



# Meine Muttermilch für mein Kind in der Kita oder Tagespflege

## Merkblatt für Eltern\*

Muttermilch ist ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, das neben Nährstoffen auch wichtige biologisch aktive, antibakterielle und immunologisch wirksame Bestandteile enthält. Durch eine hygienische Behandlung und eine sorgfältige Kühlung bleiben diese einzigartigen Vorteile gegenüber künstlicher Säuglingsnahrung auch bei abgepumpter Muttermilch erhalten.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind auch in der Zeit Ihrer Abwesenheit in der Kindertagesstätte bzw. in der Kindertagespflege (im Weiteren als „Kita“ zusammengefasst) mit Muttermilch ernährt wird, beachten Sie bitte die nachfolgenden Hinweise. Ergänzend kann es sinnvoll sein, rechtzeitig fachlichen Rat einzuholen, z. B. bei einer Hebamme oder Stillberaterin.

Sie als Mutter/Eltern sind für den hygienisch einwandfreien Umgang mit Muttermilch und die Einhaltung einer lückenlosen Kühlkette bei deren Lagerung und beim Transport in die Kita verantwortlich. Dadurch können Sie vermeiden, dass in der Umwelt vorhandene Bakterien in die Muttermilch gelangen und sich dort vermehren können.

Für die Gewinnung der Milch benötigen Sie saubere, fest verschließbare Babymilchflaschen und eine hygienisch einwandfreie (elektrische) Muttermilchpumpe, die Sie in Apotheken auch ausleihen können. Außerdem benötigen Sie einen wischfesten Stift zur Kennzeichnung der Babymilchflaschen. Spezielle Muttermilchbeutel eignen sich nicht für die Abgabe in der Kita, da die Muttermilch dann in der Kita in ein Fläschchen umgefüllt werden müsste und die Beutel nicht hygienisch einwandfrei wiederholt zu öffnen und zu schließen sind.

Für die Aufbewahrung von Muttermilch benötigen Sie einen sauberen Kühlschrank und/oder ein sauberes Tiefkühlgerät (Tiefkühlschrank, -truhe oder -fach). Dies gilt auch für die Aufbewahrung am Arbeitsplatz, falls Sie die Muttermilch dort abpumpen. Die Geräte sollten eine ausreichende Leistung besitzen, damit die Muttermilch entweder bei Temperaturen unterhalb von +5 °C oder bei Tiefkühltemperaturen (-18 bis -22 °C) gelagert werden kann. Ein separates Kühl- bzw. Tiefkühlgerät ist für die Lagerung der Muttermilch nicht nötig, sofern

eine Verschmutzung durch andere Lebensmittel ausgeschlossen ist, z. B. durch Lagerung in einer separaten Box. Außerdem sollten Sie durch Platzierung eines Thermometers im Innenraum der Kühlgeräte am Lagerungsort der Muttermilch täglich die Temperatur überprüfen.

Für den Transport der Muttermilch eignet sich eine leicht zu reinigende Kühltasche mit mehreren Kühlelementen, die Sie im Gefrierschrank lagern. Die Tasche und die Kühlelemente sollten Sie nach jeder Nutzung säubern.

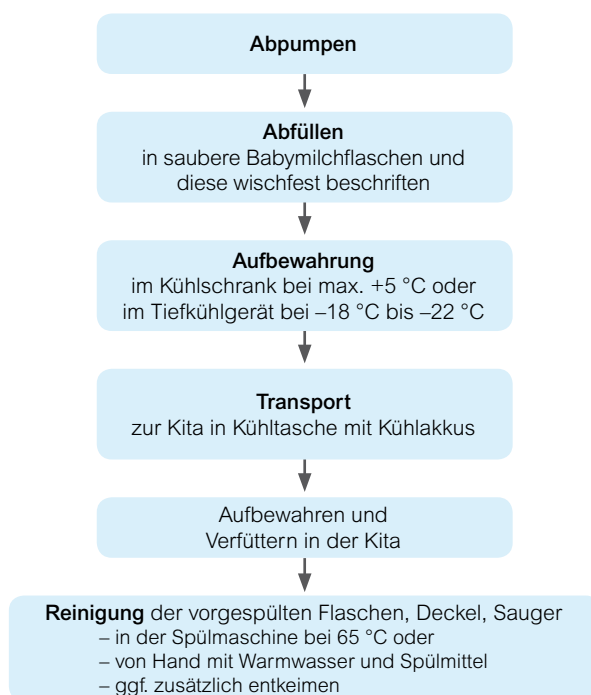


Mit Muttermilch ist Ihr Kind auch in der Kita gut versorgt.

