

Muttermilch

Aufbewahrung und Umgang



Liebe Eltern,

jeder Tropfen zählt! Wir haben für Sie wichtige Informationen zur hygienischen Gewinnung, Aufbewahrung und Verwendung Ihrer wertvollen Muttermilch zusammengestellt.

Gewinnung von Muttermilch

Vor der Gewinnung von Kolostrum oder Muttermilch sollten Sie eine Brustmassage durchführen. Elemente der Brustmassage umfassen das behutsame Aufwärmen der Brust mit den Händen, das Lockern des Brustgewebes, sowie das Stimulieren der Mamille (Brustwarze). Durch diese sanften Berührungen wird gleichzeitig die Ausschüttung vom Hormon Oxytocin angeregt, welches die Milchbildung fördert und unterstützt.

Manuelle Entleerung

Platzieren Sie die Finger etwa 2-3 cm hinter der Brustwarze im C-Griff auf dem Brustgewebe.

Eine gedachte Linie führt zwischen Daumen und Fingerspitzen direkt über die Brustwarze. Heben Sie die Brust leicht an, drücken Sie das Brustgewebe sanft Richtung Brustkorb und spreizen Sie dabei leicht die Finger.

Achten Sie darauf, dass die Finger nicht über das Gewebe gleiten, sondern an der gleichen Position bleiben. Führen Sie anschließend Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck nach vorn zur Brustwarze. Achten Sie darauf, dass die Entleerung der Brust nicht schmerzhaft ist.

Gewonnene Milchtropfen können mit einer sterilen Muttermilchspritze abgezogen werden. Lockern Sie den Griff, um das Nachfließen der Milch zu ermöglichen. Rotieren Sie die Hand rund um den Warzenvorhof, um alle Bereiche der Brust zu leeren. Nachdem beide Brüste (5 bis 10 Minuten pro Brust) entleert wurden, verschließen Sie die Muttermilchspritze.

Abpumpen

Eine weitere Möglichkeit zur Gewinnung von Muttermilch, ist die Verwendung einer elektrischen Intervallmilchpumpe. Sie können diese auf Rezept als Leihgerät für 4 Wochen erhalten, wobei das Rezept die Angabe enthalten sollte: "Elektrische Intervallmilchpumpe zur Miete mit Doppelpumpset für 4 Wochen."

Der optimale Zeitpunkt für das erste Abpumpen liegt innerhalb der ersten bis vierten Stunden nach Entbindung, um die Milchbildung frühzeitig zu stimulieren. Es wird empfohlen 8 bis 10 Mal innerhalb 24 Stunden abzupumpen. Für effektiveres Abpumpen und energiereich gewonnene Muttermilch wird empfohlen, beide Brüste gleichzeitig abzupumpen. Diese simultane Brustentleerung spart zusätzlich Zeit.



Hygiene

Vor der Gewinnung von Muttermilch sollten Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen und anschließend mit einem sauberen Handtuch trocknen. Diese Empfehlungen gelten für gesunde, termingeborene Kinder zu Hause. Bei kranken, frühgeborenen oder klinikbetreuten Kindern gelten strengere Richtlinien, die von der betreuenden Klinik bereitgestellt werden. Das Pflegefachpersonal steht für Beratung zur Aufbewahrung von Muttermilch zur Verfügung.

Aufbewahrungsbehälter

Für die Lagerung von Muttermilch sollten spezielle Behälter aus Glas, undurchsichtigem Hartplastik (Polypropylen/PP) oder Muttermilchbeutel verwendet werden. Glasflaschen sind besonders geeignet, da sie keine Weichmacher enthalten. Normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter sowie Gefäße aus Edelstahl oder klarem Hartplastik/Polycarbonat (PC) sind nicht für die Aufbewahrung geeignet.

Vor der Verwendung werden die Gefäße mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend für 3 bis 5 Minuten ausgekocht oder vaporisiert. Alternativ ist auch eine Reinigung in der Spülmaschine bei mindestens 65°C möglich. Spezielle Muttermilchbeutel dürfen einmalig verwendet werden.

