

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kontakt

Perspektive Thurgau  
Mütter- und Väterberatung  
Felsenstrasse 5  
8570 Weinfelden

071 626 02 02 (Zentrale)  
info@perspektive-tg.ch

[www.mueterberatung-tg.ch](http://www.mueterberatung-tg.ch)  
[www.vaeterberatung-tg.ch](http://www.vaeterberatung-tg.ch)





## Aufbewahren von Muttermilch

Damit die Qualität der Muttermilch optimal erhalten bleibt, ist es notwendig, diese gekühlt aufzubewahren.

### Bei Raumtemperatur:

- 5 Stunden bei 20 °C

### Im Kühlschrank

- 3 Tage bei 0 bis 4 °C
- 4 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
- Die Milch nicht in der Kühlschranktüre oder im Gemüseabteil lagern, weil es dort wärmer ist als im übrigen Teil
- Die Kühlkette ist während eines Transports der Muttermilch nicht zu unterbrechen (Kühltasche)

### Im Tiefkühlgerät

- 2 Wochen in einem Tiefkühlabteil im Kühlschrank
- 6 Monate in einem separaten Tiefkühlgerät bei konstant -18 °C.

## Sammeln und Aufbewahren der Muttermilch

Wird mehrmals in 24 Stunden abgepumpt, muss die frisch abgepumpte Milch separat im Kühlschrank abgekühlt werden. Nachdem diese abgekühlt ist, kann sie zusammen geleert werden. Danach kann die gesamte Menge tiefgefroren werden.

### Aufbewahrungsgefäße:

- Glas- oder Plastikbehälter (Bisphenol-A frei)
- Die Behältnisse vor Gebrauch mit heissem Seifenwasser gründlich reinigen und mit klarem Wasser nachspülen. Mit Name und Datum beschriften. In jedem Gefäß Luftraum belassen.
- Spezielle Milchbeutel, erhältlich in Apotheken oder Drogerien

## Auftauen von Muttermilch

- Muttermilch im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur im Kaltwasserbad auftauen lassen. Erst danach im warmen Wasser erwärmen.
- Milch niemals in der Mikrowelle auftauen (Überhitzungsgefahr, wichtige Inhaltsstoffe gehen verloren)
- Aufgetaute Milch darf 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie darf nicht wieder eingefroren werden. Einmal trinkfertig erwärmte Milch, die nicht getrunken wurde, muss weggegossen werden.



Aufgetaute Muttermilch kann sich in eine wässrige und eine fetthaltige Schicht trennen. Dies ist normal und die Bestandteile der Milch können durch vorsichtiges Schütteln wieder vermisch werden. Leichte Farbveränderungen der tiefgefrorenen Milch kommen vor, auch sie bedeuten nicht, dass die Milch verdorben ist.

## Reinigung des Pumpmaterials

Das Pumpmaterial wird nach jedem Gebrauch ausgespült, mit heissem Seifenwasser und Flaschenbürste gründlich gereinigt und mit klarem Wasser nachgespült. Zum Trocknen Material auf ein sauberes, ausgebreitetes Tuch legen und mit sauberem, trockenem Tuch zudecken.