

Aufbewahrung und Fütterung von Muttermilch

Muttermilch stellt die beste Form der Säuglingsernährung dar. Aber nicht alle Kinder können von Anfang an an der Brust trinken, so dass viele Mütter Muttermilch abpumpen und diese per Flasche verabreichen.

Auch um die Betreuung flexibler gestalten zu können, hat sich diese Praxis bewährt. Aus Gründen der Hygiene gibt es hierbei einige Dinge zu beachten:



Lagerung und Transport von Muttermilch

- Ist keine Kühlmöglichkeit vorhanden, sollte Muttermilch möglichst unverzüglich verfüttert werden. Bei sehr sauber gewonnener Muttermilch ist eine Standzeit von 6 bis 8 Stunden bei einer Temperatur von 15-25° C tolerabel.
- Gibt es eine Kühlmöglichkeit, kann frische Muttermilch bis zu vier Tage lang bei 4-6° C gelagert werden. Am besten lagert man sie im hinteren, unteren bis mittleren Bereich des Kühlschranks
- Ist absehbar, dass die Muttermilch nicht innerhalb von bis zu 4 Tagen verbraucht wird, sollte sie sofort zur Bevorratung bei -18° C oder kälter für 6 Monate (optimal) bis max. 12 Monate (akzeptabel) tiefgefroren werden.
- Während des Transportes der Muttermilch ist für eine lückenlose Kühlkette mit Temperaturen von 4-6° C zu sorgen (Kühltasche oder Styroporbox mit Kühlelementen).

Vorbereitung der Muttermilchfütterung

- Muttermilchflaschen sind bei jedem Schritt der Milchgewinnung, Aufbewahrung und bei der Fütterung sauber zu behandeln, um das Risiko der Sekundärkontamination zu reduzieren.
- Gefrorene Muttermilch ist schonend und langsam (über 12 h im Kühlschrank) oder bei Raumtemperatur (über 1 bis 4 h) aufzutauen. Bei raschem Bedarf wird Muttermilch unter fließendem lauwarmem Wasser (bis max. 37° C) aufgetaut (keine Mikrowelle verwenden!).
- Aufgetaute Muttermilch kann im Kühlschrank (4 bis 6 °C) für 2 Tage aufbewahrt werden. Sie darf nicht wieder eingefroren werden. Reste einer Muttermilchmahlzeit sollten spätestens nach 2 Stunden verworfen werden.
- Übrigens: da Muttermilch je nach Tageszeit unterschiedliche Mengen an gewissen Hormonen wie Melatonin oder Kortison enthält, erfahren die Säuglinge über die Muttermilch eine Art Zeitvorgabe, die den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Wird abgepumpte Muttermilch gelagert und später verabreicht, kann dies zu einer falschen Zeitsynchronisation und zu Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus führen.