



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Muttermilch abpumpen und aufbewahren



Stillen

0–1 Jahr

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die Ihr Kind in den ersten Monaten benötigt. Manche Situationen machen es jedoch notwendig, die Milch abzupumpen. Worauf Sie dabei achten sollten?

Es gibt unterschiedliche Pumpen-Modelle. Diese können entweder gekauft oder gemietet werden. Lassen Sie sich im Spital, bei Ihrer/Ihrem Mütter- und Väterberater/in, der Stillberatung oder in der Apotheke beraten. Dabei erhalten Sie auch hilfreiche Tipps, die das Abpumpen erleichtern.

Vorbereiten, abpumpen und reinigen

- Waschen Sie Ihre **Hände**.
- Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre ohne Störungen und **genügend Zeit**.
- Massieren Sie Ihre Brust oder legen Sie **warme Umschläge** auf. Dann fliesst die Milch besser.
- Halten Sie sich beim Abpumpen an die **Bedienungsanleitung der Pumpe**.
- Wenn nötig, legen Sie kurze **Pausen** ein. **Abpumpen sollte auf keinen Fall Schmerzen verursachen**.
- Waschen Sie alle Pumpzubehöre mit warmem Wasser und Spülmittel. Eine Reinigung im Geschirrspüler ist möglich. Beachten Sie dafür die **Hygienehinweise** der Pumpe.
- Kochen Sie die Pumpe regelmässig aus oder waschen Sie sie im Geschirrspüler (min. 60°).
- Bei Krankheiten von Mutter oder Kind sowie bei Frühgeborenen empfiehlt die Stillförderung Schweiz **tägliches Auskochen**.



Das Abpumpen benötigt Zeit und Geduld.

Aufbewahren

- Bewahren Sie die Muttermilch in sauberen, ausgekochten Gefässen auf. Füllen Sie die Muttermilch in 60–120 ml Portionen ab und schreiben Sie das Datum drauf.
- Die abgepumpte Milch können Sie im Kühlschrank oder im Tiefkühler lagern.
- Sie können die abgepumpte Milch auch zusammenfügen. Lassen Sie diese nach dem Abpumpen zuerst auskühlen, bevor Sie sie mit der Milch aus dem Kühlschrank zusammenleeren.
- Tauen Sie tiefgefrorene Milch im Kühlschrank auf und erwärmen Sie diese anschliessend in einem Wasserbad. Die Milch sollte nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, da wertvolle Bestandteile zerstört werden.
- Aufgetaute Milch können Sie im Kühlschrank noch bis zu 24 Stunden aufbewahren, sie darf aber nicht wieder eingefroren werden.

Haltbarkeit der abgepumpten Milch

Stillförderung Schweiz empfiehlt für die Aufbewahrung Folgendes:

bei Raumtemperatur	3 bis 4 Stunden
im Kühlschrank (4 Grad)	3 bis 5 Tage
im Tiefkühler (–17 Grad)	6 Monate

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Tipps zum Abpumpen und zur Aufbewahrung erhalten Sie bei Stillförderung Schweiz:

www.stillfoerderung.ch

Lesen Sie mehr zum Thema Stillen in den kjz-Infoblättern

«**Stillen und Arbeiten**», «**Milchstau und Brustentzündung**» und «**Ernährung während der Stillzeit**».

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz