

MUTTERMILCH ABPUMPEN UND AUFBEWAHREN



Abpumpen

- Wasche dir vor dem Abpumpen gründlich die Hände. Reinige die Brustwarzenregion mit Wasser und trockne sie mit einem sauberen Handtuch oder einem Einmal-Papierhandtuch ab.
- Beginne mit einer geringen Saugstärke und einem schnellen Rhythmus, um den Milchspendereflex anzuregen. Wechsle danach auf eine höhere Saugstärke und einen langsameren Rhythmus.
- Portioniere die Muttermilch direkt in Muttermilchbehälter oder fülle sie in Muttermilchbeutel um, z. B. von NUK.

Aufbewahren

- Verwende zur Aufbewahrung der Muttermilch saubere und fest verschließbare Muttermilchbehälter oder Einweg-Muttermilchbeutel. Beschrifte diese immer mit Datum und Uhrzeit des Abpumpens sowie der Menge, die du zuvor von der Flasche abliest. Verbrauche die Behälter oder Beutel in der Reihenfolge, in der du die Milch abgepumpt hast.
- Lagere die abgepumpte Muttermilch idealerweise im Kühlschrank aufrecht stehend. Wenn du Beutel verwendest, stelle auch diese aufrecht in eine saubere Kunststoffbox.

Auftauen

- Tauge die Muttermilch schonend auf, am besten im Kühlschrank über Nacht.
- Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden.
- Aufgetaute Muttermilch kann sich in eine wässrige und eine fetthaltige Phase trennen. Durch vorsichtiges Schütteln vermischen sich diese Bestandteile wieder. Leichte Farbveränderungen der tiefgefrorenen Muttermilch können vorkommen, sie bedeuten nicht, dass sie verdorben ist.

Erwärmen

- Erwärme die Muttermilch bitte niemals in der Mikrowelle! Die Gefahr, dass die Milch zu heiß wird und sich dein Baby verbrühen kann, ist viel zu groß. Außerdem können wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden.
- Zur Erwärmung der Beutel eignet sich fließendes warmes Wasser oder für die Muttermilchbehälter der Babyflaschenwärmer, z. B. von NUK.
- Achte auf eine gleichmäßige Temperatur, indem du die Flasche nach dem Erwärmen sanft schüttelst.
- Erwärmte Muttermilch muss sofort verfüttert werden. Reste müssen entsorgt werden.

Transportieren

- Auch während des Transports von Muttermilch darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden.
- Transportiere die Flaschen aufrecht lagernd in einer Kühlbox oder -tasche mit mehreren Kühlelementen.

Reinigen von Pumpe und Aufbewahrungsbehälter

- Reinige nach der Nutzung alle Teile, die mit Muttermilch in Kontakt gekommen sind, von Hand mit Warmwasser und Spülmittel.
- Zusätzlich empfiehlt es sich, alle Teile nach dieser Reinigung einmal täglich im Vaporisator oder durch fünfminütiges Auskochen zu desinfizieren.

Art der Milch	Aufbewahrungsort	Haltbarkeit
Frische Muttermilch	bei Raumtemperatur	3–4 Stunden
	Kühlschrank (4 °C, nicht in der Tür)	maximal 3 Tage
	Tiefkühlfach des Kühlschranks	2 Wochen
	Gefriertruhe/-schrank (–18 °C)	6 Monate
Aufgetaute Muttermilch, ungeöffnet	Kühlschrank (4 °C, nicht in der Tür)	24 Stunden
Aufgetaute Muttermilch, geöffnet	Kühlschrank (4 °C, nicht in der Tür)	12 Stunden