

How to use

1. Open the bag by removing the hygiene seal and pulling the zipper apart.
2. Pour the milk into the bag and avoid filling past 6 oz/180 ml as breast milk expands when frozen.
3. Remove as much air as possible before sealing the zipper completely.
4. Complete the label at the top of the bag to help track your milk. Ballpoint pens or permanent markers work best, avoid using felt tip markers as they can smudge.

Storing your milk

Lay the bag flat to freeze. To prevent sticking, use paper towels to separate each bag until frozen.

Thawing your milk

Place the sealed bag in warm tap water.

Do not microwave or thaw in hot or boiling water.

Feeding

Transfer the thawed milk into your feeding container. If milk has separated, massage the bag to recombine or mix well once transferred to the container.

Storage location and temperatures

Types of breastmilk	Countertop 25°C or colder (room temperature)	Refrigerator (4°C)	Freezer (-18°C or colder)
Freshly expressed or pumped	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable
Thawed, previously frozen	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed
Leftover from feeding (baby did not finish the bottle)	Use within 2 hours after baby is finished feeding		

Precautions and warnings

Date all breast milk and use the oldest breast milk first. DO NOT refreeze thawed breast milk.

DO NOT store breast milk in the freezer door. The door tends to be the warmest part of the freezer and it is coldest towards the back of the freezer.

DO NOT use breast milk if the bag has split or opened in the freezer. The bags are single use, DO NOT reuse them.

Dispose of used plastic bags safely.

Pouch and Breast milk storage bags recyclable

Check with local recycling authority for how to recycle LDPE.

Instrucciones de uso

1. Abre la bolsa retirando el precinto higiénico y abriendo el doble cierre hermético.
2. Vierte la leche en la bolsa evitando exceder los 180 ml/6 oz, ya que la leche materna se expande cuando se congela.
3. Elimina todo el aire posible antes de sellar completamente el cierre hermético.
4. Rellena la etiqueta de la parte superior de la bolsa para facilitar el seguimiento de tu leche. Los bolígrafos o marcadores permanentes funcionan mejor; evita utilizar marcadores de fibra, ya que pueden emborronarse.

Almacenar la leche materna

Coloca la bolsa en posición horizontal para congelarla. Para evitar que se adhieran entre sí, utiliza papel de cocina para separar cada bolsa hasta que se congele.

Descongelar la leche materna

Pon la bolsa cerrada a remojo en agua tibia del grifo.

No la calientes en el microondas ni la descongeles en agua caliente o hirviendo.

Alimentación

Vierte la leche descongelada en tu recipiente de alimentación. Si la leche se ha separado, masajea la bolsa para mezclarla o agítala una vez transferida al recipiente.

Lugar de almacenamiento y temperaturas

Tipos de leche materna	Encimera de la cocina (25°C) o menos (temperatura ambiente)	Frigorífico (4°C)	Congelador (-18°C) o menos
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Recomendable hasta 6 meses. Aceptable hasta 12 meses.
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar leche materna después de haberla descongelado
Restos de una toma (el bebé no se ha acabado el biberón)	Úsala en las 2 horas siguientes desde la toma del bebé		

Precauciones y advertencias

Pon fecha a toda la leche materna y utiliza primero la más antigua. NO vuelvas a congelar la leche materna descongelada.

NO guardes la leche materna en la puerta del congelador. Colócala al fondo del congelador donde está la zona más fría.

NO utilices la leche materna si la bolsa se ha roto o se ha abierto dentro del congelador. Las bolsas son de un solo uso, NO las reutilices.

Desecha las bolsas de plástico usadas de forma correcta.

La funda y las bolsas de almacenamiento son reciclables.

Consulta con tus autoridades locales de reciclaje sobre cómo reciclar LDPE.

Instruções de utilização

- 1.º Abra o saco retirando o selo higiénico e abrindo o fecho hermético duplo.
- 2.º Deite o leite no saco, evitando ultrapassar os 180 ml/6 onças, pois o leite materno expande-se quando congelado.
- 3.º Remova o máximo de ar possível antes de vedar completamente o fecho hermético.
4. Preencha completamente a etiqueta na parte superior do saco para facilitar o seguimento do seu leite. As canetas ou marcadores permanentes funcionam melhor; Evite usar marcadores de fibra, pois podem manchar.

