



AUFBEWAHREN VON MUTTERMILCH

Muttermilch bietet Ihrem Kind wie kein anderes Nahrungsmittel alle notwendigen Nährstoffe in optimal biologisch verfügbarer Form und liefert gleichzeitig antiinfektiöse Stoffe, Antioxidantien sowie Pre- und probiotische Stoffe, welche das Immunsystem unterstützen. Die Eigenschaft, Bakterien, Viren und Pilze abzutöten, schützt Ihr Baby nicht nur 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 unterschiedlichste Farben aufweisen, von cremigem Gelb-Orange oder Weiß bis blassem, wässrig wirkenden Blau-Grau.

Wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind oder Ihr Baby aus anderen Gründen nicht direkt an Ihrer Brust trinken kann, stellt abgepumpte Muttermilch eine wunderbare Alternative dar.

RICHTIGE AUFBEWAHRUNG

Für die Aufbewahrung von Muttermilch eignen sich kleine Glas- oder Bisphenol-Afreie Hartplastikbehälter aus Polyethylen oder Polypropylen, welche sich gut reinigen und sterilisieren lassen und dicht zu verschließen sind. Auch Muttermilchbeutel eignen sich, insbesondere für das Einfrieren und Lagern größerer Mengen.

- > **Glasbehälter** sind günstig und in vielen Größen zu erwerben, Glas gibt keine Stoffe an die Umgebung ab und kennt keine Materialalterung. Allerdings sind Glasbehälter zerbrechlich und schwer und man muss darauf achten, dass beim Einfrieren genug Platz für die Ausdehnung der Muttermilch gelassen wird.
- > **Hartplastikbehälter** sind wiederverwendbar. Wichtig ist es darauf zu achten, dass das Material BPA-frei ist, zerkratzte Behälter sollten umgehend entsorgt werden.
- > **Muttermilchbeutel** ermöglichen eine platzsparende Lagerung auch großer Mengen von gefrorener Muttermilch, sind aber sehr teuer. Nicht empfehlenswert sind Edelstahlgefäße, normale Gefrierbeutel oder Eiswürfelbehälter, Plastikgefäße mit Weichmacheranteilen, zerkratzte Gefäße oder Behälter, die nur schwer zu reinigen sind.

AUFBEWAHRUNGSZEITEN

Um die maximalen Zeiten für Aufbewahrung von Muttermilch nutzen zu können, ist hygienische Gewinnung und saubere Aufbewahrung nötig.

Frisch gepumpte Muttermilch ist haltbar:	optimal	akzeptabel
Bei Zimmertemperatur (16 - 29°C)	Bis 4 Stunden	6 – 8 Stunden
Isolierte Kühltasche mit Kühlelementen (bis max. 15°C)	8 Stunden	
Kühlschrank (ca. 4°C)	4 Tage	5 – 8 Tage
Tiefkühlgerät bis max. - 17°C	6 Monate	12 Monate
Bereits angetrunkene Flasche mit Muttermilch	1 – 2 Stunden	

Quelle: VSLÖ Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC

- > **Hygiene** ist wichtig – Hände waschen, Aufbewahrungsgefäße und Pumputensilien nach jedem Gebrauch vollständig zerlegen, mit Spülmittel und heißem Wasser oder im Geschirrspüler reinigen und anschließend an der Luft trocknen lassen oder mit einem Papierhandtuch trocknen.
- > Es wird empfohlen, in den ersten 3 Monaten einmal in 24 Std. das Pumpzubehör zu sterilisieren, bzw. auszukochen.
- > Bei älteren, gesunden Neugeborenen ist das tägl. sterilisieren nicht nötig
- > Behälter mit abgepumpter Muttermilch immer **mit Datum beschriften** und von den gekühlten Portionen immer die älteren zuerst verwenden.
- > In den Aufbewahrungsgefäßen sollte oben noch (2 – 3 cm) Platz gelassen werden, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt.
- > Gefrorene Milch sollte schonend aufgetaut und erwärmt werden. **Auftauen im Kühlschrank** oder **im lauwarmen (37 – 40°C) Wasserbad**. Erwärmen unter fließendem Wasser oder im lauwarmen Wasserbad. Trinktemperatur nicht wärmer als Körpertemperatur und nicht kälter als Zimmertemperatur. **KEINESFALLS in der Mikrowelle auftauen oder erwärmen.**
- > Muttermilch nicht in der Kühlschranktür aufbewahren aufgrund größerer Temperaturschwankungen
- > Manchmal beginnen sich bei gefrorener Milch die Fette während der Lagerung aufzuspalten, sodass die Milch einen leicht seifigen Geschmack bekommt und der Geruch sich verändert. Die meisten Kinder stört aber weder Geruch noch Geschmack, die Milch kann ohne Probleme verfüttert werden.
- > Muttermilchreste eignen sich als Pflegemittel im Babybad.