

Mütter- und Väterberatung Rheintal

Informationen zum Abpumpen und der Aufbewahrung der Muttermilch

Aufbewahrung der Muttermilch

- Es ist ratsam die Muttermilch in 60-120 ml Portionen abzufüllen, aber auch kleinere Mengen sind oft praktisch, da sich die Verwendung leichter steuern lässt.
- Glas ist der beste Aufbewahrungsbehälter. Er bietet den grössten Schutz für die gefrorene Muttermilch.
- Hartplastikflaschen (Polycarbonat) ist die zweitbeste Alternative.
- Milchaufbewahrungsbeutel brauchen weniger Platz, sind aber weniger luftdicht und es besteht ein höheres Verunreinigungsrisiko für die Milch. Antikörper aus der Milch und Milchfett können am Plastik haften bleiben.
- Muttermilch von verschiedenen Pumpvorgängen kann innerhalb von 24h zusammen geschüttet werden, sofern die Milchportionen gekühlt sind.

Zustand der Milch	Raumtemperatur	Kühlschrank	Tiefkühlgerät
Frische Muttermilch in einem verschlossenen Behälter	6h bei 20°C, kann dann noch im Kühlschrank aufbewahrt werden	3 Tage (bei 4°C oder darunter) an der kältesten Stelle des Kühlschranks aufbewahren (Rückwand)	2 Wochen in einem Tiefkühlabteil im Kühlschrank 3 Monate in einem Tiefkühlabteil eines Kühlschranks mit eigenständiger Kühlung 6 Monate in einem separaten Tiefkühlgerät bei konstant -19°C
Im Kühlschrank aufgetaute Muttermilch, noch nicht aufgewärmt	4h oder weniger	24h	Nicht wieder einfrieren
Im Wasserbad wieder aufgetaute Muttermilch	Bis zur Beendigung der Mahlzeit	4h	Nicht wieder einfrieren

Mütter- und Väterberatung Rheintal

Wann und wie oft soll man die Milch abpumpen um einen Vorrat anzulegen?

- Am besten mehrmals am Tag jeweils nur 20-30 ml abpumpen, damit die Balance von Angebot und Nachfrage nicht durcheinander gerät.
- Muttermilch zwischen den Mahlzeiten des Babys oder gleich im Anschluss an das Stillen pumpen, wenn das Baby nicht beide Brüste leer getrunken hat.

Muttermilch schöpeln

- Immer die älteste Milch aus dem Kühlschrank oder Tiefkühlschrank zuerst verwenden.
- Möglichst kleinster Sauger wählen.
- Muttermilch im warmen Wasserbad oder im Flaschenwärmer erwärmen.
- Muttermilch nie in der Mikrowelle erwärmen. Die Milch wird ungleichmässig erwärmt und es besteht Verbrennungsgefahr.
- Bei gekühlter Muttermilch kann sich eine Fettschicht bilden, mischen Sie es vorsichtig, bevor es dem Baby gegeben wird.
- Tiefgefrorene Muttermilch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen oder im warmen Wasserbad.
- Manchmal riecht oder schmeckt aufgetaute Muttermilch seifig oder ranzig, Grund ist die Aktivität eines Enzyms, das die Fette in der Muttermilch aufspaltet. Sie kann unbedenklich gefüttert werden.

Quelle: OVK (Ostschweizerischer Verein für das Kind, La Leche Liga)

November 2014