Milchsammlung

Um Muttermilch langfristig aufzubewahren, sollte ein Umschütten vermieden werden, um Verunreinigungen zu verhindern und die Haltbarkeit nicht zu beeinträchtigen. Für den kurzfristigen Verbrauch (innerhalb von 3 Tagen) kann die Milch zusammengefasst werden. Dafür wird die frisch gewonnene Milch zuerst verschlossen im Kühlschrank abgekühlt und dann zur vorherigen Portion gegeben. Dabei ist darauf zu achten, die Innenseiten der Gefäße nicht zu berühren. Die Haltbarkeit richtet sich nach der zuerst gewonnenen Muttermilch.

Allgemeine Hinweise

Muttermilch enthält aktive Stoffe, die das Bakterienwachstum hemmen, wodurch sie länger gelagert werden kann als industrielle Säuglingsmilch (Formula). Frisch gewonnene Muttermilch sollte jedoch schnellstmöglich gekühlt oder eingefroren werden. Die Verwendung erfolgt in der Reihenfolge der Gewinnung. Daher ist das Notieren des Datums und der Uhrzeit auf den Behältern wichtig. Einmal aufgewärmte Milch sollte nicht erneut erhitzt und gefüttert werden.

Unterstützung in der Stillzeit

Mütter können Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit oder bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt des Kindes, falls nicht (mehr) gestillt wird, in Anspruch nehmen.

Zeitpunkt des Einfrierens

Muttermilch, die nicht innerhalb von 2 Tagen verbraucht wird, sollte eingefroren werden. Beim Einfrieren sollte etwa 3 cm Platz im oberen Bereich des Gefäßes belassen werden, das verhindert das Platzen des Gefäßes, da sich die Muttermilch beim Gefrieren ausdehnt.



Haltbarkeit

Haltbarkeit				
Aufbewahrungs-ort	Im Zimmer bei Raumtemperatur (16 °C bis 25 °C)	Im Kühlschrank Nicht in den Türfächern aufbewahren!*(max. 4 °C)	Im Gefrierschrank (mind. -18 °C)	Zuvor eingefrorene Muttermilch, die im Kühlschrank aufgetaut wurde Nicht wieder einfrieren!
Haltbarkeit für reifgeborene Kinder	Kolostrum bis zu 12 Stunden Muttermilch 4-6 Stunden	max. 4 Tage Muttermilch	Optimal bis zu 6 Monate Maximal bis zu 12 Monate	Bis zu 24 Stunden im Kühlschrank Bis zu zwei Stunden bei Raumtemperatur
Haltbarkeit für frühgeborene oder kranke Kinder	Kolostrum 4-6 Stunden Muttermilch 4-6 Stunden	max. 4 Tage Muttermilch	Optimal bis zu 3 Monate Maximal bis zu 12 Monate	Bis zu 24 Stunden im Kühlschrank Bis zu einer Stunde im Wärmer oder bei Raumtemperatur

*Aufgrund großer Temperaturschwankungen eignet sich die Kühlschranktür nicht für die Aufbewahrung von mit Muttermilch gefüllten Gefäßen. Die kühlste Stelle im Kühlschrank, in der Regel das unterste Fach, ist ideal. Eine Plastikbox worin die Behältnisse mit gewonnener Muttermilch deponiert werden können, sorgt für zusätzliche Temperaturstabilität.

Wissenswertes

Muttermilch ist roh und nicht homogenisiert, wodurch sich das Milchfett nach einiger Zeit oben absetzt. Farbliche Veränderungen im wässrigen Anteil unter der "Sahne" sind normal und können durch vorsichtiges Erwärmen und Schütteln behoben werden. Das Auftauen von tiefgekühlter Milch erfolgt schonend über 24 Stunden im Kühlschrank oder im Notfall auch mit fließend warmem Wasser. Ein seifiger Geschmack nach langer Gefrierzeit ist kein Qualitätsverlust.

Quellen:

ABM Klinisches Protokoll Nr. 8: Aufbewahrung von Muttermilch – Informationen für den häuslichen Gebrauch bei termingeborenen, gesunden Säuglingen, URL: https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/Protocol%20_8%20-%20German%20Translation.pdf
Scholten (2022): Hygienischer Umgang mit Muttermilch: Die wichtigsten Punkte.
URL: <https://neo-milk.uni-koeln.de>