



Aufbewahrung von Muttermilch

Viele Mütter brauchen Muttermilch nie abzupumpen oder mit der Hand zu gewinnen, weil sie sich nicht von ihren Babys trennen müssen. Andere möchten aus den unterschiedlichsten Gründen Milch gewinnen und sollten diese sicher aufbewahren. Die folgenden Empfehlungen zur Aufbewahrung von Muttermilch gelten für gesunde, voll ausgetragene Babys sowie für die Verwendung der Muttermilch zu Hause. Für Frühgeborene und/oder kranke Babys im Krankenhaus gelten strengere Richtlinien. Diese händigen die entsprechenden Kliniken den Müttern jeweils aus bzw. können dort erfragt werden.

Muttermilch hat die Eigenschaft, Bakterienwachstum zu hemmen. Deshalb kann sie länger aufbewahrt werden als industriell hergestellte Nahrung, die immer sofort verwertet werden muss.

Allgemein gilt:

- Die Hände sind vor der Milchgewinnung immer gründlich mit Seife zu waschen.
- Es ist günstig, Behälter zu nutzen, die zum Aufbewahren von Muttermilch vom Hersteller vorgesehen sind.
- Die Behälter müssen ausreichend gereinigt sein: in heißem Spülwasser und mit klarem Wasser ausgespült, und anschließend ggf. in einer Spülmaschine mit Heißprogramm (65°C) gewaschen oder 3 Minuten ausgekocht bzw. in einem Vaporisator desinfiziert werden. Die chemische Desinfektion im Miltonbad (Natriumhypochlorid) ist nicht geeignet!
- Ein Umschütten der Muttermilch birgt die Gefahr der Verunreinigung und sollte möglichst vermieden werden.
- Behälter mit Muttermilch sollten immer beschriftet und mit Datum versehen werden.
- Milch, die gefriert, dehnt sich aus. Bei der Befüllung der Behälter ist darauf zu achten, dass oben 2 bis 3 cm Platz frei bleiben. Ein fester Deckel bietet Schutz.

Wahl der Aufbewahrungsgefäße:

Glas

eignet sich am besten für das Einfrieren von Muttermilch. Es ist das am wenigsten poröse Material und bietet daher den größten Schutz. Glas ist allerdings nicht bruchstark.

Trübes Hartplastik (Polypropylen, PP)

Nach den neuesten Erkenntnissen ist dies die zweitbeste Möglichkeit der Aufbewahrung. Anbieter sind z. B. die Firmen Medela (Medela Stillhilfen), Lansinoh sowie einige Produkte der Firma Ardo medical (Ameda-Stillhilfen).

Klares Hartplastik (Polycarbonat, PC)

ist in der letzten Zeit wegen des enthaltenen Bisphenol A in die Kritik geraten. Bisphenol A ist nicht nur in Babyflaschen aus Polycarbonat enthalten, sondern wird auch dazu benutzt, Metallverpackungen zu versiegeln, Schraubverschlüsse abzudichten sowie Dosen und Lebensmittelbehälter von innen zu beschichten. Ob von dieser Menge eine schädigende Wirkung ausgeht, ist umstritten. Negative Wirkungen sind jedoch im Tierexperiment bewiesen. Laut Expertenaussage seien es weniger die Babytrinkflaschen aus Polycarbonat, sondern vielmehr die Lebensmittelverpackungen, die bei Säuglingen die Aufnahme von Bisphenol A erhöhen. Wenn diese Flaschen benutzt werden, sollten sie neu und unzerkratzt sein.

Milchaufbewahrungsbeutel

Muttermilchbeutel der Firmen Lansinoh, Medela (Medela Stillhilfen) oder Ardo medical (Ameda-Stillhilfen) sind aus Polyethylen und enthalten keine Weichmacher (sog. Phthalate). Es sind Einmalartikel, die sterilisiert sind und speziell für das Einfrieren von Muttermilch hergestellt werden. Sie können platzsparend liegend eingefroren werden, sind jedoch wegen der Handhabung nur für den Gebrauch zu Hause geeignet. Die Milchaufbewahrungsbeutel können direkt an den Pumptrichtern befestigt werden

Nicht empfehlenswert sind

Edelstahlgefäße, normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder anderes, wie z. B. Joghurtbehälter. Um Plastik elastisch zu machen, werden herkömmlichen Gefrierbeuteln sogenannte Weichmacher (Phthalate, Di-Ethylhexylphthalat = DEHP) beigemischt. Die Europäische Union hat diese Substanzklasse aufgrund ihres karzinogenen und fertilitätsschädigenden Potentials für Verwendung in Spielzeug und Medizinprodukten verboten.