Armazenar o leite materno

Coloque o saco na horizontal para o congelar. Para evitar que se colem, use papel de cozinha para separar cada saco até congelar.

Descongelar o leite materno

Coloque o saco fechado em água morna da torneira.

Não aqueça no micro-ondas nem descongele em água quente ou a ferver.

Alimentação

Transfira o leite descongelado para o seu recipiente de alimentação. Se o leite se separou, massage o saco para o misturar ou agite-o depois de transferido para o recipiente.

Local de armazenamento e temperaturas

Tipos de leite materno	À temperatura ambiente (25°C) ou menos	Frigorífico (4°C)	Congelador (-18°C) ou menos
Recém-extraído	Até 4 horas	Até 4 dias	Recomendado até 6 meses. Aceitável até 12 meses.
Descongelado, previamente congelado	1-2 horas	Até 1 dia (24 horas)	Recomendado até 6 meses. Aceitável até 12 meses.
Restos de mamada (o bebé não terminou o biberão)	Utilize-o até 2 horas após alimentar o bebé.		

Precauções e advertências

Colocar datas em todo o leite materno e utilizar primeiro o mais antigo. NÃO volte a congelar o leite materno descongelado.

NÃO guarde leite materno na porta do congelador. A porta é geralmente a parte mais quente do congelador e a parte mais fria é a parte traseira.

NÃO utilize leite materno se o saco estiver rasgado ou aberto no congelador. Os sacos são descartáveis, NÃO os reutilize.

Elimine os sacos de plástico usados com segurança.

A capa e o saco de armazenamento são recicláveis

Informe-se junto das autoridades locais de reciclagem sobre como reciclar o PEBD.

Instructions d'utilisation

1. Ouvrez le sachet en déchirant le scellé d'hygiène et ouvrez le double zip.
2. Versez le lait dans le sachet en évitant de remplir au-delà de 180mL car le lait maternel augmente de volume lorsqu'il se congèle.
3. Retirez autant d'air que possible avant de refermer le zip complètement.
4. Remplissez les informations sur l'étiquette en haut du sachet pour vous aider à faire le suivi de votre lait. Les stylos-bille et les marqueurs indélébiles sont les plus efficaces. Evitez les feutres car l'encre peut baver.

Conservation de votre lait

Placez le sachet à plat pour congeler. Pour éviter que les sachets ne collent entre-eux, positionnez une feuille d'essuie-tout entre chaque sachet jusqu'à ce qu'ils soient congelés.

Décongeler votre lait

Placez le sachet toujours fermé sous l'eau du robinet (froide ou tiède).

Ne pas mettre au micro-ondes. Ne pas décongeler dans de l'eau chaude ou bouillante.

Donner votre lait à bébé

Transférez le lait décongelé dans le contenant servant à l'alimentation de bébé. Si le lait s'est séparé en plusieurs couches, homogénéisez-le en massant le sachet ou mélangez-le une fois que vous l'avez transféré dans le contenant d'alimentation.

Lieux et températures de conservation

Types de lait maternel	À température ambiante (25°C ou moins)	Réfrigérateur (4°C)	Congélateur indépendant (-18°C ou moins)
Lait maternel fraîchement tiré	Jusqu'à 4h	Jusqu'à 4 jours	Idéalement jusqu'à 6 mois. Acceptable jusqu'à 12 mois.
Lait maternel décongelé	1-2 heures	Jusqu'à 24h	Ne jamais recongeler du lait maternel qui a été décongelé.
Restes après une prise (si bébé n'a pas terminé son biberon)	Utilisez dans les 2 heures suivant le biberon		

Avertissements et sécurité

Indiquez la date de tirage pour chaque sachet de lait maternel et utilisez en premier les plus anciens.

Ne recongelez PAS du lait maternel qui a été décongelé.

Ne conservez PAS du lait maternel dans la porte du réfrigérateur. La porte est la partie la plus chaude du réfrigérateur et la partie la plus froide se trouve au fond.

N'utilisez PAS le lait maternel si le sachet s'est ouvert ou déchiré dans le congélateur.

Les sachets sont à usage unique. Ne les réutilisez PAS.

Jetez les sachets plastiques de manière sécurisée et adaptée.

Le sac et les sachets de conservation sont recyclables. Informez-vous auprès des autorités locales sur les règles de recyclage LDPE.

