

## **MERKBLATT ÜBER GEWINNUNG, AUFBEWAHRUNG UND TRANSPORT DER MUTTERMILCH**

Für ihr Kind ist es von grossem Vorteil, wenn die Muttermilch so hygienisch wie möglich abgepumpt wird. Eine regelmässige und gründliche Reinigung aller Utensilien ist daher sehr wichtig! Damit auch die Nährstoffe der Muttermilch optimal erhalten bleiben, müssen bei der Lagerung und dem Transport gewisse Regeln eingehalten werden.

Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, und lesen Sie dieses Merkblatt aufmerksam durch. Das Merkblatt soll Ihnen auch die Möglichkeit geben, die einzelnen Vorgänge jeder Zeit und wiederholt nachzulesen.

Wenn eine persönliche Anleitung durch die Stillberaterin, Pflegefachperson oder Hebamme noch nicht erfolgt ist oder Sie dazu noch Fragen haben oder bei einzelnen Punkten unsicher sind, sprechen Sie uns an. Wir sind immer für Sie da!

### **Persönliche Hygiene**

- Tägliches Duschen oder Waschen. Zum Abtrocknen der Brüste ein separates Handtuch benützen, das täglich gewechselt wird.
- Keine Körperlotionen auf der Brust verwenden.
- Nach jedem Gewinnen von Muttermilch frische Stilleinlagen verwenden.

### **Milchflaschen**

- Ausschliesslich Flaschen benützen, die vom Spital ausgegeben werden, da diese speziell aufbereitet sind.
- Die Flaschen erst dann öffnen, wenn sie tatsächlich benötigt werden.
- Beim Öffnen, Schliessen und Umfüllen der Flaschen die Innenseiten von Flasche und Deckel sowie den Flaschenrand nicht berühren.
- Flaschen mit Beschädigungen irgendwelcher Art nicht benützen, sondern immer an uns zurückgeben.

### **Routinemassnahmen vor jedem Abpumpen**

- Reinigung von Ablagefläche, wo Milchpumpe und Pumpmaterialien bereitgestellt werden, mit einem sauberen Tuch und warmem, mit etwas Geschirrspülmittel versetztem Wasser.
- Hände gründlich mit Seife waschen.
- Zum Abtrocknen der Hände täglich ein frisches, persönliches Handtuch oder Einmalpapiertücher benützen.
- Im Spital immer die Hände desinfizieren. Zu Hause ist das nicht notwendig.
- Pumpmaterial und etwas zu trinken bereitstellen.

- Während des Abpumpens jeglichen Kontakt mit anderen Lebensmitteln oder beispielsweise mit dem Mobiltelefon vermeiden, um eine Übertragung von Keimen zu verhindern.

## Reinigung des Pumpmaterials

- Milchpumpe, Schläuche und Membranen täglich mit einem sauberen Tuch und warmem, mit etwas Geschirrspülmittel versetztem Wasser abwischen.
- Allfällige Milchreste auf Arbeitsfläche, Milchpumpe etc. gründlich entfernen, bevor sie antrocknen.
- Das Pumpset wird nach jedem Gebrauch komplett zerlegt.
- Von den Teilen des zerlegten Pumpsets werden nun alle Milchreste mit kaltem Wasser abgespült.
- Anschliessend werden die Teile in warmem, mit Geschirrspülmittel versetztem Wasser gründlich gereinigt. Die Reinigung geschieht in einer Spülschüssel und mit einer Bürste.
- Zuletzt alle Reste des Spülwassers mit heissem Wasser gründlich abspülen.
- Anhaftendes Wasser anschliessend gut abschütteln und die Teile auf einem sauberen Tuch zum Trocknen auslegen und mit einem weiteren Tuch bedecken. Dafür vorzugsweise Einmalpapiertücher verwenden.
- Die Teile müssen vor ihrem erneuten Zusammenbau vollständig getrocknet sein.
- Spülschüssel und Bürste nach der Reinigung des Pumpsets ebenfalls heiss abspülen und danach vollständig trocknen lassen.
- Statt der dargestellten Reinigung per Hand können die Einzelteile des Pumpsets auch im Geschirrspüler gereinigt werden. Dazu ist ein Spülprogramm mit mindestens 60 °C auszuwählen, kein Spar- oder Kurzprogramm benützen. Anschliessend die Teile ausserhalb des Geschirrspülers, wie oben dargestellt, trocknen lassen.
- Auch Spülschüssel und Bürste können im Geschirrspüler gereinigt werden.
- Einmal täglich werden alle Einzelteile des Pumpsets, nachdem sie gereinigt wurden, in einem eigens dafür bereitgestellten Topf für 3 Minuten ausgekocht. Der Topf muss gross genug gewählt werden, dass alles vollständig mit Wasser bedeckt ist.
- Sollte das Pumpset durch kalkhaltiges Wasser Kalkstein ansetzen, kann dem kochenden Wasser wenig Essig oder frischer Zitronensaft beigegeben werden.
- Statt die Teile des Pumpsets auszukochen, können auch folgende Methoden verwendet werden: Dampfsterilisator für Milchflaschen (separates Gerät oder Einsatz für die Mikrowelle) oder Dampfsterilisations-Beutel für die Mikrowelle.
- Das Pumpset sollte regelmässig gegen ein frisch vom Spital aufbereitetes ausgetauscht werden.
- Falls Eintages-Pumpsets verwendet werden, müssen diese nach jedem Abpumpen ebenfalls, wie oben dargestellt, gründlich gereinigt werden. Jedoch fallen Auskochen oder Dampfsterilisation weg.
- Ein Eintages-Pumpset darf nur 24 Stunden benützt werden.

