

# PROTECTING FROZEN BREASTMILK



Breastmilk can be stored during a power outage using one the following options:

- **Single/Deep Freezer**
  - A chest or upright freezer will keep its contents frozen for approximately 24 hours without electricity if it is half full, and for 2-4 days when completely filled if the door is left closed.
  - For planned power outages, store containers of water in the freezer ahead of time to fill up extra space and maintain cool temperatures when the power is out.
- **Dry Ice**
  - Dry ice is another way to keep food frozen for extended periods. Never touch dry ice directly and use insulated gloves, a pot holder or towel to handle the ice.
  - For each 24-hour period, you should have the following amounts:
    - Freezer on bottom – use 15-25 pounds
    - Freezer on top – use 20-30 pounds
    - Side-by-side freezer – use 30-40 pounds
  - Place each slab on top of the breastmilk (or other food), starting with the top shelf. Bottom shelves will be kept frozen by the dry ice above it.
- **Refrigerator**
  - Breastmilk will keep cold for about 4 hours with the door closed. Keep fresh breastmilk at the back of the shelf to maximize the cooling effect.
  - Help keep cold air inside the refrigerator and/or freezer by insulating them with blankets, making sure the compressor is not covered.
- **Coolers**
  - Use frozen containers of water or gel packs in the cooler. If the temperature is kept below 39°F (keep cooler closed), freshly pumped breastmilk can be stored for up to 4 days.
  - Dry ice can also be used in a cooler to protect frozen breastmilk. Dry ice will have to be replaced daily to maintain temperatures below 4° F.

Get alerted in an emergency  
Register at [AlertSolano.com](http://AlertSolano.com)



# PROTECCIÓN DE LA LECHE MATERNA CONGELADA



La leche materna se puede almacenar durante un corte de energía utilizando una de las siguientes opciones:

## ▪ **Congelador único/profundo**

- Un cofre o congelador vertical mantendrá su contenido congelado durante aproximadamente 24 horas sin electricidad si está medio lleno, y durante 2-4 días cuando está completamente lleno si la puerta se deja cerrada.
- Para cortes de energía planificados, almacene recipientes de agua en el congelador con anticipación para llenar el espacio adicional y mantener las temperaturas frías cuando la energía está apagada.

## ▪ **Hielo seco**

- El hielo seco es otra forma de mantener los alimentos congelados durante períodos prolongados. Nunca toque el hielo seco directamente y use guantes aislados, un soporte para macetas o una toalla para manejar el hielo.
- Para cada período de 24 horas, debe tener las siguientes cantidades:
  - Congelador en la parte inferior – usar 15-25 libras
  - Congelador en la parte superior – usar 20-30 libras
  - Congelador lado a lado – usar 30-40 libras
- Coloque cada bloque de hielo seco encima de la leche materna (u otros alimentos), comenzando con el estante superior. Los estantes inferiores se mantendrán congelados por el hielo seco por encima de él.

## ▪ **Refrigerador**

- La leche materna se mantendrá fría durante unas 4 horas con la puerta cerrada. Mantenga la leche materna fresca en la parte posterior del estante para maximizar el efecto de enfriamiento.
- Ayude a mantener el aire frío dentro del refrigerador y/o congelador cubriéndolo con cobijas, asegurándose de que el compresor no esté cubierto.

## ▪ **Hieleras**

- Use recipientes congelados de agua o paquetes de gel en la hielera. Si la temperatura se mantiene por debajo de 39°F (mantener el refrigerador cerrado), la leche materna recién expresada se puede almacenar hasta un máximo de 4 días.
- El hielo seco también se puede utilizar en una hielera para proteger la leche materna congelada. El hielo seco tendrá que ser reemplazado diariamente para mantener temperaturas por debajo de 4°F.

Reciba alertas en una emergencia  
Inscríbese en [AlertSolano.com](http://AlertSolano.com)

