



## Hygieneempfehlungen für Abpumpen, Aufbewahrung und Transport von Muttermilch

### Persönliche Hygiene von Brust und Händen

- Möglichst täglich duschen/ waschen. Hierbei die Brust am besten nur mit Wasser reinigen, da die Haut der Brust und Brustwarzen sehr empfindlich ist.
- Stilleinlagen häufig, möglichst nach jedem Anlegen oder Pumpen, wechseln
- Wenn die Stilleinlagen vorher durchnässt sind, natürlich auch bereits früher wechseln.
- Vor dem Ausstreichen oder vor dem Zusammensetzen des Abpumpsets und dem Abpumpen die Hände und Fingernägel gut mit Seife waschen und mit einem sauberen Handtuch welches nur Du benutzt oder mit Einweghandtüchern abtrocknen
- Hände mit Händedesinfektionsmittel desinfizieren

### Hygienischer Umgang mit Flaschen und Zubehör

- Beim Zusammensetzen des Pumpsets bitte darauf achten, dass Du nicht die Innenseite des Flaschenhalses etc. berührst.
- Alle Utensilien auf einer sauberen Unterlage ablegen, wenn nötig (z.B. Küchentücher, gebügeltes Geschirrtuch)

**Beachte, dass wenn Dein Baby in einer Kinderklinik liegt, dort höchstwahrscheinlich andere Hygieneregeln gelten werden.**

**Frage in der Klinik nach und halte Dich für die Zeit des Aufenthaltes an die Regelungen der jeweiligen Klinik!**

### Haltbarkeit abgepumpter oder ausgetrichener Muttermilch

#### Bei Raumtemperatur:

- **Kolostrum: Bis zu 6 Stunden**
- **Reife Muttermilch: 3-4 Stunden**
- Bei Raumtemperatur solltest Du Muttermilch nur ausnahmsweise lagern. Dies ist lediglich eine Möglichkeit, wenn Du die Milch umgehend verfüttern möchtest.

#### Im Kühlschrank (bei 4°-6°C):

- **3-5 Tage**
- **Bei der Lagerung im Kühlschrank die Flaschen bitte nicht in der Kühlschranktür aufbewahren!**  
Am besten stellst Du die Flaschen an die Rückwand des Kühlschranks, denn dort ist die Temperaturschwankung beim Öffnen der Tür am geringsten

#### Im \*\*\*\*-Gefrierfach bei 18°, besser 20°C

- **Bis zu 6 Monate**
- Fülle die Flaschen nicht ganz voll, denn beim Einfrieren dehnt sich die Milch aus
- Bevor Du die Milch einfrierst, überlege wie groß die Mahlzeitenmenge bei Deinem Baby zur Zeit ist und welche Portionsgröße entsprechend am besten eingefroren werden sollte

## Transport von abgepumpter Muttermilch

Sowohl bei gekühlter als auch bei tiefgefrorener Muttermilch muss strengstens darauf geachtet werden, dass unterwegs die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Das bedeutet, dass die Milch sich auf dem Weg weder erwärmen soll, noch anfangen soll aufzutauen.

- Besorge Dir eine geeignete Kühltasche und passende Kühlelemente für den Transport der Flaschen.
- Kontrolliere beim Einpacken Zuhause, ob die Flaschen gut verschlossen und ev. mit Name, Datum und Uhrzeit beschriftet sind, falls benötigt (z.B. in Klinik oder bei der Tagesmutter)
- Versorge die Flaschen nach Ankunft am Zielort sofort im Kühlschrank



## Auftauen und Erwärmen von tiefgefrorener Muttermilch

Erwärme oder tauge die Muttermilch **NICHT** in der Mikrowelle auf, da hierdurch wichtige Inhaltsstoffe zerstört werden (IgA-Spiegel und Lysozym Spiegel werden verringert und ermöglichen so verstärktes Bakterienwachstum)

### Schonendes Auftauen von Muttermilch:

- Gefrorene Milch frühzeitig in den Kühlschrank stellen und dort langsam auftauen
- Bei Raumtemperatur auftauen
- Wenn es schneller gehen soll, unter fließendem lauwarmem Wasser (maximal 37°C!) schwenken. Jedoch nicht schütteln!

### Aufbewahrung aufgetauter Muttermilch

- **Ungeöffnet** kann aufgetaute Muttermilch bei 4°-6°C für 24h aufbewahrt werden
- **Nach dem Öffnen** des Gefäßes muss die Muttermilch bei 4°-6°C aufbewahrt werden und muss innerhalb 12h verbraucht werden

## Schonendes Erwärmen von Muttermilch:

- Schwenken unter lauwarmem Wasser. Auch hier nicht schütteln.
- Erwärmen in einem Fläschwärmer
- Keine Erwärmung in der Mikrowelle! Zusätzlich dazu, dass wichtige Stoffe in der Milch zerstört werden, kann es für das Baby gefährliche sogenannte „Wärmeinseln“ geben

**Erwärmte Reste von Muttermilch müssen immer verworfen werden!**

## Reinigen von Flaschen und Pumpsets

- Für die Leihpumpe für Zuhause wirst Du ein Pumpset für Mehrfachnutzung bekommen.
- Nach dem Pumpen reinigst Du die einzelnen Teile **zunächst unter kaltem, dann unter heißem Wasser mit etwas Spülmittel** und einer entsprechenden Spezialbürste bzw Flaschenbürste.  
**Nach der Reinigung mit Spülmittel gut klar nachspülen.**
- Nach dieser Reinigung desinfizierst Du die Teile des Abpumpsets und eventueller Flaschen, indem Du die Teile entweder für 3 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser abkochst. Das Wasser sollte hierbei die abzukochenden Teile gut bedecken und der Topf sollte in dieser Zeit möglichst nur für das Abkochen verwendet werden.  
**Oder Du desinfizierst die Teile in einem Vaporisator nach Anleitung des Geräteherstellers.**
- Eine chemische Desinfektion mit dem sogenannten „Milton-Bad“ ist **nicht geeignet!**

Text und Bilder ©2015 Christina Law-McLean IBCLC