

store breast milk safely

If you do not plan to **feed freshly expressed milk** to your baby within the next 4 hours, refrigerate or freeze it.

refrigerator (40°F)
up to 4 days



freezer, with a separate door (0°F or colder)
up to 6 months **is best**
up to 12 months **is safe**



When away from home, store freshly expressed milk in an insulated cooler bag with ice packs for up to 24 hours.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved. This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

almacena la leche materna de forma segura

Si no tienes previsto **alimentar con leche extraída** en las próximas 4 horas, refrigérala o congéjala inmediatamente.

en el refrigerador (40°F/4°C)
hasta 4 días



en un freezer con puerta separada (0°F/-18°C o menos)
hasta 6 meses **es mejor**
hasta 12 meses **es seguro**



Cuando no estés en tu casa, guardar la leche recién extraída en una bolsa térmica con bolsas de hielo durante un máximo de 24 horas.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved. This tipsheet can be reproduced for educational purposes.