल्न सक्ने सम्भावना हुनेगरी असामान्य रूपमा दूधलाई तातो पार्छन्।
- पगालिएको दूधलाई रिफ्रिज **नगर्नुहोस्**।

## Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## तातो बनाइएको स्तनको दूध

- प्रयोग गर्नुभन्दा केही अघि दूधलाई रेफ्रिजेरेटरबाट हटाउनुहोस्।
- धाराको तातो पानीमुनी कन्टेनरलाई होल्ड गरेर दूधलाई तातो बनाउनुहोस् वा यसलाई कचौरामा 5 देखि 10 मिनेटसम्म तातो पानीमा राख्नुहोस्।
- विस्तारै बोटललाई घुमाउनुहोस् र आफ्नो बच्चालाई खुवाउनु अघि आफ्नो नाडीमा दूधको थोपा खसालेर कतिको तातो छ भनी जाँच गर्नुहोस्।
- खुवाएपछि कन्टेनरमा बाँकी दूध नष्ट गर्नुअघि अर्कोपल्ट फेरी खुवाउन सकिन्छ। तातो पारिएको दूधलाई फेरि नतताउनुहोस्। स्तनको दूध 4 देखि 8 घण्टासम्म कोठाको तापक्रममा सुरक्षित रहन सक्छ।
- स्तनको दूधलाई कोठाको तापक्रममा काउन्टरमा राखेर नतताउनुहोस्।
- स्तनको दूधलाई माइक्रोवेभ ओभनमा नतताउनुहोस्। यसले स्तनको दूधलाई परिवर्तन गर्न र दूधको गुणस्तरलाई घटाउन सक्छ। माइक्रोवेभ ओभनहरूले तपाईंको बच्चाको मुख पोल्ल सक्ने सम्भावना हुनेगरी असामान्य रूपमा दूधलाई तातो पार्छन्।

**तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्नो बच्चाको चिकित्सक वा परिचारिकासँग कुराकानी गर्नुहोस्।**