

# Auftauen der Muttermilch

## Erwärmen

Im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen, danach im Wasserbad (max. 37°C) oder Schoppenwärmer.

Direkt aus dem Tiefkühlgerät zuerst unter fließendem kalten, dann immer wärmer werdenden Wasser auftauen.

Keine Erwärmung in der Mikrowelle (Verbrennungsgefahr!).

Vor Gebrauch leichtes Schütteln zur guten Durchmischung.

## Aufbewahren von aufgetauter Milch

Aufgetaute Muttermilch kann max. 24 h im Kühlschrank gelagert werden, sollte kein zweites Mal eingefroren werden.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter/Väterberaterin oder an eine Stillberaterin.**

Quellen: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)  
[www.medela.com](http://www.medela.com)



**Habich-Dietschy-Strasse 1  
4310 Rheinfelden**

**Telnr. 061 836 21 80**

**[www.gsbr.ch](http://www.gsbr.ch), [info@muebe.ch](mailto:info@muebe.ch)**

**GSBR**

Gemeindeverband Sozialbereiche  
Bezirk Rheinfelden  
**Mütter- und Väterberatung**

Gewinnen/Aufbewahren/  
Auftauen/Aufwärmen von

## Muttermilch





## Muttermilch gewinnen

Die Gewinnung ist durch manuelles Ausstreichen oder Pumpen mit Handpumpen oder elektrischen Milchpumpen möglich. Milchpumpen können bei Apotheken gemietet werden, bei medizinischer Indikation wird mit Arztrezept ein Teil von der Krankenkasse übernommen.



Ausgabe: August 20, ©MVB Rheinfelden.

Hygiene ist wichtig bei der Milchgewinnung!

- Wir empfehlen Händewaschen mit Seife vor der Milchgewinnung.
- Zubehör der Milchpumpe, welches mit Milch in Kontakt kommt, immer direkt nach dem Pumpen mit kaltem Wasser, danach mit Spülmittel abwaschen, heiss abspülen, an der Luft trocknen lassen.
- Milch in sauberen Glas- oder BPA-freien Kunststoffflaschen auffangen und bei nicht sofortiger Verwendung kühlen.
- Milchpumpen-Zubehör, Schoppenflaschen und Sauger einmal täglich im sauberen Geschirrspüler mit Hygieneprogramm waschen.
- Weitere Möglichkeiten sind auch Auskochen, im Steamer reinigen, Sterilisieren.

## Aufbewahren der Muttermilch

### Für kurzfristigen Gebrauch

Bei Raumtemperatur (max. 25°C) max. 1 Std.

### In der gleichen Woche

Im Kühlschrank (hinten, wo Temperatur am stabilsten bleibt, 0-4 °C) 3-5 Tage in verschlossenem Behälter aufbewahren.

### Als Vorrat

Abgepumpte Portionen bei Bedarf nach anfänglicher Kühlung zusammenschütten und in sauberen BPA-freien Fläschchen, Behältern oder Gefrierbeuteln max.  $\frac{3}{4}$  einfüllen, mit Datum, Uhrzeit und Mengenangabe beschriftet einfrieren.

### Lagerung

3 Monate im Tiefkühlfach des Kühlschranks.

Max. 6 Monate in Tiefkühlgerät mit konstant -18°C (wegen möglicher Geschmacksveränderung nicht empfehlenswert).