Verwendung

1. Öffnen Sie den Beutel, indem Sie das Hygienesiegel entfernen und den Zip-Verschluss auseinanderziehen.
2. Gießen Sie die Milch in den Beutel und vermeiden Sie, ihn mit mehr als 180 ml zu befüllen, da sich die Muttermilch beim Einfrieren ausdehnt.
3. Entfernen Sie so viel Luft wie möglich, bevor Sie den Zip-Verschluss vollständig verschließen.
4. Beschriften Sie das Etikett oben auf dem Beutel, um Ihre Milch leichter verfolgen zu können. Kugelschreiber oder Permanentmarker funktionieren am besten, vermeiden Sie die Verwendung von Filzmarkern, da diese verschmieren können.

Milch-Aufbewahrung

Bitte den Beutel zum Einfrieren flach hinlegen. Um ein Aneinanderhaften mehrerer Beutel zu verhindern, legen Sie Papiertücher zwischen die Beutel. So können Sie einfach jeden einzelnen gefrorenen Beutel entnehmen.

Auftauen der Milch

Legen Sie den versiegelten Beutel in warmes Leitungswasser. Nicht in der Mikrowelle erhitzen oder in heißem oder kochendem Wasser auftauen.

Füttern

Gießen Sie die aufgetaute Milch in das vorbereitete Fläschchen. Wenn sich etwas Milch abgesetzt hat, massieren Sie vor dem Umfüllen den Beutel ein wenig, um die Milch zu vermischen oder schütteln Sie das Fläschchen ein wenig nach dem Umfüllen.

Lagerung und Temperatur

Art der Muttermilch	Raumtemperatur (25°C oder kühler)	Kühlschrank (4°C)	Gefrierschrank (-18°C oder kälter)
Frisch abgepumpte Muttermilch	Bis zu 4 Stunden	Bis zu 4 Tage	Am besten innerhalb von 6 Monaten. Bis zu 12 Monate verwendbar
Gerade aufgetaute Muttermilch	1-2 Stunden	Maximal 1 Tag (24 Stunden)	Frieren Sie aufgetaute Muttermilch NIEMALS wieder erneut ein,
Reste vom Füttern (Ihr Baby hat das Fläschchen nicht komplett ausgetrunken)	Innerhalb von 2 Stunden nach Beendigung des Fütterns		

Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise

Beschriften Sie alle Milchbeutel immer mit einem Datum und verwenden Sie die ältesten zuerst.

Frieren sie NIEMALS bereits aufgetaute Milch wieder erneut ein.

Bewahren Sie Muttermilch NICHT in der Gefrierschranktür auf. Die Tür ist in der Regel der wärmste Teil des Gefrierschranks und im hinteren Teil des Gefrierschranks ist es am kältesten.

Verwenden Sie KEINE Muttermilch, wenn der Beutel im Gefrierschrank gerissen oder geöffnet ist.

Die Milchbeutel sind für den EINMALIGEN Gebrauch bestimmt, verwenden Sie sie NICHT wieder.

Entsorgen Sie gebrauchte Plastikbeutel sicher. Beutel und Aufbewahrungsbeutel für Muttermilch sind recycelbar.

Erkundigen Sie sich bei der örtlichen Recyclingbehörde, wie LDPE Kunststoff ordnungsgemäß recycelt werden kann.

Gebruiksaanwijzing

1. Open het zakje door de hygiënische verzegeling te scheuren en de dubbele rits te openen.
2. Giet de melk in het zakje, vermijd het vullen boven de 180ml omdat moedermelk in volume toeneemt wanneer het bevroren is.
3. Verwijder zoveel mogelijk lucht
4. Vul de informatie in op het etiket bovenaan het zakje om je te helpen je melkvolume bij te houden. Balpennen en permanente markers werken het best. Vermijd viltstiften omdat de inkt kan vlekken.

Je melk bewaren

Leg het zakje plat om in te vriezen. Om te voorkomen dat de zakjes aan elkaar plakken, leg je een vel keukenrol tussen elk zakje tot ze bevroren zijn.

Je melk ontdooien

Leg het nog gesloten zakje onder koud of lauw kraanwater.
Niet in de magnetron. Niet ontdooien in heet of kokend water.

Je melk aan je baby geven

Doe de ontdooid melk in het flesje dat je gebruikt om je baby te voeden. Als de melk in verschillende lagen gescheiden is, homogeeniseer de melk dan door het zakje te masseren of meng de melk nadat je het in het flesje hebt gedaan.

