

Hygiene der Mutter

- » Täglich duschen
- » Brust ohne Seife unter fließendem Wasser reinigen und mit einem täglich frischen, nur für die Brust genutzten Handtuch trocken tupfen
- » Reinigungssubstanzen und Desinfektionsmittel an der Brust vermeiden
- » Jeden Tag BH wechseln
- » Stilleinlagen regelmäßig wechseln
- » Keine Paraffin haltigen Brustpflegeprodukte verwenden



Transport

- » Kühlbox mit Kühlakkus
- » Freiraum mit sauberen Handtüchern füllen
- » Nach jedem Transport mit Desinfektionstuch auswischen
- » Kühlkette darf nicht unterbrochen werden
- » Milch sollte sich nicht über +6°C erwärmen



Vor dem Abpumpen



- » 30 s Händewaschen mit Flüssigseife
- » Abtrocknen mit täglich frischem Handtuch



- » Pumpbesteck und Schlauch auf Sauberkeit überprüfen. Bei Feuchtigkeit im Schlauch Schlauch austauschen!



- » Abwischen der Milchpumpe und Ablagefläche mit Desinfektionstuch

Abpumpen

- » **In der Klinik** ausschließlich die dort ausgegebenen sterilen Pumpsets verwenden und anschließend werfen
- » Reinigung des Pumpsets **zu Hause** nach jedem Abpumpvorgang (siehe Unterpunkt Reinigung des Pumpsets)



Auftauen

- » Älteste Milch zuerst
- » Unter lauwarmem fließendem Wasser oder über Nacht im Kühlschrank
- » **Nicht** in Mikrowelle auftauen (zerstört Nährstoffe, unregelmäßige Erhitzung mit sehr heißen Bereichen in der Milch, die zu Verbrennungen beim Baby führen können)



Haltbarkeit

	Raumtemperatur	Kühlschrank (4°C)	Gefrierfach	Gefrierschrank (-20°C)
Frisch abgepumpte Milch	4 Stunden	4 Tage	3 Monate	6 Monate
Aufgetaute, zuvor gefrorene Milch	1-2 Stunden	24 Stunden	NIEMALS wieder einfrieren!	

Aufbewahrung

- » Sterile Einweg-Plastikflaschen aus der Frauenmilchbank
- » Deckel fest verschließen, Innenseite nicht berühren
- » Beschriftung mit Name und Vorname des Kindes, Datum und Uhrzeit
- » Schnellstmögliche Kühlung der Milch
- » Flaschen hinten und oben in den Kühl-/Gefrierschrank stellen
- » Milch sofort einfrieren, wenn sie voraussichtlich nicht innerhalb von 4 Tagen verwendet wird
- » Oben in der Flasche ca. 2 cm Platz lassen (Milch dehnt sich beim Einfrieren aus)



Füttern

- » Milch kann bei Raumtemperatur oder erwärmt verfüttert werden
- » Erwärmen im Flaschenwärmer, **niemals** in der Mikrowelle oder auf dem Herd
- » Temperatur vor dem Füttern überprüfen (Einige Tropfen der Milch aufs Handgelenk tropfen. Die Milch sollte sich warm, aber nicht heiß anfühlen.)
- » Flasche schwenken, weil sich das Fett der Milch abgesetzt haben kann

