

Gewinnen von Muttermilch

Sie haben sich dazu entschlossen, Ihr Kind zu stillen. Die Verwendung von abgepumpter Muttermilch ist an bestimmte Bedingungen geknüpft. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen die hygienisch einwandfreie Milchgewinnung zu Hause ermöglichen.

Hygiene

Zur persönlichen Hygiene gehören:

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

Zur routinemässigen Hygiene vor dem Gewinnen von Muttermilch gehören:

- Schmuck von den Händen entfernen, 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 austreichen, aber nicht verwenden.
- Ausschliesslich gereinigtes Pumpmaterial verwenden (täglich auskochen).
- Wenn möglich die Muttermilch gleich in den Behälter abpumpen, in dem sie nachher aufbewahrt wird.

Aufbewahren der abgepumpten Milch

- Aufbewahrung in einem sauberen Bisphenol-A-freien (BPA free) Behälter aus Hartplastik oder Glas und den Behälter luftdicht verschliessen.
- Milch sofort nach dem Abpumpen in den Kühlschrank stellen (kalte und warme Milch nicht mischen).
- 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.
- In jedem Gefäss einen Luftraum von 2,5 cm lassen.
- Flaschen mit Datum und Uhrzeit des 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.
- Möchten Sie die Muttermilch einfrieren, sollten Sie dies innerhalb von 48 Stunden nach dem Abpumpen tun (zusammen mit dem Einfrier- und Auftauprozess ergibt sich wieder ein Zeitraum von 72 Stunden).
- Haltbarkeit: Tiefgefrorene Muttermilch kann im Tiefkühlfach max. 4 Wochen, im Tiefkühler bei -18 bis -40 °C bis zu 6 Monate aufbewahrt werden. Auftaute Milch kann bei 4 °C während maximal 24 Stunden aufbewahrt und verwendet werden. Reste von erwärmter Muttermilch müssen weggegossen werden.



Wichtiger Hinweis für Mütter mit Kindern auf der Neonatologie

- Wird Ihr Kind noch auf der Neonatologie betreut, muss die Muttermilch aus hygienischen Gründen innerhalb von 48 Stunden verwendet werden.

Transport von abgepumpter Muttermilch von zu Hause zur Neonatologie

- In einer Kühltasche mit Kühlelementen, Kühlkette nicht unterbrechen.
- Auf direktem Weg ins Spital bringen und umgehend dem Pflegepersonal auf der Neonatologie abgeben.

Reinigung

- Das Pumpset wird nach jedem Gebrauch unter fliessendem Wasser gereinigt. Die Pumpschläuche müssen nicht gereinigt werden.
- 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 Geschirrspülmaschine (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.

Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihre Hilfe und hoffen, dass der Spitalaufenthalt für Sie auf diese Weise angenehmer wird. Bei Fragen stehen Ihnen die diplomierten Pflegefachpersonen der Abteilung gerne zur Verfügung.

Falls Sie nach dem Austritt aus dem Spital Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder unsere Stillberaterinnen.

Stillberatung

Empfang B3
 Haus B, 3. Stockwerk
 Beratungstelefon
 Tel. 052 266 27 31
stillberatung@ksw.ch