

## دليل تخزين حليب الثدي Breast Milk Storage Guide

### Freshly expressed or pumped

### طازج أو تم ضخه

درجة حرارة الغرفة  
25 درجة مئوية أو أكثر برودة

**Room Temperature**  
25°C or colder



**4**  
hours ساعات

حقيبة تبريد معزولة  
مع عبوات ثلج مجمدة بدرجة  
حرارة 15 درجة مئوية

**Insulated Cooler Bag**  
With frozen ice packs 15°C



**24**  
hours ساعة

ثلاجة  
4 درجة مئوية

**Refrigerator**  
4°C



**4**  
days أيام

الفريرز  
- 18 درجة مئوية أو أكثر برودة

**Freezer**  
- 18° c or colder



**6**  
months اشهر

فريرز عميق  
- 18 درجة مئوية أو أكثر برودة

**Deep Freezer**  
- 18° c or colder



**12**  
months شهر

- Label the breast milk with the date it was expressed.
- Do not store breast milk in the door of the refrigerator or freezer.
- Freeze breast milk in the amount needed for one feeding to avoid waste.
- Leave about an inch of space at the top of the storage bag for breast milk to expand as it freezes.

- ضعي على بطاقة حليب الثدي تاريخ سحبه.
- لا تقم بتخزين حليب الثدي في باب الثلاجة أو الفريزر.
- قم بتجميد حليب الثدي بالكمية اللازمة للرضعة الواحدة لتجنب إهداره.
- اتركي حوالي بوصة واحدة من المساحة في الجزء العلوي من كيس التخزين حتى يتمدد حليب الثدي أثناء تجميده.