\* Für Beschäftigte in Kindertagesstätten bzw. in der Kindertagespflege steht das Merkblatt „Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita oder Tagespflege“ zur Verfügung.

## Gewinnung von Muttermilch

- ▶ Vor dem Abpumpen waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife unter fließendem warmem Wasser.
- ▶ Die Brustwarzenregion wird vor dem Abpumpen mit sauberem Wasser gereinigt und mit einem frisch gewaschenen Handtuch oder Einmal-Papierhandtuch trocken getupft. Desinfektionsmittel oder Seifen sind zur Reinigung der Brustwarzenregion nicht zu empfehlen.
- ▶ Die Deckel von Babymilchflaschen bitte nur von außen berühren und mit der Innenseite nach oben ablegen, um eine Verunreinigung zu vermeiden!
- ▶ Der Pumpaufsatz wird mittig auf die Brustwarzenregion aufgesetzt und das Gerät eingeschaltet. Beim Abpumpen empfiehlt es sich, mit einer geringen Sogstärke zu beginnen und diese langsam nach Bedarf zu steigern.
- ▶ Portionieren Sie die Muttermilch sofort nach dem Abpumpen in saubere Babymilchflaschen. Empfehlenswert ist das Abfüllen von geschätzten mahlzeitgerechten Portionen, um das Entsorgen von nicht getrunkenen Muttermilch zu verhindern.
- ▶ Verschließen Sie die Babymilchflaschen sofort fest und kennzeichnen Sie die Flaschen wischfest mit dem Namen Ihres Kindes und dem Abpumpdatum.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Ihre Muttermilch unverzüglich bei Temperaturen unterhalb von +5 °C gekühlt wird.
- ▶ Legen Sie eine frische Stilleinlage auf die Brustwarzenregion.



Ablauf der Gewinnung und Behandlung von Muttermilch für die Abgabe in der Kita

## Aufbewahrung von Muttermilch

Zustand der Muttermilch	Lagertemperatur (°C)	Lagerfrist	Bemerkungen
frisch	< +5	maximal 3 Tage	Vor dem Transport kühlen und Kühlkette nicht unterbrechen
aufgetaut	< +5	24 Stunden	Vor dem Auftauen mit Verwendungsfrist kennzeichnen und nicht erneut einfrieren
gefroren	-18 bis -22	maximal 6 Monate	Nach dem Auftauen innerhalb von 24 Stunden verfüttern und nicht erneut einfrieren

Anforderungen an die Aufbewahrung von Muttermilch im Privathaushalt

- ▶ Frisch abgepumpte Muttermilch kann für den Gebrauch außer Haus bei Kühlschranktemperaturen unterhalb von +5 °C maximal 3 Tage aufbewahrt werden (wegen der Vermehrung von Bakterien bei höheren Temperaturen nicht in der Kühlschranktür, sondern in der kältesten Zone nahe der Rückwand).
- ▶ Bei kurzzeitiger und geringfügiger Überschreitung der Lagertemperatur kann die Muttermilch noch am selben Tag verfüttert werden. Bei einem Anstieg der Lagertemperatur im Kühlgerät auf +15 °C oder darüber (z. B. nach Ausfall des Kühlgerätes über mehrere Stunden) ist die Muttermilch jedoch wie jede andere Säuglingsnahrung sofort zu entsorgen.
- ▶ Eine Verschmutzung der Babymilchflaschen durch Kontakt mit anderen Lebensmitteln sollten Sie unbedingt vermeiden. Es wird empfohlen, die Babymilchflaschen innerhalb des Kühlschranks senkrecht stehend in einer sauberen Kunststoffbox aufzubewahren.
- ▶ Das Zusammenschütten von Muttermilch, welche zu verschiedenen Zeiten gewonnen wurde, sollte vermieden werden. Falls dies dennoch notwendig ist, sollten Sie die körperwarmer, frisch abgepumpte Muttermilch erst nach Abkühlung zu bereits gekühlter Milch hinzufügen. Die Babymilchflasche muss in diesem Fall mit dem Abpumpdatum der zuerst gewonnenen Muttermilch gekennzeichnet sein.

