

स्तन के दूध को पंप करना और भंडारण

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.

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.

आपको दूध की आपूर्ति बढ़ाने या बोतल के साथ अपने शिशु को स्तनपान कराने के लिए, स्तनपान से छुटकारा पाने के लिए स्तन के दूध को निकालने या पंप करने की आवश्यकता हो सकती है।

पंप क्यों और कब करना है

- **अपने स्तनों को नरम करने के लिए** अगर आपके बच्चे को पकड़ने में परेशानी हो रही है।
 - कुछ मिनट के लिए पंप करें और अपने बच्चे को फिर से अपने स्तन पर लाने की कोशिश करें।
- **दूध की आपूर्ति करने के लिए** जब आपका बच्चा स्तनपान कराने या स्तन के दूध को स्टोर करने में असमर्थ होता है।
 - दिन के दौरान हर 2 से 4 घंटे पर और रात में एक बार पंप करें।
- **अपने दूध की आपूर्ति बढ़ाने के लिए।**
 - यदि आप स्तनपान नहीं करवा रही हैं, तो हर 2 से 3 घंटे पर पंप करें, या
 - जितनी बार आप कर सकते हों फ़ीडिंग के बीच पंप करें।
 - यदि आपका बच्चा केवल एक तरफ से दूध पीता है, तो दूसरे स्तन पर पंप करें।
- **काम पर लौटने या स्कूल जाने के बास्ते तैयार करने के लिए।**
 - अतिरिक्त दूध स्टोर करने के लिए फ़ीडिंग के बीच, प्रत्येक दिन एक बार पंप करें। सुबह पंप करना एक अच्छा समय है।
 - अतिरिक्त दूध पंप करें और अपनी वापसी की तारीख से कम से कम 2 सप्ताह पहले इसे स्टोर करें।
 - दूर होने पर कम से कम हर 4 घंटे बाद पंप करें।

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.

स्तन से दूध निकालने के तरीके

- **हाथ से**
 - स्तन से दूध निकालने के लिए निष्पल की ओर मालिश करें।
- **पंप से**
 - हस्तचालित और इलेक्ट्रिक स्तन पंप मौजूद हैं।
 - जब भी आप पंप करें, तो प्रत्येक स्तन पर लगभग 10 मिनट के लिए पंप करें।

शुरूआत करना

- अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ।
- दूध इकट्ठा करने के लिए एक साफ कंटेनर तैयार करें।
- एक शांत स्थान में आराम की स्थिति ढूँढ़ें और अपने बच्चे के बारे में सोचें।
- अपने स्तन की मालिश करें और आहिस्ता से आसान साँस लें।
- पंपिंग करते समय गोपनीयता के लिए, अपने स्तनों और पंप कंटेनर (पात्र) को कम्बल या तौलिया से ढकें।

स्तन के दूध को एकत्र और भंडारण करना

- स्तन के दूध के लिए बने कीटाणु रहित काँच की बोतलें, प्लास्टिक की बोतलें या दूध भंडारण बैग का प्रयोग करें। डिस्पोजेबल बोतल लाइनरों का उपयोग न करें क्योंकि वे बहुत पतले होते हैं।
- स्तन के दूध को बर्बाद होने से बचाने के लिए स्तन के दूध को 2 से 5 ऑंस भागों में स्टोर करें।
- विभिन्न पंपिंग से स्तन के दूध को एक साथ जोड़ा जा सकता है, यदि दूध को 24 घंटे के दिन के दौरान पंप किया जाता है।

- 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.

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.

- पंप होने के बाद जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी स्तन के दूध को ठंडा किया जाना चाहिए।
- पंप किए दूध के लिए रंग और मोटाई में भिन्न होना सामान्य बात है।
- संग्रहीत दूध परतों में अलग हो जाता है। दूध को गर्म करने पर क्रीम उपर आ जाएगी। पिलाने से पहले दूध की परतों को मिलाएं।
- यदि आपको पंपिंग के 48 घंटे के भीतर स्तन के दूध का उपयोग न करना हो, तो दूध को फ्रीज करें।
- हमेशा ताजा पंप किए दूध का इस्तेमाल करें। फिर पहले सबसे पुरानी तारीख पर रेफ्रिजेरेटर या जमे हुए दूध का उपयोग करें।
- यदि स्तन के दूध में खट्टा या अजीब गंध है, तो इसे फेंक दें। यदि कोई संदेह है, तो दूध का उपयोग न करें।