Plaats en temperatuur van bewaring

Soorten moedermelk	Op kamertemperatuur (25°C of minder)	Koelkast (4°C)	Diepvries (-18°C of kouder)
Vers afgekolfd moedermelk	Tot 4 uur	Tot 4 dagen	Ideaal binnen de 6 maanden. Aanvaardbaar tot 12 maanden
Diepgevroren moedermelk	1-2 uren	Tot 24 uur	Nooit ontdooid moedermelk terug invriezen
Restje melk (als de baby zijn flesje niet heeft leeggedronken)	Gebruik binnen de 2uur nadat baby flesje heeft beëindigd		

Waarschuwing en veiligheid

Vermeld de afkolfdatum op elk zakje moedermelk en gebruik het oudste eerst.

Vries moedermelk die ontdooid is NIET opnieuw in.

Bewaar moedermelk NIET in de deur van de koelkast. De deur is het warmste deel van de koelkast en het koudste deel zit achterin.

Gebruik GEEN moedermelk als het zakje geopend of gescheurd is in de vriezer.

De zakjes zijn voor eenmalig gebruik. NIET opnieuw gebruiken.

Gooi plastic zakjes op een veilige en juiste manier weg.

De zak en de bewaarzakjes kunnen gerecycled worden. Vraag je gemeente naar de regels voor LDPE-recycling.

Så här gör du

1. Öppna påsen och ta bort hygienförseglingen och dra isär dragkedjan för att öppna påsen.
2. Fyll påsen med mjölk. Undvik att fylla mer än 180 ml, eftersom mjölken expanderar vid frysning.
3. Förslut påsen och pressa ut så mycket luft som möjligt innan du förseglar dragkedjan ordentligt.
4. Märk påsen genom att fylla i etiketten högst upp på påsen för att hålla koll på din mjölk.

Kulspetspennor eller permanenta märkpennor fungerar bäst – undvik tuschpennor som kan rinna ut.

Förvaring av mjölk

Lägg påsen platt när du fryser den. För att förhindra att påsarna fastnar i varandra kan du lägga hushållspapper mellan dem tills de är frysta.

Upptining av mjölk

Placera den förseglade påsen i varmt kranvatten.

Undvik att använda mikrovågsugn eller att tina mjölken i hett eller kokande vatten.

Vid matning

Överför den tinade mjölken till din nappflaska. Om mjölken har separerat, massera påsen för att blanda innehållet igen eller rör om ordentligt efter att den överförts.

Förvaringsplats och temperaturer

Typer av bröstmjölk	Bänkskiva 25 °C eller kallare (rumstemperatur)	Kylskåp (4 °C)	Frys (-18 °C eller kallare)
Nyutpumpad eller handmjölkad	Upp till 4 timmar	Upp till 4 dagar	Inom 6 månader är bäst. Upp till 12 månader är acceptabelt
Upptinad, tidigare fryst	1–2 timmar	Upp till 1 dag (24 timmar)	Frys aldrig in bröstmjölk igen efter att den tinats upp
Mjölkrester (om barnet inte drack upp flaskan)	Använd inom 2 timmar efter att barnet har avslutat matningen		

Försiktighetsåtgärder och varningar

Märk all bröstmjölk med datum och använd alltid den äldsta mjölken först. Frys aldrig in upptinad bröstmjölk igen.

Förvara inte bröstmjölk i frysdörren. Dörren är vanligtvis den varmaste delen av frysen, medan det är kallast längst bak.

Använd inte bröstmjölk om påsen har spruckit eller öppnats i frysen. Påsarna är engångsartiklar och ska inte återanvändas.

Kassera använda plastpåsar på ett säkert sätt.

Påsar och bröstmjölksförvaringspåsar är återvinningsbara.

Kontrollera med din lokala återvinningsstation för information om hur LDPE kan återvinnas.

Sådan gør du

1. Åbn posen, fjern hygiejneforseglingen, og træk lynlåsen fra hinanden for at åbne posen.
2. Fyld posen med mælk. Undgå at fylde mere end 180 ml (6 oz), da mælken udvider sig, når den fryses.
3. Forsegl posen, og pres så meget luft ud som muligt, før du lukker lynlåsen tæt.
4. Mærk posen ved at udfylde etiketten i toppen af posen, så du kan holde styr på din mælk. Kuglepenne eller permanente tuscher fungerer bedst - undgå tuscher, der kan tværes ud.

