



SIDDHI
MEMORIAL HOSPITAL
सिद्धि स्मृति अस्पताल



जीवनको दिगो सुरुवातका लागि स्तनपानः
प्रभावकारी अभ्यासहरूलाई सुदृढ पार्नुहोस्

आमाको दूध संकलन तथा आपूर्ति सेवा आमा र शिशुको स्वास्थ्यप्रति हाम्रो प्रतिबद्धता



पम्पिङ किन महत्वपूर्ण छ?

- ♥ दूधको आपूर्ति कायम राख्नुहोस् र बढाउनुहोस्, र बच्चासँगको सम्बन्धलाई सहज बनाउनुहोस्। आपूर्ति समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्नुहोस्: स्तनको दूध पम्पिङ गर्नु स्तनको दूध आपूर्ति समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने एउटा तरिका हो।
- ♥ थप विश्रामहरू: स्तनको दूध पम्पिङ र भण्डारण गर्नाले हेरचाहकर्ताहरूलाई उनीहरूको दैनिक दिनचर्यामा व्यक्त गर्न मिल्छ।
- ♥ दाताको दूध: जैविक आमाबाबु मात्र होइनन् जसले स्तनको दूध आपूर्ति गर्न सक्छन्। केही बच्चाहरूले दाताहरूबाट स्तनको दूध प्राप्त गर्छन्।
- ♥ समयमाथि नियन्त्रण: दूध पम्प गरेर, हेरचाहकर्ताहरूले खुवाउने समय नियन्त्रण गर्न सक्छन्।
- ♥ खुवाउने साझा क्षमता
- ♥ समयपूर्व बच्चाहरूको आमासँग व्यवहार गर्ने



प्रसुति एवं स्त्री रोग विभाग

दूधको आपूर्ति कसरी बढाउन सकिन्छ?

- ♥ दिनमा प्रत्येक २ घण्टा र रातमा प्रत्येक ३ देखि ४ घण्टामा खुवाउनुहोस्
- ♥ दिनभरि खाना खुवाएपछि तुरुन्तै पम्प गर्नुहोस्।
- ♥ स्तनपान गराउँदा धेरै पटक स्तन परिवर्तन गर्नु
- ♥ दूध खुवाउनु अघि र खुवाउँदा स्तनमा हल्का मालिस गर्नुहोस्।
- ♥ दूध खुवाएपछि लगभग २० मिनेटसम्म आफ्नो बच्चासँग छालाबाट छालामा समय बिताउनुहोस्।
- ♥ चिन्ता लाग्ने बित्तिकै स्तनपान सल्लाहकारलाई भेट्नुहोस्।
- ♥ आहार र हाइड्रेसनमा ध्यान दिनुहोस्



दूध पम्प गर्दा र भण्डारण गर्दा कस्ता

स्वच्छता सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ?

- ♥ साबुन र पानीले आफ्नो हात राम्ररी धुनुहोस्।
- ♥ अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- ♥ आमाहरूले हातले वा म्यानुअल वा इलेक्ट्रिक पम्पले स्तनको दूध निकाल्न सक्छन्।
- ♥ पम्प किट र ट्युबिङ सफा छ भनी सुनिश्चित गर्न निरीक्षण गर्नुहोस्।
- ♥ पम्प डायलहरू, पावर स्विचहरू, र काउन्टरटपहरू कीटाणुनाशक वाइपले सफा गर्नुहोस्।



कति पटक पम्प गर्नुपर्छ?

- ♥ उच्च गुणस्तरको स्तन पम्पले हरेक ३ घण्टामा पम्प गर्नुहोस्
- ♥ दोहोरो पम्पिङ (शरीरले जुम्ल्याहा बच्चाहरूको लागि पम्प गर्नुपर्छ भन्ने सोच्दछ)
- ♥ आमाले पम्प गर्दा बच्चाको बारेमा सोच्नुपर्छ

दूध कसरी ढुवानी गर्नुपर्छ?

- ♥ आमाको दूध ढुवानी गर्दा आईस प्याक भएको चिसो झोला प्रयोग गर्नुपर्छ
- ♥ प्रत्येक पटक प्रयोग गर्दा चिसो झोलालाई मनतातो साबुन पानीले राम्ररी धुनुपर्छ
- ♥ ताजा स्तनको दूध र जमेको स्तनको दूध सँगै ढुवानी गर्नु हुँदैन किनभने ताजा दूधले जमेको दूधलाई डिफ्रॉस्ट गर्न प्रोत्साहित गर्नेछ।
- ♥ ढुवानी गर्दा जमेको स्तनको दूध जमेको राख्नुपर्छ।

