

## GUT ZU WISSEN

Muttermilch ist nicht homogenisiert, sondern roh. Dadurch setzt sich natürlicherweise nach einiger Zeit das Milchfett oben ab. Der wässrige Anteil unter der „Sahne“ kann durchaus gelblich, bläulich, rötlich oder bräunlich aussehen – das bedeutet nicht, dass die Milch schlecht ist. Durch vorsichtiges Erwärmen und Schütteln, vermischt sich alles wieder.

Das Auftauen von tiefgekühlter Milch erfolgt möglichst schonend über 24 Stunden im Kühlschrank. Im Notfall eignet sich auch fließendes warmes Wasser. Wurde die Milch sehr lange gefroren, kann ein seifiger Geschmack entstehen. Dies liegt an bereits aufgespaltenen Fetten und stellt keinen Qualitätsverlust dar.

Ein Wasserbad, Flaschenwärmer oder fließendes warmes Wasser eignen sich für das anschließende Erwärmen. Benutzen Sie keine Mikrowelle, weil diese die Milch ungleichmäßig erhitzt und zudem wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden. Zum Prüfen der Trinktemperatur tropfen Sie sich am besten etwas Milch auf das innere Handgelenk.

## HINWEIS

Diese Empfehlungen gelten für gesunde und reifgeborene Babys zu Hause. Falls Ihr Kind krank oder zu früh geboren wurde oder sich in einer Klinik befindet, gelten strengere Richtlinien, die Sie von der betreuenden Klinik erhalten. Hebammen beraten Sie gern zur Aufbewahrung von Muttermilch und anderen Themen!

Alle Familien können Hebammenhilfe in Anspruch nehmen: während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, bzw. bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt des Kindes, wenn nicht (mehr) gestillt wird.

### Impressum

**Deutscher  
Hebammenverband e. V.**

Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe

**T.** 0721-98189-0  
**F.** 0721-98189-20

 /deutscher.hebammenverband

info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

4. Auflage: Januar 2021

Autorinnen: Beauftragte für Stillen und Ernährung des DHV  
und seiner Mitgliedsverbände

Druck: Lochmann Grafische Produktion GmbH

© 2021 Deutscher Hebammenverband e. V.

Quellen: [www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/expressing-storing-breast-milk/](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/expressing-storing-breast-milk/); [abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf](http://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf)

# AUFBEWAHRUNG VON MUTTER- MILCH



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

## HYGIENE

Waschen Sie sich vor der Gewinnung von Muttermilch die Hände mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch gut ab. Ein Desinfektionsmittel ist nicht notwendig.

## AUFBEWAHRUNGSBEHÄLTER

Benutzen Sie spezielle Behälter aus Glas, trüben Hartplastik (Polypropylen/PP) oder Muttermilchbeutel, die für die Aufbewahrung von Muttermilch vorgesehen sind. Glasflaschen sind am idealsten, da sie keinerlei Weichmacher enthalten.

Nicht geeignet zur Aufbewahrung sind normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder Gefäße aus Edelstahl oder klarem Hartplastik (Polycarbonat/PC).

## REINIGUNG DER GEFÄSSE

Reinigen Sie die Gefäße vor dem Benutzen mit heißem Wasser und Spülmittel und kochen Sie diese anschließend im Wasserbad aus (3 bis 5 Minuten).

Eine Reinigung in der Spülmaschine bei mindestens 65 Grad ist ebenso möglich. Spezielle Muttermilchbeutel können sofort, aber nur einmal benutzt werden.

## SAMMELN DER MILCH

Wenn Sie Muttermilch sammeln wollen, um sie langfristig aufzubewahren, vermeiden Sie ein Umschütten. Dabei kann es leicht zu Verunreinigungen kommen und die Haltbarkeit verkürzt sich stark.

Für einen baldigen Verbrauch (innerhalb von 3 Tagen), können Sie Ihre Milch zusammenschütten. Dafür kühlen Sie die frisch gewonnene Milch zuerst verschlossen im Kühlschrank herunter und geben sie dann auf die vorherige Portion. Achten Sie darauf, die Innenseiten der Gefäße nicht zu berühren. Die Haltbarkeit richtet sich dann nach der zuerst gewonnenen Milch.

## HALTBARKEIT VON MUTTERMILCH

	Zeitraum	Temperaturbereich
Frische Muttermilch, Raumtemperatur	4 bis 8 Stunden	bis 29° C
übrig gebliebene Muttermilch nach Beendigung einer Mahlzeit	1 Stunde	bis 29° C
Frische Muttermilch, Kühlschrank	4 Tage	4° bis 6° C
Frische Muttermilch, Kühltasche mit gefrorenen Cool-Packs	24 Stunden	pro Behälter mind. 1 Cool-Pack
Frische Muttermilch, Eisfach im Kühlschrank	1 bis 2 Wochen	-15° C
Frische Muttermilch, Tiefkühler	6 bis 12 Monate	<-17° C
Aufgetaute Muttermilch, ungeöffnet	24 Stunden	4° C
Aufgetaute Muttermilch, geöffnet	12 Stunden	4° C
Aufgetaute Muttermilch, Raumtemperatur	4 Stunden	bis 26° C

## AUFBEWAHRUNG

Die Kühlschranktür ist ein ungeeigneter Platz zur Aufbewahrung der mit Muttermilch gefüllten Gefäße. Hier kommt es zu großen Temperaturschwankungen. Idealer ist die kälteste Stelle im Kühlschrank. In der Regel ist dies das unterste Fach über der Gemüseschublade. Eine zusätzliche Box, in der die Flaschen oder Muttermilchbeutel gestellt werden können, schafft eine zusätzliche Temperaturstabilität.

## EINFRIEREN

Milch, die nicht innerhalb von 3 Tagen verbraucht wird, sollte, wenn möglich, tiefgefroren werden. Wenn Sie die Muttermilch einfrieren möchten, sollten Sie das Gefäß nur bis 3 cm zur Oberkante befüllen, weil sich die Milch beim Gefrieren ausdehnt und das zu volle Gefäß platzen könnte.

## ALLGEMEIN GILT

Da in der Muttermilch aktive Stoffe enthalten sind, die ein Bakterienwachstum hemmen, kann sie länger als industrielle Säuglingsmilch (Formula) gelagert werden. So findet sich zum Beispiel in frisch gewonnener Muttermilch nach 2 Stunden die geringste Anzahl an Keimen. Dennoch sollten Sie Ihre frisch gewonnene Milch so schnell wie möglich kühlen oder einfrieren.

Verbrauchen Sie die Milch der Reihenfolge nach, in der sie gewonnen wurde. Daher ist es wichtig, das Datum und eventuell auch die Uhrzeit auf den Behältern zu notieren. Muttermilch, die beispielsweise am Morgen gewonnen wurde, hat wachmachende Eigenschaften, „Abendmilch“ eher schlaffördernde.

Nutzen Sie frische Milch, wann immer es möglich ist.