

Gut zu wissen

Muttermilch ist nicht homogenisiert, sondern roh. Dadurch setzt sich natürlicherweise nach einiger Zeit das Milchfett oben ab. Der wässrige Anteil unter der „Sahne“ kann durchaus gelblich, bläulich, rötlich oder bräunlich aussehen und hat nicht zu bedeuten, dass die Milch schlecht ist. Durch vorsichtiges Erwärmen und Schütteln, vermischt sich alles wieder.



Das Auftauen von tiefgekühlter Milch erfolgt möglichst schonend über 24 Stunden im Kühlschrank. Für den Notfall eignet sich auch fließend warmes Wasser.

Wurde die Milch sehr lange gefroren, kann sich ein seifiger Geschmack bemerkbar machen. Dies liegt an bereits aufgespaltenen Fetten und stellt keinen Qualitätsverlust dar.

Für das anschließende Erwärmen eignet sich ein Wasserbad, Flaschenwärmer oder fließend warmes Wasser. Zum Prüfen der Trinktemperatur tropfen Sie sich am besten etwas Milch auf das innere Handgelenk.

Auf eine Erwärmung in der Mikrowelle sollten Sie verzichten. Dabei werden nicht nur wertvolle Inhaltsstoffe vernichtet, sondern die Milch erhitzt sich ungleichmäßig. Obwohl sie sich außen kühl anfühlt, kann sie innen sehr heiß sein.

Wiedererwärmte Muttermilch sollte bald verbraucht werden.

Wenn Ihr Kind gestillt wird, gibt es geeignetere Methoden, als das Füttern mit einer Flasche und Sauger. Lassen Sie sich über die Alternativen von einer Hebamme individuell beraten.

Hinweis

Diese Empfehlungen gelten für gesunde und reifgeborene Babys zu Hause. Falls Ihr Kind krank oder zu früh geboren wurde oder sich in einer Klinik befindet, gelten strengere Richtlinien, die Sie von der betreuenden Klinik erhalten.

Hebammen beraten Sie gern zur Aufbewahrung von Muttermilch und anderen Themen!

Alle Familien können Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, bzw. bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt des Kindes wenn nicht (mehr) gestillt wird, in Anspruch nehmen.

Stempel der Hebamme

Quellen: Sammlung, Aufbewahrung und Umgang mit abgepumpter Muttermilch für das eigene Kind im Krankenhaus und zu Hause (www.bfr.bund.de) / Infant Feeding Guidelines, 2012 (www.nhmrc.gov.au)

Impressum: Lysann Redeker
Hebamm e / IBCLC
Beauftragten für Stillen und Ernährung

Erstellt: April 2013

Fotos: A. Redeker



Aufbewahrung von Muttermilch

JA - NEIN - WANN - WIE



Hygiene

Waschen Sie sich vor der Gewinnung von Muttermilch die Hände mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch gut ab. Ein Desinfektionsmittel ist nicht notwendig.

Aufbewahrungsbehälter

Benutzen Sie spezielle Behälter aus Glas, trüben Hartplastik (Polypropylen/PP) oder Muttermilchbeutel, die für die Aufbewahrung von Muttermilch vorgesehen sind. Glasflaschen sind am idealsten, da sie keinerlei Weichmacher enthalten.

Nicht geeignet zur Aufbewahrung sind normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder Gefäße aus Edelstahl oder klarem Hartplastik/ Polycarbonat (PC).

Reinigung der Gefäße

Die Gefäße werden vor dem Benutzen mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend ausgekocht (3 - 5 min) oder vaporisiert. Eine Reinigung in der Spülmaschine bei mindestens 65 °C ist ebenso möglich. Spezielle Muttermilchbeutel können sofort, aber nur einmalig benutzt werden.

Sammeln der Milch

Wenn Sie Muttermilch sammeln wollen um sie langfristig aufzubewahren, vermeiden Sie ein Umschütten. Dabei kann es leicht zu Verunreinigungen kommen und die Haltbarkeit verkürzt sich stark.

Für einen baldigen Verbrauch (innerhalb von 3 Tagen), können Sie Ihre Milch zusammenschütten. Dafür kühlen Sie die frisch gewonnene Milch zuerst verschlossen im Kühlschrank herunter und geben sie dann auf die vorherige Portion. Achten Sie darauf, die Innenseiten der Gefäße nicht zu berühren. Die Haltbarkeit richtet sich dann nach der zuerst gewonnenen Milch.

Aufbewahrung im Kühlschrank

Die Kühlschranktür ist ein ungeeigneter Platz zur Aufbewahrung der mit Muttermilch gefüllten Gefäße. Hier kommt es zu großen Temperaturschwankungen. Idealer ist daher die kälteste Stelle im Kühlschrank. In der Regel ist dies das unterste Fach über der Gemüseschublade. Eine zusätzliche Plastikbox, in der die Flaschen oder Muttermilchbeutel gestellt bzw. gelegt werden können, schafft eine zusätzliche Temperaturstabilität.



Einfrieren

Milch, die nicht innerhalb von 2 Tagen verbraucht wird, sollte tiefgefroren werden.

Wenn Sie die Muttermilch einfrieren möchten, sollten circa 3cm Platz im oberen Bereich des Gefäßes belassen werden, da sich beim Gefrieren die Milch ausdehnt und das Gefäß sonst platzen könnte.

Allgemein gilt

Da in der Muttermilch aktive Stoffe enthalten sind, die ein Bakterienwachstum hemmen, kann sie länger als industrielle Säuglingsmilch (Formula) gelagert werden. So findet sich zum Beispiel in frisch gewonnener Muttermilch nach 2 Stunden die geringste Anzahl an Keimen. Dennoch sollten Sie Ihre frisch gewonnene Milch so schnell wie möglich kühlen oder einfrieren.

Verbrauchen Sie die Milch der Reihenfolge nach, in der sie gewonnen wurde. Daher ist es wichtig, das Datum und eventuell auch die Uhrzeit auf den Behältern zu notieren. Muttermilch, die beispielsweise am Morgen gewonnen wurde, hat wachmachende Eigenschaften, „Abendmilch“ eher schlaffördernde.

Benutzen Sie frische Milch, wann immer es möglich ist.

Je sauberer Muttermilch gewonnen wurde und je konstanter und niedriger die Kühltemperatur ist, desto länger ist die Haltbarkeit.

Einmal aufgewärmte Milch sollte nicht erneut erwärmt und gefüttert werden. Sie eignet sich aber hervorragend zur Hautpflege.

Haltbarkeit von Muttermilch

Ort	Zeitraum	Temperaturbereich
Raumtemperatur	6 - 8 Stunden	bis 26 °C
Kühlschrank	3 Tage	4° - 6°C
	5 Tage	0° - 4°C
Kühltasche mit gefrorenen CoolPacks	24 Stunden	pro Behälter mind. 1 CoolPack
Eisfach im Kühlschrank	1 - 2 Wochen	- 15°C
Tiefkühler	3 - 4 Monate	-16° - -20° C
Tiefkühler mit konstanter Temperatur	6 Monate und länger	-20°C
aufgetaute Muttermilch, ungeöffnet	24 Stunden	4°C
aufgetaute Muttermilch, geöffnet	12 Stunden	4°C
aufgetaute Milch Raumtemperatur	4 Stunden	bis 26°C