

store breast milk safely on the go

*Pump or express milk as often
as you would feed your baby:*

- 1) **Wash your hands** before pumping.
- 2) **Use clean containers** for storing breast milk.
- 3) **If you do not plan to feed the expressed milk to your baby** within the next 4 hours:
 - store in an insulated cooler bag with ice packs for up to 24 hours
 - store in a refrigerator for up to 4 days
 - store in a freezer for up to 6 months



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



almacena la leche materna de forma segura

cuando no estés en tu casa

*Expresa la leche con la misma frecuencia
con la que alimentas a tu bebé:*

- 1) **Lávate las manos** antes de expresarte.
- 2) **Usa recipientes limpios** para guardar la leche materna.
- 3) **Si no tienes previsto alimentar al bebé con leche extraída** en las próximas 4 horas:
 - guardar en una bolsa térmica con bolsas de hielo durante un máximo de 24 horas
 - guardar en un refrigerador durante un máximo de 4 días
 - guardar en un freezer durante un máximo de 6 meses



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

