



Mütter- und Väterberatung
Bezirk Bremgarten

**Aufbewahrung
der Muttermilch**

(reife Muttermilch nach 7 Tagen ab Geburt)

Bei Raumtemperatur:

- So kurz wie möglich.
Diese Milch ist für den sofortigen Verbrauch bestimmt.
- **3 Tage bei 0 bis 5 °C**
Diese Milch nicht mehr einfrieren.
- Die Muttermilch kann selten nach wenigen Stunden ranzig (bitter) werden
- Zum Einfrieren **max. 1 Tag.**
Frisch abgepumpte Milch zuerst abkühlen und dann kann sie zu der schon gekühlten Milch hinzugefügt werden. Danach die gesamte Menge innerhalb von 24 Stunden tiefkühlen. Die empfohlene Aufbewahrungszeit richtet sich nach der zuerst gewonnenen Milch.
- Temperatur des Kühlschranks mit Thermometer kontrollieren. Die Milch nicht in der Kühlschranktüre und im Gemüseabteil lagern, weil es dort wärmer ist als im übrigen Teil des Kühlschranks.

Im Tiefkühlgerät:

- **2 Wochen** in einem Tiefkühlabteil des Kühlschranks.
- **3 bis 4 Monate** in einem Tiefkühlabteil eines Kühlschranks mit eigenständiger Kühlung.
- **6 Monate** in einem separaten Tiefkühlgerät bei konstant **minus 19° C.**
- Zu tiefgekühlter Milch sollte frisch abgepumpte Milch nur dann hinzugefügt werden, wenn diese vorher eine halbe Stunde im Kühlschrank gekühlt wurde und wenn mehr tiefgekühlte Milch im Gefäss ist als frische dazukommt. So wird ein Antauen der tiefgekühlten Milch vermieden.

- Die Milchportionen nicht zu gross machen (60 bis 120 ml) und mit Datum beschriften
- Aufgetaute Milch kann während 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nach Ablauf der angegebenen Maximalzeiten darf die Milch nicht mehr weiter verwendet werden.
- Aufgetaute und einmal aufgewärmte Milch wegwerfen.
- Die aufgetaute Milch kann einen leicht bitteren/säuerlichen Geschmack haben und flockig sein, in diesem Fall dürfen Sie die Milch kurz aufkochen

Milchaufbewahrungsgefässe:

- Um die Milch einzufrieren, werden Behälter aus Glas oder Plastik oder spezielle Milchbeutel empfohlen.
- Die Behälter nicht zu stark füllen, da sich die Milch beim Gefrieren ausdehnt.

Auftauen und Aufwärmen der Milch:

- Im Kühlschrank auftauen und die aufgetaute Milch unter fließend warmem Wasser oder in einem Behälter mit warmem Wasser bis zur Körpertemperatur erwärmen.
- Den Milchbehälter ins kalte Wasser stellen bis die Milch aufgetaut ist und die Milch dann erwärmen wie oben beschrieben.
- Milch nicht in der Mikrowelle erwärmen:
 - Verbrühungsgefahr
 - Verminderung des Vitamin C-Gehaltes und der anti-infektiösen Eigenschaften durch die hohe Erhitzung der Milch im Kern

Transport der Muttermilch:

Die Kühlkette sollte auch während eines Transportes der Muttermilch nicht unterbrochen werden (Kühltasche).