## **Sammlung und Aufbewahrung der Muttermilch**

- Nach dem Abpumpen wird eine der vorgedruckten Etiketten, die Sie vom Spital erhalten haben, mit Namen ihres Kindes, dem Datum sowie der Uhrzeit des ersten Abpumpens beschriftet und auf die Flasche geklebt. Ist eine Flasche ungenügend beschriftet, kann dies zur Folge haben, dass die Milch weggeschüttet werden muss.
- Anschliessend die Flasche sofort in den Kühlschrank stellen.
- Der Kühlschrank sollte auf eine Temperatur von 4 °C eingestellt sein.
- Lagern Sie die Milch nicht in der Kühlschranktür, wo es wärmer ist.
- Optimalerweise werden die Milchflaschen in einem separaten Behälter (ohne Deckel) im Kühlschrank aufbewahrt, so dass sie nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen.
- Mehrere bereits komplett abgekühlte Milchportionen können, um Platz zu sparen, in eine Flasche zusammengeleert werden. Es dürfen aber nur Milchportionen, die innerhalb von 12 Stunden abgepumpt wurden, zusammengeleert werden. Benützen Sie mittags nach 12 Uhr und nach Mitternacht immer eine neue Flasche.
- Die Flasche muss mit dem Zeitpunkt des Abpumpens der zuerst gewonnenen Milchportion beschriftet sein.
- Achten Sie auch beim Umfüllen auf eine gute Hygiene.
- Die Milch sollte bestenfalls täglich ins Spital gebracht werden.
- Ist absehbar, dass die Milch nicht innerhalb von 24 Stunden ins Spital gebracht werden kann, sollte sie bis zum nächstmöglichen Transporttermin bei mindestens -18 °C tiefgekühlt werden.
- Zum Tiefkühlen sollte der Milch in der Flasche ca. 2,5 cm «Luft» gelassen werden, da sie sich beim Einfrieren ausdehnt.
- Tiefgefrorene Milch sollte innerhalb eines Monats ins Spital gebracht werden.

## **Transport der Muttermilch**

- Das Wichtigste beim Transport ist das Einhalten der Kühlkette und der Hygiene.
- Am besten eignet ist eine glattwandige, abwaschbare Kühlbox. Kühltaschen isolieren schlechter und eignen sich nur für kurze Transporte.
- Die gekühlte oder tiefgefrorene Milch wird für den Transport grosszügig mit komplett durchgefrorenen Kühlelementen umgeben.
- Kühlbox oder Kühltasche und die Kühlelemente müssen nach jedem Transport gut gereinigt werden. Anschliessend müssen sie vollständig trocknen.

## **Beachtenswertes zur Hygiene**

- Alle Gegenstände, die Sie in Zusammenhang mit der Muttermilch verwenden (bei der Gewinnung, Reinigung oder beim Transport) sind ausschliesslich für diesen Zweck bestimmt. Sie dürfen nicht für andere Tätigkeiten im Haushalt benützt werden.
- Handtücher, Abwischtücher etc. bei mindestens 60 °C waschen.
- Verwenden Sie keine chemischen Desinfektionsmittel.