- ▶ Geben Sie in der Kita am besten täglich frische, gekühlte Muttermilch ab. Sofern jedoch absehbar ist, dass ein Verfüttern innerhalb von 72 Stunden nach der Gewinnung nicht möglich ist, können Sie die Muttermilch vorsichtshalber sofort nach dem Abpumpen einfrieren und je nach Bedarf in die Kita bringen. Muttermilch kann bei Tiefkühltemperaturen (–18 bis –22 °C) maximal 6 Monate aufbewahrt werden.
- ▶ Frische Milch ist jedoch besser als gefrorene, da immunologisch wertvolle Bestandteile beim Einfrieren reduziert werden.

### Auftauen von Muttermilch

- ▶ Tiefgefrorene Muttermilch kann über Nacht im Kühlschrank oder unter fließendem warmem Wasser bzw. im Flaschenwärmer mit Warmluft aufgetaut werden, jedoch nicht im Wasserbad (Keimvermehrung im Wasser), nicht bei Raumtemperatur (rasche Keimvermehrung in der Milch) und nicht in der Mikrowelle (zu heiß).
- ▶ Vor dem Auftauen der Muttermilch im Kühlschrank sind die Babymilchflaschen mit der maximalen Verwendungsfrist (24 Stunden nach Beginn des Auftauens bei Lagerung im Kühlschrank) zu kennzeichnen, um einer Überlagerung vorzubeugen.
- ▶ Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden. Reste sind zu entsorgen.
- ▶ Aufgetaute Muttermilch ist nicht für die Abgabe in der Kita geeignet, weil sie nur sehr kurz haltbar ist.

### Transport von Muttermilch

- ▶ Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden, damit sich Bakterien nicht vermehren können.
- ▶ Transportieren Sie die gefüllten Babymilchflaschen aufrecht stehend in einer sauberen Küheltasche mit mehreren dazwischen gelegten Kühlelementen.
- ▶ Die Flaschen sollen fest verschlossen, äußerlich sauber und wischfest mit Namen des Kindes sowie dem Abpumpdatum beschriftet sein.
- ▶ Geben Sie am besten täglich gekühlte frische Muttermilch in der Kita ab. Falls dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich ist, können Sie dort auch gefrorene Muttermilch abgeben. Sie sollte aber vor dem Transport in die Kita nicht aufgetaut werden, weil aufgetaute Muttermilch nur sehr kurz haltbar ist.

### Erwärmen von Muttermilch

- ▶ Ihr Kind kann die Milch bei Zimmertemperatur oder erwärmt trinken (meist wird Körpertemperatur bevorzugt).
- ▶ Sofern die Muttermilch erwärmt werden soll, erfolgt dies erst unmittelbar vor dem Verfüttern.
- ▶ Das Erwärmen erfolgt schonend, entweder schnell unter fließendem warmem Wasser (max. 37 °C) oder in einem Flaschenwärmer mit Warmluft.
- ▶ Eine Erwärmung in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, da es hierbei zu einer ungleichmäßig starken Erhitzung (hot spots) der Milch kommen kann, wodurch sich die Babymilchflasche ggf. außen kühl anfühlt, jedoch durch die hot spots im Inneren der Milch eine Verbrühungsgefahr bestehen kann. Zudem können durch das starke Erhitzen Nährstoffe sowie antiinfektiöse Eigenschaften der Muttermilch zerstört werden.
- ▶ Erwärmte Muttermilch wird sofort verfüttert. Sie darf nicht aufbewahrt werden, weil sich sonst Bakterien vermehren könnten. Reste einer erwärmten Muttermilchmahlzeit müssen weggeschüttet werden.

### Reinigung

- ▶ Entfernen Sie die Kennzeichnungen auf den in der Kita bereits vorgespülten Babymilchflaschen.
- ▶ Flaschen, Deckel, Sauger und Pumpensets (Ansatztrichter, Schläuche) reinigen Sie gemäß Angaben der Hersteller nach jeder Nutzung und lagern sie hygienisch und trocken.
- ▶ Die Reinigung kann in der Spülmaschine bei mindestens 65 °C erfolgen oder gründlich per Hand mit warmem Wasser und Spülmittel.
- ▶ Darüber hinaus empfiehlt es sich, alle Teile der Pumpe, die Kontakt mit Milch haben, sowie die benutzten Flaschen, Deckel und Sauger zusätzlich zur Reinigung einmal täglich durch Auskochen (3 min.), oder schonender mithilfe eines kleinen Dampfdesinfektors, zu entkeimen (geeignete Geräte kann man sich ggf. in Apotheken ausleihen).

Weiterführende Informationen, auch zum Thema Stillen und Berufstätigkeit, erhalten Sie bei der Nationalen Stillkommission am BfR ([www.bfr.bund.de/stillkommission](http://www.bfr.bund.de/stillkommission)).

