
Auftauen und Aufwärmen der Muttermilch

Im Kühlschrank

– Langsam auftauen lassen und vor dem Verabreichen auf Körpertemperatur erwärmen.

Im Wasserbad

– Zuerst in kaltem, dann wärmerem Wasser auftauen, bis die Muttermilch geschmolzen ist. Dazu die Muttermilch im Behälter ins Wasser stellen.

Niemals in der Mikrowelle oder Pfanne auftauen und erwärmen.

Es besteht Verbrühungsgefahr für das Kind, zudem werden der Vitamin-C-Gehalt und die antiinfektiösen Eigenschaften beeinträchtigt.

Zum Tiefkühlen geeignete Gefässe

Glas oder speziell angefertigte Gefässe für Muttermilch

Aufgetaute Muttermilch innerhalb 24 Stunden verwenden, im Kühlschrank aufbewahren, nur 1 × aufwärmen und nicht wieder einfrieren.

Links:

- www.stillen.ch
- www.stillberatung.ch
- www.stillfoerderung.ch
- www.bernerhebamme.ch



Muttermilch



Wie lange kann die Muttermilch aufbewahrt werden?

Aufbewahrungsort	Temperatur	Zeit
Zimmer	16–25 °C	3–4 Stunden
Kühlschrank	0–4 °C	3–5 Tage
Gefrierfach Kühlschrank	–6 °C	2 Wochen
Tiefkühler	–19 °C	6 Monate

Während des Transports sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden (Kühltasche verwenden). Im Kühlschrank gelegentlich die Temperatur kontrollieren und die Milch an die hintere Kühlschrankwand stellen.

Frisch abgepumpte Milch kann zu der bereits gekühlten hinzugefügt werden. Beim Mischen mit tiefgekühlter Milch darauf achten, dass die frisch abgepumpte Milch zuerst ca. eine Stunde im Kühlschrank abkühlen kann. Um ein Antauen zu vermeiden, sollte sich im Gefäss mehr tiefgekühlte als frische Milch befinden. Oben am Rand mindestens einen Zentimeter Luft lassen, da sich die Milch beim Einfrieren ausbreitet.

Vorgehen und Hygiene beim Abpumpen

Hände waschen, Pumpset vorbereiten

Milchspenderreflex auslösen

– Durch Entspannung, Brustmassage, feuchtwarmen Wickel.

Trichter anbringen

– Die Brustwarze muss in der Mitte platziert sein.
– Der Trichter muss rundherum dicht sein und gut halten.

Einschalten

– Zu Beginn auf niedrigster Stufe, je nach Bedarf steigern.

Zeitaufwand

– Beginn mit Brustmassage.
– Ca. 5 Min. pro Brust abpumpen.
– Kurze Pause, etwas trinken.
– Diesen Vorgang inkl. Brustmassage 3× wiederholen.
– Zeitsparend mit Doppelpumpset.

Reinigung von Pumputensilien/Milchflaschen

– Nach jedem Gebrauch kalt auswaschen, mit Spülmittel und heissem Wasser gründlich waschen, heiss nachspülen, auf saubere Unterlage legen und mit frischem Tuch zudecken.

Auskochen von Pumputensilien/Milchflaschen

– Täglich bei Risikosituationen wie Wunden Brustwarzen, Brustentzündung, Pilzerkrankung etc. sowie beim Abpumpen jeder Mahlzeit im ersten Monat nach der Geburt. Danach dreimal pro Woche.

Die stillende Mutter in der Arbeitswelt

Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit

– 4 bis 6 Wochen vor der Arbeitsaufnahme mit Abpumpen beginnen und die Ernährung des Kindes mit der Flasche üben. Dabei ist es sinnvoll, die Betreuungsperson (Tagesmutter, Krippe etc.) mit einzubeziehen.
– Es empfiehlt sich, einen Muttermilchvorrat im Tiefkühler anzulegen. Mit frühzeitigem Abpumpen kann zudem die Milchmenge gesteigert werden.
– Um einen Vorrat zu erhalten, morgens nach dem ersten Stillen beide Brüste abpumpen. Möglich ist auch ein Abpumpen zwischen zwei Mahlzeiten, nach etwa einer Stunde ist die normale Milchmenge wieder gebildet.

Rechte am Arbeitsplatz

Informationen bei:

– Stillförderung Schweiz: www.stillfoerderung.ch oder Telefon 031 381 49 66

Wann abpumpen bei der Arbeit

– Im Idealfall immer zur selben Zeit abpumpen, wie das Baby normalerweise gestillt würde.
– Ist die Milchmenge knapp, einmal zusätzlich abpumpen und zu Hause das Baby häufiger anlegen.

Praktische Tipps

– Vor der Arbeit das Baby nochmals stillen.
– Bei der Arbeit bequeme still- und abpumpgeeignete Kleidung und evtl. Stilleinlagen tragen.
– Ersatzkleidung mitnehmen, falls die Milch auslaufen sollte.
– Foto vom Kind mit zur Arbeit nehmen.
– Ein Milchspenderreflex kann auch beim Sehen oder Hören eines fremden Babys einsetzen.