Aufbewahrungszeiten von Muttermilch:

Bei Raumtemperatur:

- Reife Muttermilch: bis zu sechs Stunden haltbar

Im Kühlschrank:

- sechs bis maximal acht Tage im Kühlschrank bei 4 °C.
- aufgetaut ungeöffnet 24 Stunden
- Achtung: Muttermilch nicht in die Kühlschranktür stellen.

In der Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks:

- 24 Stunden.

Im Tiefkühlgerät:

- Ein bis zwei Wochen in einem separaten Tiefkühlabteil in einem Kühlschrank
- Drei bis vier Monate in einem ***-Tiefkühlabteil
- Sechs Monate und länger in einem separaten Tiefkühlgerät bei konstanter Temperatur von -18 bis -20 °C

Behandlung, Auftauen und Erwärmen von Muttermilch

- Steht abgepumpte Muttermilch einige Zeit, setzt sich die Fettschicht oben ab, da die Milch nicht homogenisiert ist. Die Milch darunter kann bläulich, gelblich oder bräunlich aussehen. Durch Erwärmen und Schütteln werden die Bestandteile wieder vermischt.
- Es ist günstig, wenn Muttermilch, die nicht gebraucht wird, möglichst frisch eingefroren wird. Für gesunde Kinder kann die Milch, die während 24 Stunden gewonnen wurde, zusammengeschüttet werden, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wurde. Die Aufbewahrungszeit richtet sich nach der zuerst gewonnenen Milch.
- Es empfiehlt sich, Trinkmengen von 60 bis 120 ml einzufrieren.
- Abgekühlte Milch kann zu gefrorener Milch hinzugegeben werden. Die zugegebene Menge sollte nicht größer als die gefrorene Menge sein.
- Während eines Transportes darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden.
- Gefrorene Milch sollte schonend aufgetaut werden, am besten langsam über 24 Stunden im Kühlschrank, oder in kaltem Wasser. Ungeöffnet kann sie bis zu 24 Stunden gekühlt aufbewahrt werden, geöffnet 12 Stunden. Dann sollte die Milch verfüttert werden.
- Die Milch wird schonend auf Trinktemperatur gebracht, z. B. unter fließendem warmen Wasser, im Wasserbad oder Flaschenwärmer. Zur Temperaturtestung träufelt man sich am Besten einen Tropfen Milch auf das Handgelenk. Um das Fett der Muttermilch zu verteilen, empfiehlt sich ein vorsichtiges Schütteln der Milch. Vor dem Füttern muss die Trinktemperatur geprüft werden.
- Eine Erwärmung in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, da durch stellenweise starke Erhitzung (hot spots) Nährstoffe und antiinfektiöse Eigenschaften der Muttermilch zerstört werden. Außerdem wird die Milch nicht gleichmäßig erwärmt, so dass sich die Flasche ggf. außen noch kühl anfassen kann, aber dennoch durch die hot spots Verbrühungsgefahr besteht. Bei Hartplastikflaschen kann Bisphenol A freigesetzt werden.
- Beim Öffnen und Schließen der Gefäße sollte die Innenseite des Deckels und der Rand der Gefäße nicht berührt werden. Alle Utensilien sollten auf einer sauberen Unterlage abgelegt werden, z.B. auf ein frisches Geschirrhandtuch.
- Ein Pasteurisieren von Milch ist nur bei besonderen Umständen erforderlich!
- Erwärmte Milch darf nicht ein zweites Mal erwärmt oder verfüttert werden. Sie eignet sich aber gut für ein Babybad oder zur Pflege der Babyhaut. Deshalb immer nur kleine Mengen und ggf. eine zweite Portion erwärmen.
- Bei länger tiefgefrorener Milch können die Fette aufgespalten werden, das ergibt dann einen leicht seifigen Geschmack. Die meisten Kinder stört dies allerdings nicht. Die Milch ist nach längerem Tieffrieren auch noch geeignet zur Herstellung von Brei. Bei der Herstellung kann dann Muttermilch statt Flaschennahrung auf Kuhmilchbasis genutzt werden.



Wenn Sie Fragen haben, beraten Sie Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC in einem Gespräch für die eigene Situation.

Sie können sich eine Beraterin in Ihrer Nähe wählen unter www.bdl-stillen.de, im Sekretariat erfragen:
E-mail: sekretariat@bdl-stillen.de oder telefonisch unter (0511) 87 64 98 60.



BDL
Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

BDL-Sekretariat • Hildesheimer Straße 124 E
30880 Laatzen • Telefon(0511) 87 64 98 60
Fax (0511) 87 64 98 68 • sekretariat@bdl-stillen.de
www.bdl-stillen.de