

Aufbewahrung von Muttermilch

Deine Muttermilch ist ein kostbares Gut. Wenn sie richtig aufbewahrt und aufgetaut wird, werden die meisten ihrer wertvollen Inhaltsstoffe erhalten und sie wird möglichst wenig verunreinigt.

Aufbewahrung in Glas oder Hartplastik, luftdicht verschliessen, Datum anschreiben

Frische Muttermilch Haltbarkeit

Zimmertemperatur: 3-4Std

Kühlschrank: 3 Tage (72 Std)

Gefrierer: 3 Monate

Tiefkühltruhe (unter minus 17 °C): 6 Monate

Aufgetaute Muttermilch Haltbarkeit

Zimmertemperatur: 4 Std

Kühlschrank: 24 Std

Grundsätze

- saubere Hände
- Gefässe mit Spülmittel auswaschen und auf sauberes Tuch legen
- Gefässe einmal pro Tag sterilisieren (10 min im kochenden Wasser)
- Milch vor dem Schöpfeln im heissen Wasserbad auf Körpertemperatur (37 °C) aufwärmen
- einmal aufgewärmte Milch nicht mehr zurück in den Kühlschrank oder wieder einfrieren
- frische, warme und bereits gekühlte Milch nicht zusammenschütten
- aufgefangene Milch (Auffangschalen) ist nicht zum Einfrieren geeignet
- gefrorene Milch im Kühlschrank langsam auftauen, nie in Mikrowelle aufwärmen
- gefrorene Milch verliert an Qualität und ändert den Geschmack ist aber einer Ersatznahrung eindeutig vorzuziehen