Opbevaring af mælk

Læg posen fladt ned, når du fryser den. For at undgå, at poserne klistrer sammen, kan du lægge køkkenrulle mellem dem, indtil de er frosne.

Optøning af mælk

Læg den forseglede pose i varmt vand fra hanen.

Undgå at bruge mikrobølgeovnen eller at optø mælken i varmt eller kogende vand.

Når du fodrer

Overfør den optøede mælk til din foderbeholder. Hvis mælken har skilt sig, skal du massere posen for at blande indholdet igen eller røre grundigt rundt, når du har overført den.

Opbevaringssted og temperaturer

Typer af brystmælk	Bordplade 25 °C eller koldere (stuetemperatur)	Køleskab (4 °C)	Fryser (-18 °C eller koldere)
Typer af brystmælk	Op til 4 timer	Køleskab (4 °C)	Inden for 6 måneder er bedst. Op til 12 måneder er acceptabelt
Optøet, tidligere frosset	1-2 timer	Op til 1 dag (24 timer)	Frys aldrig brystmælk ned igen, efter at den er blevet tøet op.
Rester af mad (hvis barnet ikke har drukket flasken op)	Brug inden for 2 timer efter, at barnet er færdig med at spise.		

Forholdsregler og advarsler

Mærk al brystmælk med dato, og brug altid den ældste mælk først. Genfrys aldrig optøet brystmælk.

Opbevar ikke brystmælk i døren til fryseren. Døren er normalt den varmeste del af fryseren, mens den er koldest bagerst.

Brug ikke brystmælk, hvis posen er revnet eller er blevet åbnet i fryseren. Poserne er til engangsbrug og bør ikke genbruges.

Bortskaf brugte plastposer på en sikker måde.

Poser og poser til opbevaring af brystmælk kan genbruges.

Kontakt din lokale genbrugsstation for at få oplysninger om, hvordan du genbruger LDPE.

Slik gjør du det

1. Åpne posen, fjern hygienelåsen og trekk glidelåsen fra hverandre for å åpne posen.
2. Fyll posen med melk. Unngå å fylle mer enn 180 ml (6 oz), da melken vil utvide seg når den fryses.
3. Forsegl posen og press ut så mye luft som mulig før du lukker glidelåsen godt igjen.
4. Merk posen ved å fylle ut etiketten øverst på posen, slik at du har oversikt over melken din. Kulepenn eller permanent tusj fungerer best - unngå tusjer som kan smøre ut.

Oppbevaring av melk

Legg posen flatt når du fryser den ned. For å unngå at posene klistrer seg sammen, kan du legge tørkepapir mellom dem til de er frosset ned.

Tining av melk

Legg den forseglede posen i varmt vann fra springen.

Unngå å bruke mikrobølgeovn eller å tine melken i varmt eller kokende vann.

Ved mating

Overfør den tinte melken til matbeholderen. Hvis melken har skilt seg, må du massere posen for å blande innholdet igjen eller røre grundig etter at du har overført den.

Lagringssted og temperaturer

Typer morsmelk	Benkeplate 25 °C eller kaldere (romtemperatur)	Kjøleskap (4 °C)	Fryser (-18 °C eller kaldere)
Ferskpumpet eller håndmalt	Opp til 4 timer	Opp til 4 dager	Innen 6 måneder er best. Opptil 12 måneder er akseptabelt
Tint, tidligere frosset	1-2 timer	Opptil 1 dag (24 timer)	Frys aldri ned morsmelk på nytt etter at den har blitt tint
Rester fra måltidet (hvis barnet ikke har drukket opp flasken)	Brukes innen 2 timer etter at babyen har spist ferdig		

Forholdsregler og advarsler

Merk all morsmelk med dato, og bruk alltid den eldste melken først. Tint morsmelk må aldri fryses ned igjen.

Ikke oppbevar morsmelk i frysedøren. Døren er vanligvis den varmeste delen av fryseren, mens det er kaldest bakerst.

Ikke bruk morsmelk hvis posen har sprukket eller blitt åpnet i fryseren. Posene er engangsposer og skal ikke brukes om igjen.

Kast brukte plastposer på en trygg måte.

