

CARA MENYIMPAN ASI HASIL PUMPING UNTUK BUNDA YANG BEKERJA

Tempat	Suhu	Lama Simpan	Keterangan
Ruangan Biasa	28 - 29 °C	1 - 2 Jam	Kondisi tertutup rapat dan terjaga kebersihannya
Ruangan Ber AC	25 °C	4 - 6 Jam	Wadah dalam keadaan bersih dan kering sebelum digunakan untuk tempat ASI
Cooler Bag	4 - 15 °C	Maksimal 24 jam	Menggunakan Es Batu atau Ice Gel yang selalu di reload 4 jam sekali
Lemari Pendingin / Kulkas di luar freezer	2 - 4 °C	4 hari	Simpan dalam keadaan botol tertutup rapat
Freezer biasa / kulkas 1 pintu	-15 °C	14 hari	Simpan dalam keadaan botol tertutup rapat
Freezer kulkas 2 pintu	-18 °C	3 - 4 bulan	Simpan dalam keadaan botol tertutup rapat
Freezer khusus	-20 °C	6 - 8 bulan	Simpan dalam keadaan botol tertutup rapat dan letakan diposisi belakang karena paling stabil dinginnya

Untuk menghangatkan ASI beku, cairkan dulu ASI di suhu ruangan, segera setelah mencair langsung dihangatkan dengan merendam botol/kantong ASI dalam air hangat (bukan mendidih) atau menggunakan penghangat botol khusus bayi hingga suhunya sekitar 37°C. Jangan pernah menggunakan microwave, dan pastikan ASI tidak dihangatkan ulang setelah tidak habis.