



## Muttermilch aufbewahren

### Sauberkeit ist wichtig:

- Waschen Sie die Hände.
- Benutzen Sie ein sauberes Glas oder einen sauberen Becher mit Deckel.
- Oder benutzen Sie einen Muttermilch-Beutel.
- Waschen Sie nach dem Pumpen alle Teile der Pumpe mit heissem Wasser und Spülmittel.
- Oder im Geschirrspüler.



### So lange können Sie abgepumpte Muttermilch aufbewahren:

- Bei Zimmertemperatur: 3–4 Stunden



16–29 °C

- Im Kühlschrank: 3 Tage



kälter als 4 °C

- Im Tiefkühler: 6 Monate



kälter als  
minus 17 °C

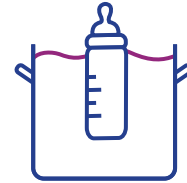


### So tauen Sie die Muttermilch auf:

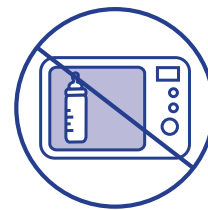
- Stellen Sie die gefrorene Milch ein paar Stunden in den Kühlschrank.



- Wärmen Sie die Milch im warmen Wasserbad. Schütteln Sie die Milch auf. So verteilt sich das Fett.

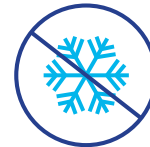


- Wärmen Sie Muttermilch nicht in der Mikrowelle.



### So lange können Sie aufgetaute Muttermilch aufbewahren:

- Frieren Sie aufgetaute Muttermilch nicht wieder ein.



- Verwenden Sie aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden. Bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.



- Ihr Baby hat nicht alle Muttermilch getrunken? Werfen Sie den Rest weg.