Poser og poser til oppbevaring av morsmelk kan resirkuleres.

Ta kontakt med ditt lokale gjenvinningscenter for informasjon om hvordan du resirkulerer LDPE.

Näin se tehdään

1. Avaa pussi, poista hygieniasinetti ja vedä vetoketju auki avataksesi pussin.
2. Täytä pussi maidolla. Vältä täyttämästä yli 180 ml:n (6 oz), sillä maito laajenee jäätyessään.
3. Sulje pussi ja purista mahdollisimman paljon ilmaa ulos ennen kuin suljet vetoketjun tiiviisti.
4. merkitse pussi täyttämällä pussin yläreunassa oleva etiketti, jotta voit pitää kirjaa maidostasi. Kuulakärkikynät tai pysyvät tussit toimivat parhaiten - vältä tusseja, jotka voivat tahriintua.

Maidon säilyttäminen

Aseta pussi litteäksi, kun pakastat sen. Jotta pussit eivät tarttuisi toisiinsa, voit laittaa niiden väliin paperipyhkeitä, kunnes ne ovat jäätyneet.

Maidon sulattaminen

Laita suljettu pussi kuumaan vesijohtoveteen.

Vältä mikroaaltouunin käyttöä tai maidon sulattamista kuumassa tai kiehuvässä vedessä.

Kun ruokit

Siirrä sulatettu maito ruokinta-astiaan. Jos maito on erkaantunut, hiero pussia sekoittaaksesi sisällön uudelleen tai sekoita huolellisesti siirtämisen jälkeen.

Varastointipaikka ja lämpötilat

Varastointipaikka ja lämpötilat	Työtaso 25 °C tai kylmempi (huoneenlämpötila)	Jääkaappi (4 °C)	Pakastin (-18 °C tai kylmempi)
Juuri pumpattu tai käsin lypsetty	Enintään 4 tuntia	Enintään 4 päivää	Parhaimmillaan 6 kuukauden kuluessa. Enintään 12 kuukautta voidaan hyväksyä.
Sulatettu, aiemmin pakastettu	1-2 tuntia	Enintään 1 päivä (24 tuntia)	Älä koskaan pakasta rintamaitoa uudelleen sen jälkeen, kun se on sulatettu.
Ruokinnan tähteet (jos lapsi ei ole juonut pulloa loppuun).	Käytä 2 tunnin kuluessa siitä, kun vauva on lopettanut ruokinnan		

Varotoimenpiteet ja varoitukset

Merkitse kaikkiin rintamaitoihin päivämäärä ja käytä aina vanhin maito ensin. Älä koskaan pakasta sulatettua äidinmaitoa uudelleen.

Älä säilytä rintamaitoa pakastimen ovesa. Ovi on yleensä pakastimen lämpimin osa, kun taas pakastimen takaosassa on kylmintä.

Älä käytä rintamaitoa, jos pussi on haljennut tai avattu pakastimessa. Pussit ovat kertakäyttöisiä, eikä niitä saa käyttää uudelleen.

Hävitä käytetyt muovipussit turvallisesti.

Pussit ja rintamaidon säilytyspussit ovat kierrätettäviä.

Kysy paikallisesta kierrätyskeskuksesta tietoja LDPE:n kierrättämisestä.

Istruzioni per l'uso

1. Aprire il sacchetto rimuovendo il sigillo igienico e tirando la chiusura a zip.
2. Versare il latte nella sacca evitando di riempirla oltre 180 ml, poiché il latte materno si espande quando viene congelato.
3. Rimuovere quanta più aria possibile prima di chiudere completamente la cerniera.
4. Etichettare la parte superiore della busta per tenere traccia della durata di conservazione del latte. La cosa migliore è usare penne a sfera o pennarelli indelebili, evitando di usare pennarelli che possono macchiare.

Conservazione del latte

Per congelare, appoggiare la busta in modo piatto. Per evitare che più sacchetti si attacchino l'uno all'altro, mettere della carta assorbente tra i sacchetti. In questo modo è possibile rimuovere facilmente ogni singola busta congelata.

Scongelamento del latte

Mettere il sacchetto sigillato in acqua calda di rubinetto.

Non utilizzare il microonde e non scongelare in acqua calda o bollente.

Alimentazione

Versare il latte scongelato nel biberon preparato. Se si è depositato del latte, massaggiare un po' la busta prima di travasare per mescolare il latte o agitare un po' il biberon dopo aver travasato.

