

Engel-Apotheke, Basel

Muttermilch richtig Aufbewahren

Die abgepumpte Muttermilch sollte so rasch als möglich gekühlt werden.

Lagerung und Haltbarkeit

bei Raumtemperatur: 6-8 Stunden

im Kühlschrank, 4-6 Grad Celsius: 72 Stunden

im separaten Tiefkühlfach: bis 4 Monate

in der Gefriertruhe, -19 Grad Celsius: 6 bis 12 Monate

Beim Tiefkühlen sinken der Vitamin-C-Gehalt und die Immunzellen-Konzentration; durch die Partialhydrolyse von Lipiden kann eventuell ein etwas seifiger Geschmack entstehen.

Vorbereitung

Gefrorene Muttermilch ist schonend und langsam (über 24 Stunden im Kühlschrank) oder bei Raumtemperatur aufzutauen (im Notfall unter fliessendem lauwarmem Wasser; keine Mikrowelle, da sich die Muttermilch darin nicht gleichmässig erwärmen kann und durch das Erhitzen der Anteil an Lysozym und sekretorischem IgA vermindert und damit die bakteriostatische Wirksamkeit herabgesetzt wird.

Vor der Nahrungsgabe wird die Milch schonend unter fliessendem warmem Wasser oder im Flaschenwärmer mit Umluft (ohne Wasserbad) auf Trinktemperatur erwärmt (keine Mikrowelle siehe oben).

Reste einer erwärmten Muttermilchmahlzeit sollten verworfen werden.

Interessante Links

Aktionsgruppe Babynahrung:

www.babynahrung.org/service/service1.htm

Stillgruppen Deutschland: Das Abpumpen:

www.stillgruppen.de/abpumpen.html

Muttermilch in die Mikrowelle

www.pharmavista.net/news/PVP/0001137D.htm

Quelle: www.pharmavista.ch