

# Aufbewahren von Muttermilch:

Muttermilch bietet Ihrem Kind wie kein anderes Nahrungsmittel alle notwendigen Nährstoffe in optimal biologisch verfügbarer Form und enthält gleichzeitig viele antiinfektiöse Stoffe. Diese Eigenschaft Bakterien, Viren und Pilze abzutöten, schützt nicht nur Ihr Baby vor Infektionen, es gewährleistet auch, dass Muttermilch wesentlich länger frisch und haltbar bleibt als zubereitete künstliche Säuglingsnahrung. Muttermilch verändert sich im Laufe der Stillzeit und kann trotz hervorragender Qualität unterschiedlichste Farben aufweisen, von cremig weiß bis blasses, durchscheinendes blau-grau.

## Worin Muttermilch aufbewahren:

Glasbehälter eignet sich am besten für das Einfrieren von Muttermilch, Glas bietet den größten Schutz ohne Stoffe an die Muttermilch abzugeben. Gut schließende Bisphenol-A freie Hartplastikbehälter oder spezielle sterile Muttermilchaufbewahrungsbeutel sind ebenso möglich. Nicht empfehlenswert sind Edelstahlgefäße, normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder andere Plastikgefäße, die möglicherweise Weichmacher enthalten.

## Aufbewahrungszeiten:

- Bei Raumtemperatur: 4 bis 6 Stunden
- In Kühlbox mit gefrorenen Kühlelementen: 24 Stunden
- Im Kühlschrank: 3 bis 5 Tage
- Aufgetaute Muttermilch im Kühlschrank: 24 Stunden
- Separater Tiefkühlabteil im Kühlschrank: bis 14 Tage
- 3\*\*\* Gefrierfach mit eigener Tür: 3 bis 4 Monate
- Tiefkühler bei -18 bis -20°C: 6 bis 12 Monate

**Während eines Transportes Kühlkette aufrecht erhalten!**



## Umgang mit Muttermilch:

- Hygiene ist wichtig. Hände waschen, Aufbewahrungsgefäße spülen und anschließend desinfizieren (Heißwaschgang Geschirrspüler oder 3 Minuten Auskochen oder Vaporisation).
- Behälter mit abgepumpter Muttermilch immer mit Datum beschriften und immer die älteren Portionen zuerst verwenden.
- Wird Muttermilch einige Zeit stehen gelassen steigt der Rahm auf und setzt sich oben ab. Durch Erwärmen und Schütteln vermengen sich die Bestandteile wieder.
- Gefrorene Milch schonend auftauen und erwärmen – Auftauen im Kühlschrank oder Wasserbad, Erwärmen unter fließendem warmen Wasser oder im Wasserbad. **Nicht in der Mikrowelle erwärmen.**
- Bereits einmal erwärmte Muttermilch soll kein zweites Mal erwärmt und verfüttert werden, sie eignet sich aber gut als Badezusatz. Zum Einfrieren ist es vernünftig kleine Mengen von 50 – 120ml abzufüllen.
- Beim Einfrieren dehnt sich Muttermilch aus, daher ausreichend Luftraum (2 – 3 cm) lassen.
- Manchmal beginnen sich bei gefrorener Milch die Fette aufzuspalten, sodass sie einen leicht seifigen Geschmack bekommt. Die meisten Kinder stört weder Geruch noch Geschmack.
- Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an eine Laktationsberaterin (IBCLC) – [www.stillen.at](http://www.stillen.at)

\*Diese Empfehlungen gelten für gesunde voll ausgetragene Babys und für den Gebrauch von Muttermilch zu Hause.

