



# MUTTERMILCH

## MERKBLATT ZUM PUMPEN UND AUFBEWAHREN VON MUTTERMILCH

### VORBEREITEN

- Waschen Sie sich die Hände vor dem Pumpen gründlich mit Seife.
- Machen Sie es sich bequem.
- Nehmen Sie Ihr Kind in Ihre Nähe (Blickkontakt). Wenn Ihr Kind nicht bei Ihnen sein kann, nehmen Sie ein Bild Ihres Kindes oder ein Kleidungsstück, welches nach ihm riecht, zu sich. Dies fördert den Milchfluss.
- Bereiten Sie die Brust mittels Brustmassage vor und massieren Sie wenig Muttermilch aus.

### VORGEHEN

- Zentrieren Sie die Brustwarze so, dass sie sich beim Pumpen frei in der Brustglocke bewegt.
- Schalten Sie die Pumpe ein.
- Stellen Sie die Saugstärke so ein, dass Sie keine Schmerzen verspüren.
- Pumpen Sie während 15–20 Minuten.
- Pumpen Sie in den ersten 10 Tagen 8×/24 Stunden. Danach je nach Milchproduktion 5–8×/24 Stunden. In der Nacht ist eine Pause von max. 6 Stunden möglich.

### REINIGEN DER PUMPSETS

- Nehmen Sie das Pumpset auseinander und reinigen Sie es vor dem ersten Gebrauch in der Geschirrspülmaschine bei 65 °C oder von Hand mit Geschirrspülmittel.
- Spülen Sie das Pumpset nach jedem Gebrauch zuerst mit kaltem Wasser. Anschliessend reinigen Sie es wie oben beschrieben.
- Das Auskochen / Sterilisieren der Pumpsets ist bei gesunden Kindern und gesunder Mutter nicht notwendig.
- Bei wunden Brustwarzen ist das Pumpset einmal täglich während 5 Minuten auszukochen oder zu sterilisieren, bei Brustpilz (Soor) nach jedem Gebrauch.



LINDENHOFGRUPPE

## AUFBEWAHREN VON ABGEPUMPTER MUTTERMILCH

- Zum Aufbewahren / Einfrieren von Muttermilch eignen sich saubere Glasgefässe, Plastikflaschen aus Polypropylen (PP) oder spezielle Muttermilchbeutel. Meiden Sie Behälter mit Bisphenol A, das in einigen Babyflaschen nachgewiesen wurde.
- Schreiben Sie das mit Muttermilch gefüllte Gefäss mit Zeit und Datum an.
- Muttermilch, die innerhalb von 24 Stunden gewonnen wird, darf zusammengegossen werden, jedoch erst, wenn die frisch abgepumpte Muttermilch abgekühlt ist.
- Lagern Sie die Muttermilch im hinteren Teil des Kühlschranks, um Temperaturschwankungen zu vermeiden (nicht in der Kühlschranktüre).

## EINFRIEREN

- Frieren Sie am besten Portionen von 60–120 ml ein.
- Lassen Sie beim Einfüllen immer 1–2 cm in den Gefässen frei, damit sich die Milch beim Einfrieren noch ausdehnen kann. Aus den Muttermilchbeuteln drücken Sie die Luft heraus, bevor Sie sie verschliessen.

## AUFTAUEN / AUFWÄRMEN / VERABREICHEN VON MUTTERMILCH

- Tiefgefrorene Milch tauen Sie am besten über Nacht im Kühlschrank auf – alternativ unter fliessendem warmem Wasser oder im warmen Wasserbad.
- Aufgetaute Muttermilch sollten Sie innerhalb von 24 Stunden verabreichen.
- Erwärmen Sie Muttermilch vor dem Verabreichen am besten in einem warmen Wasserbad (maximal 40 °C) auf Körpertemperatur (37 °C).
- Wärmen und / oder tauen Sie die Muttermilch nie in der Mikrowelle auf.
- Verabreichen Sie einmal erwärmte Muttermilch innerhalb von 2 Stunden, danach muss sie entsorgt werden.
- Gekühlte oder tiefgefrorene Muttermilch kann Geruchs- und Geschmacksveränderungen im Vergleich zu frischer Milch aufweisen. Das hat aber keine Auswirkung auf die Qualität der Milch. Sie kann trotzdem verabreicht werden.

## TRANSPORT

Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden (Kühlelemente und Kühltasche verwenden).

## HALTBARKEIT VON MUTTERMILCH

### Zimmertemperatur

- Entspricht 16–29 °C
- 4 Stunden (6–8 Stunden unter sehr sauberen Bedingungen)

### Kühlschrank (nicht in der Kühlschranktüre)

- Kälter als 4 °C
- 4 Tage (5–8 unter sehr sauberen Bedingungen)

### Tiefkühlgerät

- Kälter als minus 17 °C
- 6 Monate (bis max. 12 Monate)