Luogo e temperature di conservazione

Tipi di latte materno	Temperatura ambiente (25°C o più fredda)	Frigorifero (4°C)	Congelatore (-18°C o più freddo)
Latte materno appena espresso	Fino a 4 ore	Fino a 4 giorni	Preferibilmente entro 6 mesi. Può essere utilizzato fino a 12 mesi.
Latte materno appena scongelato	1-2 ore	Fino a 1 giorno (24 ore)	Non ricongelare MAI il latte materno scongelato
Avanzi di poppata (il bambino non ha finito il biberon)	Utilizzare entro 2 ore dalla fine della poppata		

Precauzioni e avvertenze

Etichettare sempre tutte le buste di latte con una data e utilizzare prima quelle più vecchie.

Non ricongelare MAI il latte già scongelato.

NON conservare il latte materno nello sportello del congelatore. Lo sportello è di solito la parte più calda del congelatore, mentre la parte posteriore del congelatore è la più fredda.

NON utilizzare il latte materno se la busta nel congelatore è danneggiata o aperta.

Le buste del latte sono progettate per un uso unico, NON riutilizzarle.

Smaltire i sacchetti di plastica usati in modo sicuro. Le sacche per il latte materno e i sacchetti per la conservazione sono riciclabili.

Contattare il centro di riciclaggio locale per scoprire come riciclare correttamente la plastica LDPE.

كيفية الاستخدام

1. افتحي الكيس بإزالة الختم الصحي وسحب السحاب بعيدًا.
2. اسكبي الحليب في الكيس وتجنبي ملئه بأكثر من 6 أونصات/180 مل حيث يتمدد حليب الأم عند التجميد.
3. أزيللي أكبر قدر ممكن من الهواء قبل إغلاق السحاب تمامًا.
4. أكمللي ملصق المعلومات الموجود أعلى الكيس لتتبع الحليب. يفضل استخدام الأقلام الجافة أو أقلام التحديد الدائمة، وتجنبي استخدام أقلام التحديد ذات الطرف اللبدي لأنها قد تلتصق.

تخزين الحليب
ضعي الكيس مسطحًا لتجميده. لمنع الالتصاق، استخدمي المناشف الورقية لفصل كل كيس حتى يتجمد.

إذابة الحليب
ضعي الكيس المغلق في ماء دافئ من الصنبور
لا تستخدم الميكروويف أو تذيب الحليب في ماء ساخن أو مغلي.

التغذية
انقلي الحليب المذاب إلى وعاء التغذية. إذا انفصل الحليب، دلي الكيس لإعادة مزجه أو حركيه جيدًا بعد نقله إلى الوعاء.

مكان التخزين ودرجات الحرارة

أنواع حليب الثدي	حتى 4 ساعات	(C)الثلجة (4°)	(أو أقل C الفريزر (-18°)
حليب الثدي الطازج أو المستخرج بالملصقة	ساعة 1-2	حتى 4 أيام	الأفضل استخدامه خلال 6 أشهر. حتى 12 شهرًا مقبول.
الحليب المذاب بعد أن كان مجمدًا مسبقاً	يستخدم خلال ساعتين بعد انتهاء الطفل من الرضاعة	(حتى يوم واحد (24 ساعة)	لا تقم أبدًا بإعادة تجميد حليب الأم بعد إذابته.
حليب الثدي المتبقي من (الرضاعة)لم يُنهِ الطفل الرضاعة			

الاحتياطات والتحذيرات

ضعي تاريخًا لكل كيس واستخدمي الحليب الأقدم أولاً. لا تعيدي تجميد حليب الثدي المذاب. لا تخزني حليب الثدي في باب الفريزر. الباب عادةً يكون الجزء الأكثر دفئًا في الفريزر، بينما يكون الجزء الخلفي الأبرد. لا تستخدم حليب الثدي إذا تمزق الكيس أو انفتح في الفريزر. الأكياس للاستخدام مرة واحدة، فلا تعيدي استخدامها. تخصي من الأكياس البلاستيكية المستخدمة بطريقة آمنة الجراب وأكياس تخزين حليب الثدي قابلة لإعادة التدوير استشري الجهات المحلية لمعرفة كيفية إعادة تدوير البولي إيثيلين منخفض الكثافة.