



STILLZEIT



STILLEN

# Muttermilch aufbewahren

Wenn du ohne Baby unterwegs bist, kannst du deine Milch vorher abpumpen und mit der Flasche füttern. Das kann auch der Vater, dein\*e Partner\*in oder eine Bezugsperson übernehmen. Wie du deine Muttermilch aufbewahrst, erfährst du hier.

# So kannst du Muttermilch aufbewahren



1. Reinige die Flasche gründlich, bevor du die Milch abfüllst. Du kannst Muttermilch in Kunststoffflaschen mit der Aufschrift BPA-frei oder in Glasflaschen aufbewahren.
2. Befülle die Flasche und lasse dabei etwa 2 – 3 cm zum oberen Rand frei. Verschließe die Flasche fest.
3. Schreibe das Datum auf die Flasche, wenn du die Muttermilch länger aufbewahren möchtest. Wird dein Baby in der Betreuung gefüttert, kannst du auch seinen Namen notieren.
4. Stelle deine Milch in den Kühlschrank ganz nach hinten. Hier ist es am kältesten und sie hält vier Tage. Wenn du weißt, dass du die Milch in den nächsten drei Tagen nicht aufbrauchst, friere sie direkt ein.

## *Halbbarkeit von Muttermilch:*

Raumtemperatur (15 bis 25 °C): bis 4 Stunden

Kühlschrank (4 bis 6 °C): bis 4 Tage

Gefrierfach (-18 °C): bis 6 Monate

**Wichtig ist eine durchgehende Kühlung!**

Nutze für den Transport beispielsweise eine Box mit Kühl-Akkus.