



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Hinweise zur korrekten Gewinnung und Aufbewahrung abgepumpter Muttermilch

(nach Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung, Berlin. Aktualisiert nach Hinweisen veröffentlicht in Monatsschrift Kinderheilkunde April 2025, folgend den Empfehlungen der Nationalen Stillkommission. Für Sie haben wir das Wichtigste zusammengefasst, daher Zitierweise ohne Gewähr!)

Muttermilch (MM) ist für Ihr Kind von höchstem Wert. Sie ist aufgrund ihrer unnachahmlichen Zusammensetzung (Nährstoffe, Mineralien, Vitamine, biologisch und immunologisch aktive Bestandteile) für Ihren Säugling das beste Nahrungsmittel.

Es ist von großem Vorteil für Ihren Säugling, wenn bei auswärtiger Unterbringung oder einer Phase, in der Sie nicht stillen können oder sollen (z.B. OP oder Medikamenteneinnahme), die Muttermilchernährung nicht unterbrochen werden muss. Damit Ihr Kind hygienisch einwandfreie Milch erhalten kann, sind einige Regeln zu beachten. Wir weisen darauf hin, dass diese Regeln nur für die Versorgung des eigenen, gesunden Kindes gelten!

Ausstattung:

- fest verschließbare, desinfizierbare, für den Zweck zugelassene Plastik-Milchflaschen aus dem Fachhandel (BPA-frei!, geeignet: PP, PE, PET), ggf. zugelassene Muttermilchbeutel
- Wasserfester Stift zur Beschriftung
- Hygienisch einwandfreie elektrische Milchpumpe aus der Apotheke (wenn nicht per Hand abgepumpt wird), ggf. gute Handpumpe (auf Reisen)
- Sauberer Kühlschrank (< 5°C) mit Kontrollthermometer (kann auch mit externem, „smartem“ Temperatursensor nachgerüstet werden)
- Tiefkühltruhe, 4 Sterne mit -18 bis -22°C mit Kontrollthermometer
- falls nötig Transportbox mit Kühlelementen
-

Abpumpen:

Reinigung der Hände mit Wasser und Seife, Die Brustwarzenregion nur mit warmem Wasser abwaschen und mit sauberem Handtuch/Papiertuch abtupfen.

Keine Seife/Desinfektionsmittel auf die Brust!

- Abpumpen per Hand nur nach Anleitung durch eine Hebamme/Stillberaterin! Sachgerechter Einsatz der Milchpumpe nach Anleitung durch Hebamme/Stillberaterin



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

- Die Fläschchen bei mind. 65°C in der Spülmaschine gereinigt. , trocken. Deckelchen mit Innenseite nach oben, ablegen.
- Sofortiges Portionieren mahlzeitengerechter Mengen auf die Fläschchen, verschließen
- Beschriften mit Datum, Uhrzeit, ggf. Namen
- Sofort Kühlagerung, senkrecht stellen

Aufbewahrung:

Zustand der Milch	Lagertemperatur	Lagerfrist	Bemerkungen
frisch	Raumtemperatur < +5°C Kühlschrank	max. 8 Stunden max. 3 Tage (nicht in die Kühlschranktür)	Bei Transport Kühlkette nicht unterbrechen
aufgetaut	< +5°C kühltschrank	Noch 24 Stunden (nicht in der Kühlschranktür)	Mit Auftauzeitpunkt beschriften und NICHT WIEDER EINFRIEREN
Gefroren	Gefrierfach -15°C Tiefkühltruhe 4 Sterne -18°C bis -22°C	max. 2 Wochen maximal 6 Monate	Nach dem Auftauen innerhalb 24 Stunden verfüttern.

- Bei Störung des Kühlgeräts Muttermilch verwerfen!
- Frische Milch ist in jedem Falle eingefrorener Milch (Verlust biologisch aktiver Bestandteile) vorzuziehen
- Das Zusammenschütten von MM unterschiedlichen Datums ist zu unterlassen.
- Auftauen, Erwärmen und Transport:
- Tiefgefrorene MM über Nacht (12 Std.) im Kühlschrank auftauen (schonendstes Verfahren)
- unter fließend warmem Wasser (max. 37°C) oder im Flaschenwärmer (Warmluft) auftauen
- Auftauen nicht im stehenden Wasserbad, NICHT bei Raumtemperatur, NICHT in der Mikrowelle!
- Kennzeichnung der Flasche mit der maximalen Verwendungsfrist (24 Stunden bei Lagerung im Kühlschrank)
- Einmal erwärmte Milch ist sofort zu verfüttern oder zu verwerfen.
- Bei Transporten Kühlkette nicht unterbrechen.
- Reste sind grundsätzlich zu verwerfen.
- Flaschen, Deckel, Sauger sofort per Hand abspülen, Entfernung der alten Beschriftung
- Flaschen bei 65°C in die Spülmaschine
- alle Milchpumpeanteile, die Kontakt zur MM hatten, 1x täglich durch Auskochen (3 min) oder mit Hilfe eines Dampfdesinfektors (Apotheke) entkeimen. Dringend die Herstellerangaben beachten!