

Gewinnen / Aufbewahren / Auftauen / Aufwärmen von Muttermilch

Muttermilch gewinnen

Die Gewinnung ist durch manuelles Ausstreichen oder Pumpen mit Handpumpen oder elektrischen Milchpumpen möglich. Milchpumpen können bei Apotheken gemietet werden, bei medizinischer Indikation wird mit Arztrezept ein Teil von der Krankenkasse übernommen.

Hygiene ist wichtig bei der Milchgewinnung.

- Wir empfehlen Händewaschen mit Seife vor der Milchgewinnung.
- Zubehör der Milchpumpe, welches mit Milch in Kontakt kommt, immer direkt nach dem Pumpen mit Spülmittel abwaschen, heiss abspülen, an der Luft trocknen lassen und in geschlossenem Behälter abkühlen lassen.
- Milch in sauberen Glas- oder BPA-freien Kunststoffflaschen auffangen und bei nicht sofortiger Verwendung kühlen.
- Milchpumpen-Zubehör?
Schoppenflaschen und Sauger einmal täglich desinfizieren (Auskochen, im Steamer reinigen, Sterilisieren).

Aufbewahren der Muttermilch

Für kurzfristigen Gebrauch:

Bei Raumtemperatur (max. 25°C) max. 1 Std.

In der gleichen Woche:

Im Kühlschrank (hinten, wo Temperatur am stabilsten bleibt, 0-4 °C) 3-5 Tage in verschlossenem Behälter aufbewahren.

Als Vorrat:

Abgepumpte Portionen bei Bedarf nach anfänglicher Kühlung zusammenschütten und in sauberen BPA-freien Fläschchen, Behältern oder Gefrierbeuteln max. $\frac{3}{4}$ einfüllen, mit Datum, Uhrzeit und Mengenangabe beschriftet einfrieren.

Lagerung:

3 Monate im Tiefkühlfach des Kühlschranks

Max. 6 Monate in Tiefkühlgerät mit konstant -18°C (wegen möglicher Geschmacksveränderung nicht empfehlenswert)

Quellen: www.stillfoerderung.ch
www.medela.com

Auftauen der Muttermilch

Erwärmen:

Im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen, danach im Wasserbad (max. 37°C) oder Schoppenwärmer.

Direkt aus dem Tiefkühlgerät zuerst unter fließendem kaltem, dann immer wärmer werdenden Wasser auftauen.

Keine Erwärmung in der Mikrowelle (Verbrennungsgefahr!).

Vor Gebrauch leichtes Schütteln zur guten Durchmischung.

Aufbewahren von aufgetauter Milch:

Aufgetaute Muttermilch kann max. 24 h im Kühlschrank gelagert werden, sollte kein zweites Mal eingefroren werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütterberaterin oder eine Stillberatung.