



Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch

Hygiene:

Zur täglichen, persönlichen Hygiene gehören:

- Duschen (Brustwarzen nicht speziell einseifen)
- Vermeiden von Körperlotionen und Salben auf der Brust (ausser Stillsalbe)
- Verschmutzte oder mit Muttermilch durchnässte Stilleinlagen, nach dem Pumpen wechseln

Zur routinemässigen Hygiene vor dem Gewinnen von Milch gehören:

- Hände gründlich mit Seife waschen
- Zum Abtrocknen täglich ein persönliches Handtuch oder jedes mal Papiertücher benutzen
- Steriles oder ausgekochtes Pumpmaterial verwenden

Abpumpen:

- Auslösen des Milchspendereflexes durch Entspannung, feuchtwarme Wickel oder Brustmassage evtl. mit kurzem Ausstreichen von Hand.
- Die Brustwarze in der Mitte der Pumphaube platzieren. Evtl. die Pumphaube mit Wasser anfeuchten, so entsteht das Vakuum besser. (Es gibt verschieden grosse Pumphauben.)
- Nur so stark pumpen, dass es nicht schmerzt. Pumpen darf nicht weh tun!
- Nun auf einer Seite solange pumpen, wie die Milch fliesst, dann zur anderen Seite wechseln. Je nach gewünschter Menge, diesen Vorgang wiederholen, mit Massagen dazwischen oder während dem Pumpen.
- **Doppelpumpset:** beide Brüste gleichzeitig 10 bis 15 Minuten abpumpen. Dadurch wird der Prolaktinspiegel (Milchbildungshormon) erhöht, sowie die Milchbildung vermehrt angeregt. Ausserdem wird die Abpumpzeit um die Hälfte reduziert. Davor Brustmassage durchführen.
- Häufigkeit: So oft pumpen, wie das Kind trinken würde, d.h. 6-8x/24 Std.

Aufbewahren der gewonnen Milch:

- Milch sofort (oder spätestens nach 4 Stunden) in den Kühlschrank stellen.
- Evtl. zu anderer abgekühlter Milch giessen, die nicht älter als 24 Stunden ist. (Abgekühlte, frische Milch, darf auch zu bereits gefrorener gegossen werden, sofern die Menge der gefrorenen Milch grösser ist, als die der gekühlten.)
- Die Flasche/Behälter mit dem Datum und der Zeit beschriften.
- Falls die Milch eingefroren wird, im Gefäss oben einen Luftraum von 2,5 cm lassen.
- Nicht zu grosse Portionen einfrieren (60-120ml).
- Im **Kühlschrank bei 4 °C** (an der Hinterwand des Kühlschranks, nicht in den Türfächern) kann die Milch **4 Tage** (unter optimalen Bedingungen bis 8 Tage) aufbewahrt werden, danach wird sie eingefroren oder weggeworfen (oder als Badezusatz für's Kind gebraucht).
- Im **Gefrierschrank bei mind. -18°C** kann die Milch **bis 6 Monate** (unter optimalen Bedingungen bis 1 Jahr) tiefgekühlt aufbewahrt werden.

- **Aufgetaute** Muttermilch kann ungeöffnet **24 Std. bei 4°C im Kühlschrank** aufbewahrt werden. Angebrochene Flaschen müssen innerhalb von 12 Std. verbraucht werden.
- Beim Transportieren der Milch, auf eine lückenlose Kühlkette achten (z.B. Coldpack, Kühltasche usw.). Dabei darf die Milch 8 Stunden gekühlt aufbewahrt/ transportiert werden.

Aufwärmen der gekühlten/gefrorenen Milch:

- Gekühlte Milch unter fließendem warmem Wasser oder im Schoppenwärmer aufwärmen. Auf der Unterarminnenseite testen, ob die Milch nicht zu heiss ist.
- Gesunden, gestillten Kindern, darf die Muttermilch bei Zimmertemperatur angeboten werden.
- Muttermilch niemals im Mikrowellenofen erwärmen oder auftauen (zerstört wichtige Bestandteile, Verbrennungsgefahr)!
- Gefrorene Milch entweder vorzeitig im Kühlschrank auftauen und dann erwärmen wie oben beschrieben, oder zuerst unter kaltem Wasser, dann immer wärmeren Wasser sanft auftauen und erwärmen.
- Einmal aufgewärmte Milch, welche das Kind nicht mehr trinken mag, wegwerfen (oder als Badezusatz verwenden).
- Beim Gefrieren bleibt das Milchfett auf der Oberfläche. Deshalb nach dem Aufwärmen die Milch gut schütteln, so vermischt sie sich wieder.
- Es kann auch vorkommen, dass die aufgetaute Milch «seifig», «sauer» oder «ranzig» riecht. Die Ursache ist noch ungeklärt. Die Milch darf aber den Kindern problemlos angeboten werden.

Geeignete Gefässe zum Einfrieren:

- Gläschen, welche sich gut verschliessen lassen (z.B. kleine Einmach-, Konfigläser, Schoppenfläschchen usw.)
- Plastikgefässe (spezielle Aufbewahrungsbecher von div. Anbietern, Plastischoppen, Tupperware usw.)
- Spezielle Milchaufbewahrungssäcklein
→ Nachteile: es können wichtige Bestandteile der Muttermilch, unter anderem Immunglobuline, daran haften bleiben. Deshalb werden sie bei Frühgeborenen oder kranken Kindern nicht empfohlen.

Reinigung:

- Das Pumpmaterial wird nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und Flaschenbürste gründlich gereinigt, mit heissem und klarem Wasser nachgespült, sowie zugedeckt trocknen lassen.
- Auch die Reinigung in der Geschirrspülmaschine ist akzeptabel.
- Das Pumpmaterial, sowie Flaschen, Sauger und andere Trinkhilfsmittel werden in den ersten 3 Monaten, nach dem Spülen 1x täglich 5-10 Minuten ausgekocht. In einem grossen Topf mit Wasser. Das ganze Set sollte im Wasser liegen. Oder im Dampfkochtopf (Material auf den Siebeinsatz legen und eine Tasse Wasser beifügen. Wenn das Kochventil bis zum 2. Ring gestiegen ist, die Herdplatte ausschalten, die Pfanne jedoch darauf belassen, bis sich der Druckanzeiger ganz gesenkt hat), im Steamer oder im Sterilisierapparat. Bei kalkhaltigem Wasser einige Spritzer Essig oder Zitronensaft ins Wasser geben.