pigeon

Breastmilk Storage Bags

أكياس حفظ حليب الأم

Instruction Manual

كتيب الإرشادات Panduan Penggunaan

CAUTION تحذير PERHATIAN

- Do not thaw by immersing in boiling water, or by heating in the microwave or over an open flame. The nutritional content of the breastmilk may be damaged.
- Do not let breastmilk thaw at room temperature.
- Breastmilk storage bags are not reusable. Discard after each use.
- Keep out of the reach of children.
- In rare cases, an odor may be present due to the fact that the bags have been sterilized with gamma rays.
- To avoid freezer burn, be sure to compress all the air out of the bag before sealing.
- Be careful when handling bags. If a frozen bag is scratched, this can weaken the plastic and cause it to leak upon thawing.

- تجنبي إذابة الحليب المجمد من خلال غمر الكيس في ماء مغلي أو عن طريق التسخين في جهاز الميكروويف أو فوق لهب مباشر. قد يتعرض المحتوى الغذائي لحليب الأم إلى التلف.
- لا تدعي الحليب المجمد يذوب في درجة حرارة الغرفة.
- أكياس حفظ حليب الأم غير مصممة ليُعاد استخدامها مرة أخرى. تخلصي منها بعد كل استخدام.
- تُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.
- في حالات نادرة، قد يكون هناك رائحة نتيجة لتعقيم الأكياس بأشعة غاما.
- لتجنب لسعة الصقيع، تأكدي من إخراج كافة فقاقيع الهواء من الكيس قبل غلقه بإحكام.
- تعاملي بحرص شديد مع الأكياس. في حال إصابة الكيس المجمد بخدش، فربما يُصبح الكيس ضعيفاً مما يتسبب في التسريب عند الإذابة.

- Jangan mencairkan ASI dengan merendam pada air yang mendidih atau memanaskan di dalam microwave atau panas api. Kandungan gizi ASI akan rusak.
- Jangan mencairkan ASI pada suhu ruangan.
- Kantung penyimpan ASI tidak dapat digunakan lebih dari satu kali. Buang kantung penyimpan ASI apabila telah digunakan.
- Jauhkan dari jangkauan anak-anak.
- Dalam beberapa kasus yang jarang terjadi, anda akan mencium aroma khas. Aroma tersebut berasal dari kantung penyimpan ASI yang telah disterilkan dengan sinar gamma.
- Untuk menghindarkan terjadinya kebocoran dalam lemari pendingin, keluarkan semua udara dalam kantung penyimpan ASI sebelum menutup kantung tersebut.
- Hati-hati saat memegang kantung penyimpan ASI. Jika kantung penyimpan ASI tergores, dapat mengurangi keefektifan plastik dan menyebabkan kebocoran saat ASI dicairkan.

PIGEON
PIGEON CORPORATION
4-4 Nihonbashi Hisamatsu-cho, Chuo-ku,
Tokyo 103-8480 JAPAN
www.pigeon.com
MADE IN THAILAND صُنِع في تايلاند

AR

تحذير

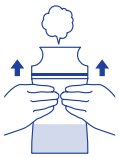
قبل الاستخدام

نظفي يديك جيداً من خلال غسلهما بالصابون قبل استخدام أكياس حفظ حليب الأم أو ضخ الحليب أو الإرضاع.

تحذير

١. انزعي لاصقة الأمان الموجودة أعلى الكيس وافتحيه بلطف من خلال إبعاد طرفي السحاب. لا تنفخي داخل الكيس.

٢. صبي الحليب بحرص داخل الكيس. لا تملئي الكيس بحيث يتجاوز خط ١٨٠ مل. فقد يتسبب ذلك في تمدد الكيس داخل المجمد وتسريب الحليب.



٣. اضغطي على الكيس باستخدام اليدين وصولاً إلى مستوى أعلى من مستوى ملأ الحليب. ثم اطردي الهواء ببطء خارج الكيس.

٤. بمجرد خروج الهواء بالكامل من الكيس، أغلقي الكيس بإحكام من خلال شد السحاب في اتجاه الغلق باستخدام أصابعك للإمساك بنهاية السحاب وشدها إلى أسفل.

٥. بعد كتابة التاريخ والسعة في الجزء العلوي من الكيس، ضعيه فوراً في المُجمد أو الثلاجة.

مدة التخزين

فيما يلي مجموعة من الإرشادات العامة وهي لا توفر أي ضمان للجودة.

	الثلاجة (٤ درجات مئوية أو أقل)	المُجمد (-١٨ درجة مئوية تقريباً)
حليب أم طازج	٢٤ ساعة	٣ أشهر (الفترة الموصى بها) ٦ أشهر (قابل للاستخدام)
حليب أم مُذاب عنه الثلج (يُذاب في الثلاجة أو تحت المياه الجارية)	٢٤ ساعة *	تجنبي إعادة التجميد

*في حال إذابة الحليب المجمد عن طريق غمر الكيس في الماء الدافئ، لا تعيدي وضعه مجدداً في الثلاجة.

كيفية إذابة حليب الأم المجمد

إذابة الحليب المجمد باستخدام إحدى الطرق التالية.

