

## Aufbewahrung der Muttermilch

Informationsblatt für Eltern

### Aufbewahrung

es ist ratsam, die Muttermilch in 60-120 ml Portionen abzufüllen aber auch kleinere Mengen sind oft praktisch, da sich die Verwendung leichter steuern lässt

### Richtlinien zur Aufbewahrung

Aufbewahrungs-ort	Raumtemperatur 16 bis 25 °C	Kühlschrank 4 °C	Gefrierer	Zuvor eingefrorene Milch, die im Kühlschrank aufgetaut wurde
sichere Aufbewahrungs- zeit	-max. vier Stun- den - bis zu sechs Stunden für Milch, die unter sehr hygieni- schen Bedingun- gen abgepumpt wurde	-max. drei Tage -bis zu fünf Tage für Milch, die un- ter sehr hygieni- schen Bedingun- gen abgepumpt wurde	-max. sechs Mo- nate -bis neun Mo- nate für Milch, die unter sehr hygienischen Bedingungen abgepumpt wurde	-bis zu zwei Stunden bei Raumtempera- tur -bis zu 24 Stun- den im Kühl- schrank -n icht wieder ein- frieren

Die hier genannten Richtlinien zur Aufbewahrung und zum Auftauen von Muttermilch gelten als Empfehlung – für weitere Informationen bitte die Still- oder Mütterberaterin beiziehen.

### Auftauen von gefrorener Muttermilch

- Muttermilch kann im Kühlschrank aufgetaut oder in warmem Wasser aufgetaut werden.
- Sobald die Milch vollständig aufgetaut wurde, kann sie für maximal zwei Stunden bei Raumtemperatur oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Gefrorene Muttermilch sollte nie in der Mikrowelle oder in kochendem Wasser aufgetaut oder erhitzt werden. Dadurch können ihre nährenden und schützenden Eigenschaften beschädigt werden und es könnten „Hot Spots“ entstehen, d. h. Stellen, an denen die Milch zu heiß wird.
- Aufgetaute Milch nie erneut einfrieren.

### Transport der Muttermilch

für Transporte eignen sich gut isolierende Behälter mit Kühlelementen, z.B. wenn sie am Arbeitsplatz abpumpen und die MM mitnehmen

Papi freut sich bestimmt,  
wenn er auch mal das Fläschchen geben darf 😊