

Merkblatt: Aufbewahrung von Muttermilch

Stillen ist das Beste für Ihr Kind. In manchen Fällen kommt es jedoch zur Trennung von Mutter und Kind (z.B. bei bestimmten Erkrankungen). Dann ist es nötig, abgepumpte Muttermilch zu füttern. Beachten Sie beim Abpumpen die Hinweise der Stillberaterin, Hebamme oder Ärztin und des Pumpenherstellers/-verleihs. Seien Sie beim Abpumpen und Lagern der Milch stets auf Hygiene und Sauberkeit bedacht! (siehe Merkblatt „Hygienemaßnahmen Stillen und Flaschenkost“). In Folge ist die Aufbewahrung der Milch unumgänglich.

Einige hilfreiche Tipps dazu:

- Verwenden Sie zur Aufbewahrung geeignete Behälter aus Glas oder Bisphenol-A-freiem Plastik und vergessen Sie nicht, diese mit Datum bzw. Uhrzeit zu beschriften!
- Geben Sie frisch abgepumpte Milch erst nach völliger Abkühlung zum bereits gekühlten Vorrat hinzu, um eine Teilaufwärmung zu verhindern!
- Bewahren Sie frisch abgepumpte Muttermilch nur so kurz wie nötig bei Raumtemperatur (25 °C) auf! (Wenn gar keine Kühlmöglichkeit vorhanden ist, kann die Milch maximal sechs bis acht Stunden gesammelt und stehen gelassen werden, ist dann aber umgehend zu verbrauchen!)
- Sorgen Sie während der gesamten Lagerzeit und bei eventuellem Transport für eine lückenlose Kühlkette ohne jegliche Unterbrechung (bei Transport Kühltasche mit dazwischen gelegten Kühlelementen verwenden), um ein unerwünschtes Keimwachstum zu verhindern! Kontrollieren Sie deshalb immer wieder die Temperaturen der von Ihnen verwendeten Kühlgeräte!
- Nach Möglichkeit soll die Muttermilch sofort nach dem Abpumpen gekühlt werden! Dafür stehen Ihnen zwei Alternativen zur Verfügung:

Aufbewahrung im Kühlschrank:

Im Kühlschrank (bei 4 bis 6 °C) ist die Muttermilch drei Tage (72 Stunden) lang haltbar. Achten Sie darauf, dass Sie die Milch nicht in der Tür, sondern besser an der Rückwand lagern! Dort ist der kälteste Platz im Kühlschrank, an dem Temperaturschwankungen am geringsten auftreten!

Aufbewahrung durch Tiefkühlen:

Tiefkühlen (bei -20 bis -40 °C) empfiehlt sich, wenn die Muttermilch nicht innerhalb von drei Tagen verbraucht werden kann. Frieren Sie also die abgepumpte, abgekühlte Milch rasch ein, um so eine Haltbarkeit von bis zu sechs Monaten zu erreichen! Verwenden Sie zum schnellen Einfrieren mög-

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU-37479108 | DVR: 0953121130398

lichst die sogenannte Schockfrostung. Hierfür sind Gefrierschränke mit ****-Stern-Kältefächern geeignet.

Beachten Sie, dass sich Milch beim Einfrieren ausdehnt. Lassen Sie daher immer einen Luftraum von ca. 2,5 cm pro Flasche frei.

Trotz einiger negativer Auswirkungen (die Qualität einiger Inhaltsstoffe, z.B. Vitamin C und Triglyceride, wird vermindert und lebende Zellen werden zerstört) überwiegen die Vorteile eingefrorener Muttermilch gegenüber Formula-Nahrungen. Letztere beinhalten z.B. keine bioaktiven Substanzen.

Auftauen:

Die zuvor eingefrorene Muttermilch muss bei Bedarf schonend aufgetaut werden. Das heißt, keinesfalls in der Mikrowelle, da sonst unnötig viele wichtige Inhaltsstoffe (z.B. Lysozym, IgA) zerstört werden, weil die Erwärmung mit Mikrowellen ungleichmäßig erfolgt.

Dadurch wird auch das Wachstum von unerwünschten Bakterien, wie z.B. E. coli, gefördert.

Wenn es einmal schneller gehen muss, können Sie die Nahrung unter fließendem kaltem oder lauwarmen Wasser (bei maximal 37 °C) auftauen! Dabei sollten Sie die Flasche regelmäßig schwenken, um eine Trennung in wässrige und fetthaltige Phase zu verhindern.

Tauen Sie die Milch langsam entweder im Kühlschrank bei +4 °C über ca. 24 Stunden oder bei Raumtemperatur auf, wobei die Milch, sobald sie fertig aufgetaut ist, sofort zurück in den Kühlschrank geht!

Einmal aufgetaute Muttermilch hält sich für etwa 24 Stunden ungeöffnet bei +4 °C oder für ca. 12 Stunden geöffnet im Kühlschrank und darf nicht nochmals eingefroren werden! Verwenden Sie übriggebliebene Milch nicht mehr als Nahrung! Sie kann jedoch zur Hautpflege dem Badewasser des Babys beigefügt werden.

Die hier vorgestellten Regeln gelten nur für den Eigenbedarf an Muttermilch. Für Spenderinnenmilch gibt es besondere Richtlinien! Näheres dazu erfahren Sie bei jeder Frauenmilchsammelstelle, die Ihnen gerne überschüssige (eingefrorene) Milch abkauft.

Frauenmilchsammelstelle
Ignaz-Semmelweis-Frauenklinik
Bastiengasse 36-38
1180 Wien, Österreich
Tel.: +43 (0)1 476 15-5995

Buchtipp:
Essen & Trinken im Säuglingsalter ISBN 978-3-901518-10-2

Sollten Sie noch Fragen haben, erreichen Sie unsere ExpertInnen an der Ernährungshotline für Mutter und Kind:

Tel.: 0900 34 01 01*
Montag bis Freitag: 9.30 - 16.00 Uhr
*(€ 0,88/Min. aus dem österreichischen Festnetz/Mobilfunkpreise können abweichen)

© Ingeborg Hanreich, Stand 2010