- اغمريه في ماء دافئ عند درجة حرارة ٤٠ مئوية تقريباً
- ضعيه في الثلاجة *لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة بعد إخراجه من المُجمد
- ضعيه تحت الماء الجاري

تدفئة الحليب للوصول إلى درجة حرارة مناسبة لإرضاع الطفل

اغمريه في ماء دافئ عند درجة حرارة ٤٠ مئوية تقريباً.

*قد تنفصل محتويات حليب الأم خلال فترة التخزين. يُعد ذلك أمراً طبيعياً ولا يؤثر في المحتوى الغذائي. رجي الكيس برفق قبل الإرضاع.

*عندما تكونين خارج المنزل، يُنصح بنقل حليب الأم في حالة مجمدة (دون إذابته).

EN

How to use

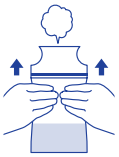
Before using

Clean hands thoroughly by washing with soap before using breastmilk storage bags, pumping breastmilk or feeding.

How to store breastmilk

1. Tear away the safety seal at the top of a bag and open the bag by gently pulling the zipper seal apart. Do not blow into the bag.

2. Carefully pour breastmilk into the bag. Do not fill the bag past the 180 ml line, as this may cause it to expand and leak in the freezer.



3. Squeezing the bag with both hands above the level to which breastmilk has been filled, slowly compress the air out of the bag.

4. Once all the air has been squeezed out, close the bag tightly by sliding the zipper shut while using your fingers to hold the end of the zipper down.

5. After marking the top of the bag with the date and capacity, promptly place it in the freezer or refrigerator.

Storage period

The following are merely guidelines and do not provide any assurance of quality.

	Refrigerator (4°C or below)	Freezer (around -18°C)
Freshly pumped breastmilk	**24 hours**	**3 months (recommended)** **6 months (usable)**
Thawed breastmilk (Thawed in refrigerator or under running water)	**24 hours***	**Do not refreeze.**

* If thawed by immersing in warm water, do not place back in the refrigerator.

How to thaw frozen breastmilk

Thaw breastmilk using one of the following methods.

- Immerse in warm water at around 40°C
- Place in the refrigerator. *For up to 24 hours after taken out of the freezer
- Place under running water

How to warm to a suitable temperature for breastfeeding

Immerse in warm water at around 40°C.

* Breastmilk may separate during storage. This is normal and does not affect its nutritional content. Swirl gently before feeding.
* When going out, it is recommended that you transport the breastmilk in a frozen state (without thawing it).

ID

Cara Pemakaian

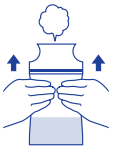
Sebelum penggunaan

Cuci tangan hingga bersih dengan sabun sebelum menggunakan kantung penyimpanan ASI, memompa ASI atau memberikan ASI.

Cara menyimpan ASI

1. Sobek segel pengaman pada bagian atas kantung penyimpan ASI dan tarik bagian segel ke arah luar untuk membuka kantung tersebut. Jangan meniup ke dalam kantung penyimpan ASI.

2. Tuang ASI secara perlahan ke dalam kantung penyimpan ASI. Jangan mengisi kantung melebihi garis 180 ml sebab ASI dapat memuai dan kantung akan bocor dalam kulkas.



3. Tekan kantung secara perlahan dengan kedua tangan di atas tingkat permukaan ASI yang sudah terisi untuk mengeluarkan udara dari dalam kantung penyimpan ASI.

4. Setelah udara dikeluarkan, tutup kantung penyimpan ASI dengan rapat dengan cara menyelusuri bagian segel menggunakan jari Anda.

5. Setelah mencatat tanggal dan kapasitas ASI pada bagian atas kantung, simpan ASI di dalam freezer atau lemari pendingin.

Masa penyimpanan

Langkah-langkah berikut hanyalah sebagai panduan dan tidak memberikan jaminan kualitas.

	Lemari pendingin (4°C atau kurang)	Freezer (kira-kira -18°C)
ASI yang baru saja dipompa	**24 jam**	**3 bulan (disarankan)** **6 bulan (dapat digunakan)**
ASI yang telah dicairkan (Dicairkan dalam lemari pendingin atau menggunakan air yang mengalir)	**24 jam ***	**Jangan dibekukan kembali**

* Jika telah dicairkan dengan merendam pada air hangat, ASI tidak boleh disimpan kembali dalam lemari pendingin.

Bagaimana cara mencairkan ASI yang beku

Cairkan ASI dengan salah satu cara berikut:

- Rendam dalam air hangat pada suhu kira-kira 40°C
- empatkan pada lemari pendingin. Dalam waktu hingga 24 jam setelah dikeluarkan dari freezer
- Letakkan pada air yang mengalir

Bagaimana cara menghangatkan ASI pada suhu yang sesuai untuk dikonsumsi

Rendam kantung penyimpan ASI dalam air hangat pada suhu kira-kir 40°C.

* ASI dapat terpisah antara bagian yang mengental dan bagian cair saat disimpan. Ini merupakan hal biasa dan tidak mempengaruhi kandungan gizi. Kocok dengan pelan sebelum diberi pada bayi.
* Saat anda keluar, disarankan untuk membawa ASI dalam keadaan beku (tanpa dicairkan).