ताजा स्तन के दूध को संभालना

- यदि आप पंपिंग से पहले अपने हाथों को धोती हैं, तो 4 से 8 घंटों में उपयोग के लिए ताजा दूध कमरे के तापमान (77°F से अधिक गर्म या 25°C) पर रहता है। यदि आप इसका उपयोग नहीं करने जा रही हैं, इसे जितनी जल्दी हो सके रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें।
- यदि कमरे, कार या बाहरी हवा का तापमान 77°F या 25°C से ऊपर है तो तुरंत दूध को रेफ्रिजरेट करें। जब आप घर से दूर हों तो, दूध को ठंडा रखने के लिए एक बर्फ पैक के साथ एक लंच बॉक्स आकार का कूलर का उपयोग करें।

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.

स्तन के दूध का भंडारण

ये दिशानिर्देश एक पूर्णकालिक, स्वस्थ बच्चे के लिए हैं। आपको अनुसरण करने के लिए अलग दिशानिर्देश दिए जा सकते हैं।

- **ताज़ा**

- 4 से 8 घंटे के लिए कमरे के तापमान (77°F या 25°C से कम गर्म) पर स्टोर करें। यदि तापमान अधिक है, तो दूध को तुरंत ठंडा करें।
- दूध को रेफ्रिजरेटर (32 से 39°F या 0 से 3.9°C) में 5 से 7 दिनों तक रखा जा सकता है।

- **ठंडा करना**

- ठंडे किए हुए दूध को रेफ्रिजरेटर फ्रीजर में 3 महीने और एक गहरे फ्रीजर (0°F या -17.8°C) में 6 महीने तक रखा जा सकता है।
- एक बार पिघलने पर, जमे हुए दूध को रेफ्रिजरेटर में 24 घंटे के लिए संग्रहीत किया जा सकता है।

जमे हुए दूध को पिघलाना

- एक कप गर्म पानी में जमे हुए दूध को पिघलाएँ। इसमें 5 से 10 मिनट लगते हैं।
- आप रेफ्रिजरेटर में 8 से 12 घंटे या रातों रात जमे हुए दूध को भी पिघला सकते हैं।
- पिघला हुआ दूध रेफ्रिजरेट किया जा सकता है लेकिन 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- कमरे के तापमान पर काउंटर पर बैठकर स्तन के दूध को **न** पिघलाएँ।
- माइक्रोवेव ओवन में स्तन के दूध को गर्म **न** करें। यह स्तन के दूध को बदल सकता है और दूध की गुणवत्ता को कम कर सकता है। माइक्रोवेव ओवन दूध को असमान रूप से गर्म करता है जिससे आपके बच्चे के मुह को जलाने का मौका होता है।
- पिघले हुए दूध को दोबारा ठंडा **न** करें।

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.

स्तन के दूध को गर्म करना

- उपयोग करने से पहले रेफ्रिजरेटर से दूध को निकालें।
- कंटेनर को गर्म चलने वाले नल के पानी के नीचे रखकर दूध को गर्म करें या गर्म पानी के कटोरे में 5 से 10 मिनट तक रखें।
- बोतल को धीरे-धीरे घुमाएं और अपने बच्चे को पिलाने से पहले अपनी कलाई के अंदर एक बूंद डालकर दूध की गर्मी का परीक्षण करें।
- पिलाने के बाद कंटेनर में बचे दूध को गिराने से पहले अगली फ़िडिंग पर पेश किया जा सकता है। गर्म किए गए दूध को द्वारा गर्म न करें। स्तन का दूध 4 से 8 घंटे के लिए कमरे के तापमान पर सुरक्षित रह सकता है।
- कमरे के तापमान पर काउंटर पर बैठकर स्तन के दूध को गर्म न करें।
- माइक्रोवेव ओवन में स्तन के दूध को गर्म न करें। यह स्तन के दूध को बदल सकता है और दूध की गुणवत्ता को कम कर सकता है। माइक्रोवेव ओवन दूध को असमान रूप से गर्म करता है जिससे आपके बच्चे के मुँह को जलाने का मौका होता है।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो अपने बच्चे के चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें।