



Aufbewahren von Muttermilch

Sie möchten Muttermilch abpumpen und aufbewahren?
Wir haben für Sie hilfreiche Tipps zusammengestellt.

- Muttermilch kann in sauberen Glas- oder Hartplastikbehältern (Polypropylen, Polycarbonat) aufbewahrt oder in spezielle Gefrierbeutel (z.B. Medela, Ameda) abgepumpt werden (platzsparend).
- Portionen von 60 bis 120 ml aufbewahren, die Verwendung lässt sich so gut steuern.
- Jedes Gefäss mit Datum beschriften.
- Nach dem Pumpen die Muttermilch sofort in einem geschlossenen Gefäss in den Kühlschrank stellen (Innenraum – nicht Tür).
- Gekühlte Milch, die innerhalb von 24 Stunden gesammelt worden ist, darf vermischt werden.
- Zum Tiefkühlen: Muttermilch innerhalb von 24 Stunden einfrieren. Raum lassen im Behälter für das Ausdehnen der Milch in gefrorenem Zustand.
- Gekühlte Milch kann zu schon gefrorener Milch hinzugefügt werden, wenn die Menge der gefrorenen Milch grösser ist und das Gefäss sofort wieder in den Tiefkühler gestellt wird.
- Beim Transport Kühlkette nicht unterbrechen (Kühlelemente benutzen).

Haltbarkeit von Muttermilch

- | | |
|--|-------------|
| – Bei Raumtemperatur, frisch abgepumpt: | 4–8 Stunden |
| – Im Kühlschrank bei 0–4°C: | bis 5 Tage |
| – Im Tiefkühlfach des Kühlschranks ohne separate Türe: | 2 Wochen |
| – Im Tiefkühlfach des Kühlschranks mit separater Türe: | 3 Monate |
| – Im Tiefkühler mit konstant –19°C: | 6 Monate |
- Auftaute Muttermilch nicht wieder einfrieren – sie darf im Kühlschrank jedoch bis 24 Stunden aufbewahrt werden.

Vorbereiten der Muttermilch für das Kind

- Gekühlte Milch: im Wasserbad aufwärmen.
- Gefrorene Milch: über Nacht im Kühlschrank auftauen oder unter kaltes, dann immer wärmer werdendes Wasser halten.
- Aufgetaute Muttermilch kann für 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Weitere wichtige Hinweise

- Aufgetaute Muttermilch kann seifig riechen oder flocken, was von den Babys meist problemlos toleriert wird.
- Erwärmte Muttermilch bei Nichtgebrauch wegwerfen
- Muttermilch nicht in der Mikrowelle auftauen oder erwärmen, da Vitamin C und weitere Inhaltsstoffe zerstört werden.
- Temperatur vor der Verabreichung immer auf dem eigenen Handgelenk überprüfen.

Zusammengestellt von L. Erismann, Stillberaterin IBCLC, April 2001

Überarbeitet, MVB-Team, März 2010

Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/mvb

