

# स्तनपान

## माँ के दूध को सही तरीके से स्टोर व उपयोग करना

### पम्प से दूध निकालने से पहले

हाथों को अच्छी तरह से साबुन व पानी से धोएँ। आपके स्तन अथवा दूध के संपर्क में आने वाले ब्रेस्ट पम्प के सभी हिस्सों को डिशवाशर में या साबुन वाले गर्म पानी में साफ करें, फिर ठंडे पानी से धोएँ और एक साफ तौलिये पर रखकर हवा में सूखने दें।



### पम्प से दूध निकालने संबंधी टिप्स

- पम्प से दूध निकालने पर आपको तकलीफ नहीं होनी चाहिए! ब्रेस्ट पम्प के फ्लैज/शील्ड में आपके निप्पल सुविधाजनक तरीके से फिट होने चाहिए। यदि आपको अलग आकार के फ्लैज/शील्ड की जरूरत है तो लेक्शन कंसल्टेंट (दुग्धपान परामर्शदाता) से बात करें।
- पम्प से दूध निकालने के लिए अभ्यास की जरूरत पड़ती है। यदि शुरुआत में बहुत सारा दूध न मिले तो निराश न हों। बच्चे की देखभाल करते समय आपका शरीर अलग मात्रा में दूध बनाता है जोकि आपके द्वारा पम्प से निकाले गए दूध की तुलना में काफी अलग होती है।
- काम या स्कूल में वापिस जाने से पहले कम से कम 2 सप्ताह पहले दूध को पम्प से निकालना और फ्रिज में रखना शुरू कर दें। आप प्रतिदिन एक या दो बार दूध निकाल सकती हैं। बच्चे को दूध पिलाने (फीडिंग) के बीच में या दूध पिलाने के बाद पम्प से दूध निकालें। कुछ महिलाएँ पम्प के इस्तेमाल का अभ्यास करने और यह सुनिश्चित करने के लिए काफी पहले से (काम पर वापिस जाने से 3-4 सप्ताह पहले) पम्प से दूध निकालना शुरू कर देती हैं। यदि आप निश्चित रूप से नहीं जानती कि आपके लिए क्या सही है तो मार्गदर्शन हासिल करें।
- अपने बच्चे से अलग रहने की स्थिति में, प्रत्येक 3 घंटे या अधिकतम जितना संभव हो, उतने समय पर पम्प से दूध निकालने की कोशिश करें।

**दुकान से खरीदे गए व्यक्तिगत पम्प (एक प्रयोक्ता) को कभी भी दोबारा बेचना नहीं चाहिए या दूसरी माँओं को नहीं देना चाहिए।**

- पम्प के अंदरूनी हिस्सों को कभी भी इतना साफ नहीं किया जा सकता है कि इसे माँओं के बीच साझा करते हुए सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।
- इन पम्प की जीवन अवधि सीमित होती है और लंबे समय तक लगातार उपयोग करने के बाद इसमें उतनी ही गति या सक्रियता (खिंचाव) बने रहने की गारंटी नहीं होती है।

ज्यादातर कंपनियाँ ब्रेस्ट पम्प उपलब्ध कराती हैं; आपके लिए उपलब्ध विकल्प देखने के लिए जांच करें। पात्रता प्राप्त करने वाली तथा पम्प की आवश्यकता वाली महिलाओं के लिए भी WIC के माध्यम से ब्रेस्ट पम्प उपलब्ध कराए जाते हैं।

ये मार्गदर्शन सेंटर्स ऑफ़ डिज़ीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (CDC) के प्रॉपर हैंडलिंग एंड स्टोरेज ऑफ़ ब्रेस्ट मिल्क (माँ के दूध का समुचित उपयोग व सुरक्षित रखना) से प्राप्त किए गए हैं [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

(मिसौरी डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड सीनियर सर्विसेज)

WIC and Nutrition Services (WIC और न्यूट्रिशन सर्विसेज)

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

समान अवसर देने वाला / सकारात्मक कार्यवाही करने वाला नियोक्ता



सुरक्षित रखने का समय व टिप्स  
जमे हुए दूध को पिघलाना गर्म करना

	स्टोरेज समय
आईस पैक वाले इंसुलेटेड कूलर बैग	24 घंटे
फ्रिज	3-5 दिन
मिनी/कॉम्पैक्ट फ्रिज का फ्रीजर कम्पार्टमेंट	2 सप्ताह
अलग डोर वाले फ्रिज का फ्रीजर कम्पार्टमेंट	3-6 महीने
बॉक्सनुमा (चेस्ट) या टॉवरनुमा (अपराइट) डीप फ्रीजर	6-12 महीने

### स्टोरेज टिप्स

- दूध को कम मात्रा (2-4 औंस) में फ्रीज करें। इस तरह दूध की बर्बादी कम होगी।
- पक्का करें कि दूध वाले डिब्बे के ऊपर थोड़ी अतिरिक्त जगह बची रहे ताकि दूध जमने पर बोतल या बैग ओवरफ्लो न हो।
- माँ के दूध को जल्दी से जल्दी ठंडा करें। अगर कुछ दिनों में इस दूध का इस्तेमाल करने का विचार नहीं है तो इसे फ्रीज कर दें।
- पम्प से यह दूध निकालने की तारीख का लेबल चिपकाएँ और पहले सबसे पुराना दूध इस्तेमाल करें।
- किसी स्टोरेज डिब्बे में पहले से जमाए गए दूध में ताज़ा दूध न मिलाएँ।
- माँ के दूध को स्टोर करने के लिए स्टोरेज बैग का इस्तेमाल करते समय, उसे चपटा लिटाकर रखें। इससे समय की बचत होती है और दूध को डिफ्रॉस्ट (ठोस से तरल) करने में मदद मिलती है।
- एक बोतल के दूध को दूसरी बार दूध पिलाने (फीडिंग) के लिए न बचाकर न रखें।

### माँ के दूध को पिघलाना और गर्म करना

- फ्रिज में रखे गए जमे हुए दूध को लगातार बहते गर्म पानी में या गर्म पानी की कटोरी में पिघलाएँ।
- पिघलाये हुए दूध को 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल करें।
- पहले फ्रीज किए गए दूध को कभी दोबारा न जमाएँ।

### माँ के दूध को कभी भी माइक्रोवेव अवन में गर्म न करें!

दूध का कुछ हिस्सा गर्म हो सकता है और आपके बच्चे का मुँह जल सकता है।

माइक्रोवेव अवन में गर्म करने से आपके दूध में परिवर्तन आ सकता है।

जब बच्चा ठीक से स्तनपान करने लगे तो आप अपने बच्चे को बोतल से दूध पीना सिखा सकती हैं। अगर संभव है तो 3-4 सप्ताह तक इंतजार करना बेहतर रहता है।

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)