

## Tuen Mun Hospital

Department of Paediatrics & Adolescent Medicine

### ट्युन मुन अस्पताल

बालरोग तथा किशोर-किशोरी औषधि विभाग

## आमाको स्तनबाट निचोरेर निकालिएको दूधको भण्डारण र ओसारपसार

### Storage and Transportation of Expressed Breast Milk



Nepalese version 2020

## अभिव्यक्त आमाको दूध (EBM) भण्डारण



- दूध अभिव्यक्त गर्नु भनेको तपाईंको स्तनबाट हातले वा म्यानुअल वा इलेक्ट्रिक पम्पले निचोड्नु हो।
- प्रत्येक बोतलमा आमा/बच्चाको नाम, बच्चाको बेड नम्बर, बच्चाको जन्ममिति र दूध सङ्कलनको मिति र समयको सहायताले व्यक्तिगत रूपमा लेबुल लगाउन सम्झनुहोस्।
- EBM लाई 4°C को तापक्रममा फ्रिजको प्रथम तहमा राख्नुहोस्। फ्रिजिड कम्पार्टमेन्टको भित्र र फ्रिजको ढोकामा नराख्नुहोस्।
- तापक्रम परिवर्तन हुन नदिनुहोस्, कृपया फ्रिजको ढोकालाई बारम्बार खोल्ने वा बन्द गर्ने नगर्नुहोस्।



Should there be any inconsistency between the English and Urdu version, the English version shall prevail.

यदि यस उक्त गरिएको प्रतिनिधि र चाईनीज / बंघेजी प्रतिनिधिमा कुनै संदेह भएमा अपवा नभिलेको ठाँउ भेटिएमा कृपया चाईनीज/ बंघेजी साई प्रथमित ठान्नु होला । र तपाईंले चाईनीज/ बंघेजी पथको माँग गरे हुन्छ ।

## अभिव्यक्त आमाको दूध (EBM)



### अस्पतालसम्मको यातायात

- घरबाट अस्पतालसम्म दूध यातायात गर्दै हुनुहुन्छ भने, दूधलाई यातायातको समयमा चिसो वातावरणमा राख्नका लागि आइस प्याकको पोर्टेबल चिसो बाक्स भित्र वा आइसको झोलामा प्याक गर्नुहोस्।
- EBM लाई कोठाको तापक्रममा नराख्नुहोस्। अस्पताल आइपुगेपछि नर्सहरूलाई सूचित गर्नुहोस् र EBM लाई तुरुन्तै अस्पतालको फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्।
- दूध खुवाउनुभन्दा अगाडि तातो गर्नुहोस्।

## अभिव्यक्त आमाको दूधको लेबुल

आमा/बच्चाको नाम

HN

आमाको दूध सङ्कलन गरेको मिति र समय

\_\_\_ वर्ष(YY) \_\_\_ महिना(MM) \_\_\_ दिन(DD)

\_\_\_ घण्टा(hh): \_\_\_ मिनेट(mm)



EBM लाई सङ्कलन गरेको  
24 घण्टाभित्रमा प्रयोग गरिनुपर्छ

G

स्वीकृति

鳴謝 Acknowledgement

बिरामी सशक्तिकरण कार्यक्रम  
न्यू टेरिटोरिज वेस्ट क्लस्टर

新界西醫院聯網 New Territories West Cluster  
病人啟力基金 Patient Empowerment Programme

नेबिपको मिति: 2020

## چھاتی سے نچوڑا گیا دودھ ذخیرہ اور منتقل کرنا

### Storage and Transportation of Expressed Breast Milk



## نکالا گیا ماں کا دودھ اسٹوریج (EBM)



- دودھ کا نکالنا آپ کے پستانوں سے دودھ کو نچوڑنا ہے؛ یا تو ہاتھ سے یا دستی طور پر یا الیکٹریک پمپ سے۔
- ہر بوتل پر انفرادی طور پر ماں/بچے کا نام، بچے کا بیڈ نمبر، بچے کی تاریخ پیدائش، اور دودھ جمع کرنے کی تاریخ اور وقت کے ساتھ لیبل لگانا یاد رکھیں۔
- EBM کو پہلی پرت میں فرج میں 4°C درجہ حرارت پر رکھیں۔ منجمد کرنے والے خانے اور فرج کے دروازے میں مت رکھیں۔
- درجہ حرارت میں تبدیلی سے سے گریز کریں، برائے مہربانی فریج کا دروازہ بار بار کھولیں یا بند مت کریں۔



Should there be any inconsistency between the English and Urdu version, the English version shall prevail.

اگر انگلش اور اردو ورژن میں کوئی تضاد پایا گیا تو انگلش ورژن کو ہی ماننا جائے گا۔

## نکالا گیا ماں کا دودھ (EBM)



### ہسپتال میں نقل و حمل

- اگر دودھ کو گھر سے ہسپتال لے جا رہے ہوں، تو اسے پورٹ ایبل ٹھنڈے بکس میں برف پیگ کے ساتھ یا برف کے ایک پیگ کے ساتھ پیگ کریں تاکہ لے جانے کے دوران ٹھنڈا ماحول برقرار رہے۔
- EBM کو کمرے کے درجہ حرارت میں رکھنے سے پرہیز کریں۔ جب ہسپتال پہنچیں تو نرسوں کو بتائیں اور EBM کو فوری طور پر ہسپتال کے فرج میں اسٹور کریں۔
- دودھ کو پلانے سے پہلے گرم کریں۔

## نکالے گئے ماں کا دودھ کا لیبل

والدہ/بچے کا نام

HN

ماں کا دودھ جمع کرنے کی تاریخ اور وقت

\_\_\_\_ دن (DD) \_\_\_\_ مہینہ (MM) \_\_\_\_ سال (YY)

\_\_\_\_ منٹ (mm) : \_\_\_\_ گھنٹہ (hh)

EBM کو جمع کرنے کے بعد 24 گھنٹوں

کے اندر لازماً استعمال کرنا چاہئے



G

鳴謝 Acknowledgement

新界西醫院聯網  
New Territories West Cluster  
病人啟力基金  
Patient Empowerment Programme

تسلیمات

مریض اختیار دہی پروگرام  
نئے علاقے مغربی کلسٹر