

**KANTONSPITAL
WINTERTHUR****Departement Geburtshilfe und Gynäkologie**

Postfach 834

CH-8401 Winterthur

Tel. 052 266 27 31

Fax 052 266 47 01

www.ksw.ch

Gewinnen von Muttermilch

PATIENTINNENINFORMATION

Unsere weiteren Angebote

Wir bieten Ihnen eine umfassende Beratung und Informationen zu den Themen

- Akupunktur
- Babymassage
- Körper- und Atemtherapie
- Homöopathie
- Rückbildungsturnen

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.ksw.ch.

Wichtige Informationen für erfolgreiches Stillen

**KGW**

KANTONSPITAL WINTERTHUR

Gewinnen von Muttermilch

Sie haben sich entschlossen, dass Sie Ihr Kind stillen und damit optimal ernähren möchten. An die Verwendung von abgepumpter Muttermilch sind bestimmte Bedingungen geknüpft. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen die hygienisch einwandfreie Milchgewinnung zu Hause erleichtern.

Hygiene

Zur persönlichen Hygiene gehören:

- Tägliches Duschen
- Vermeiden von Körperlotion auf der Brust
- Nach jedem Gewinnen von Muttermilch frische Stilleinlagen benutzen

Zur routinemässigen Hygiene vor dem Gewinnen von Milch gehören:

- Hände gründlich mit Seife waschen
- Zum Abtrocknen jeden Tag ein frisches Handtuch oder jedes Mal Papiertücher benutzen
- Falls genügend Milch vorhanden ist, die ersten Tropfen ausstreichen, aber nicht verwenden
- Ausschliesslich gereinigtes Pumpmaterial verwenden (1-mal täglich auskochen)

Aufbewahren der abgepumpten Milch

- Milch sofort in den Kühlschrank stellen (kalte und warme Milch nicht mischen).
- In jedem Gefäss einen Luftraum von 2,5 cm lassen.
- Flaschen mit Datum und Uhrzeit des Milch-Abpumpens beschriften.
- Im Kühlschrank bei 4 °C aufbewahren (an der Rückwand des Kühlschranks, nicht im Türfach).
- Im Kühlschrank aufbewahrte Muttermilch sollte innerhalb von 72 Stunden verwendet werden.
- Die abgekühlte Milch kann zu anderer Milch gegossen werden, die nicht älter als 24 Stunden ist. In diesem Fall bezieht sich die empfohlene Aufbewahrungszeit auf die zuerst gewonnene Muttermilch.
- Wird die Muttermilch nicht innerhalb von 48 Stunden verbraucht, kann sie eingefroren werden.

– Haltbarkeit:

Tiefgefrorene Muttermilch kann im Tiefkühlfach max. 4 Wochen, im Tiefkühler bei –18 °C bis –40 °C bis zu 6 Monate aufbewahrt werden.

Aufgetaute Milch kann bei 4 °C 24 Stunden lang aufbewahrt und verwendet werden.

Reste von erwärmter Muttermilch müssen weggeworfen werden.

Reinigung

- Das Pumpset wird nach jedem Gebrauch mit 1 bis 2 Tropfen Abwaschmittel gereinigt. Zuerst mit kaltem, dann mit heissem Wasser und zuletzt mit kaltem Wasser nachspülen. Dadurch wird das Milchfett optimal entfernt.
- Das Pumpset anschliessend auf eine saubere Unterlage legen und mit einem sauberen Tuch zudecken.
- Das Material wird 1-mal täglich nach dem Spülen in einem eigens dafür bereitgestellten Gefäss (grosser Topf, der es ermöglicht, alle Teile vollständig unter Wasser zu tauchen) 10 Minuten lang ausgekocht.
- Die Aufbereitung des Pumpsets ist auch in der Abwaschmaschine (bei mind. 60 °C) oder in einem handelsüblichen Sterilisationsgerät möglich.

Besonderes

- Das Pumpmaterial muss vor dem ersten Gebrauch ausgekocht werden.
- Sollte das Pumpset durch kalkhaltiges Wasser Kalkstein ansetzen, ist dem kochenden Wasser ein wenig Essig beizugeben.