



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Muttermilch aufbewahren: Tipps und Tricks

Teile diesen Article

X



Muttermilch aufbewahren: Tipps und Tricks

So bewahrst du Muttermilch richtig auf.

<https://www.babyservice.de/muttermilch-aufbewahren-tipps-und-tricks> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Muttermilch aufbewahren: Tipps und Tricks

So bewahrst du Muttermilch richtig auf.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- [Teilen](#)

Vielleicht hast du auch schon einmal darüber nachgedacht deine Muttermilch abzupumpen – für die Rückkehr in die Arbeit, für einen kleinen Ausflug mit Freunden oder aus medizinischen Gründen, weil dein Baby nicht oder nicht ausreichend an der Brust trinken kann.

Doch wie und wie lange kannst du deine wertvolle Muttermilch aufbewahren? Und wie kann die Muttermilch schonend aufgetaut werden? All diese Frage beantworten wir hier in unserem Ratgeber. Wie das Abpumpen hygienisch und stressfrei gelingt, haben wir in unserem Ratgeber „[Muttermilch abpumpen](#) ^[6]“ für dich zusammengefasst.

Muttermilch aufbewahren: Welches Gefäß eignet sich dafür?

Wie beim Abpumpen der Muttermilch solltest du auch bei der Aufbewahrung der Muttermilch auf eine **einwandfreie Hygiene achten**. Für die Aufbewahrung deiner Muttermilch kannst du gut verschließbare Glasgefäße oder Kunststoffgefäße aus Polypropylen (PP) verwenden. Manche Hersteller bieten auch spezielle BPA-freie Muttermilchflaschen und Muttermilchbeutel an. Letztere sind besonders flexibel, weil sie platzsparend verstaut werden können.

Nicht geeignet sind normale Eisbeutel oder Tiefkühlbeutel, weil diese nicht vorsterilisiert sind sowie Hartplastik Gefäße aus Polycarbonat (PP), da diese Bisphenol A enthalten können.

Wie lange ist Muttermilch haltbar?

Deine frisch abgepumpte Muttermilch kannst du bei Zimmertemperatur bis 21°C höchstens sechs Stunden lang aufbewahren.

Bei sommerlichen Zimmertemperaturen zwischen 27°C und 32°C verringert sich die Haltbarkeit der Muttermilch auf drei bis vier Stunden.

Wie lange ist Muttermilch im Kühlschrank haltbar?

Im Kühlschrank ist Muttermilch bei einer Temperatur von 4°C drei Tage haltbar.

Perfekt hält sich Muttermilch im kältesten Teil des Kühlschranks, das ist in der Regel direkt über dem Gemüsefach (hinterer Bereich) bzw. je nach Hersteller in speziell gekühlten Fächern.

Kann man Muttermilch einfrieren?

Im Gefrierfach bei Minus 18°C kannst du deine Muttermilch bis zu sechs Monaten lagern.

Wir empfehlen, die gefrorene Milch im hinteren Teil des Tiefkühlgerätes aufzubewahren, um die Bildung von Eiskristallen zu vermeiden.

Kann das Einfrieren Nährstoffe in der Muttermilch zerstören? Die in der Muttermilch vorhandenen Vitamine, Eiweiße und Fette nehmen beim Einfrieren bei –18°C keinen Schaden, jedoch gehen andere wertvolle Inhaltsstoffe, die die Milch vor der Ausbildung von Keimen schützen, nach ca. drei Wochen

verloren.

Bitte beachte: Einmal aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden. Notiere dir immer das Abpumpdatum auf dem mit Muttermilch befülltem Gefäß und taue immer die älteste Portion zuerst auf. Je nach Trinkverhalten deines Babys eignen sich Portionsgrößen von 60 bis 120 ml zur Aufbewahrung.

Wie kannst du Muttermilch am besten auftauen?

Der optimale Weg, um die wertvollen Nährstoffe in deiner Muttermilch zu erhalten, ist schonendes Auftauen.

Dazu kannst du deine Milch zum Beispiel über Nacht, langsam im Kühlschrank auftauen lassen. Die im Kühlschrank aufgetaute Muttermilch hält sich 24 Stunden.

Hast du wenig Zeit, dann kannst du die Muttermilch auch bei Raumtemperatur auftauen. Die Milch solltest du dann innerhalb von zwei Stunden deinem Baby füttern.

Muttermilch aufbewahren

	Tiefkühlschrank (bei -17 °C oder kälter)	Kühlschrank (nicht in der Tür!)	Bei Raumtemperatur (ca. 21 °C)
Frisch abgepumpte Muttermilch	6 Monate	3 Tage	6-8 Stunden
Aufgetaute, nicht erwärmte Muttermilch	Nicht wieder einfrieren	24 Stunden im ungeöffneten Behältnis	3 Stunden

Aufbewahrungszeiten für Muttermilch; Breastfeeding: more than just good nutrition, Lawrence; 2011

Muttermilch erwärmen: So geht`s!

Das mit Muttermilch befüllte Gefäß kannst du im **handwarmen Wasserbad (max. 37 Grad Celsius) erwärmen.**

Wenn sich beim Erwärmen Fett am Rand absetzt dann schwenke das Gefäße sanft, damit sich Milch und Fett wieder vermischen.

Muttermilch sollte nicht gerührt, geschüttelt und in der Mikrowelle erwärmt werden. Sobald die Muttermilch die Trinktemperatur erreicht hat, solltest du diese direkt deinem Baby füttern.

Kann ich Muttermilch zusammenkippen?

Wenn du nur wenig Muttermilch abpumpst, so dass diese für eine komplette Mahlzeit nicht ausreicht, dann kannst du die Muttermilch aus verschiedenen Abpumpsitzungen „sammeln“, um eine volle Mahlzeit für dein Baby zusammenzubekommen.

Beachte dabei, dass beim **Zusammenschütten der Milchportionen, diese dieselbe Temperatur haben**. Frisch abgepumpte Muttermilch sollte also erst separat gekühlt werden und dann erst im erkalteten Zustand zur bereits gekühlten Milch gegossen werden.



Muttermilch unterwegs aufbewahren

Doch was, wenn dein Kleines einmal ohne dich einen Ausflug macht und du ihm trotzdem deine Muttermilch geben möchtest? Auch das ist möglich!

Dazu sollte die abgepumpte Muttermilch unterwegs **möglichst kühl transportiert werden**.

Hierfür eignet sich eine gut isolierte auf etwa 15 Grad temperierte Kühltasche mit Kühlakkus. Je nach Außentemperatur ist deine Muttermilch somit 5-8 Stunden haltbar.

[Weiterlesen](#) ^[7]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/muttermilch-aufbewahren-tipps-und-tricks>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/muttermilch-aufbewahren-tipps-und-tricks>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/muttermilch-aufbewahren-tipps-und-tricks&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/image-2021-02-19-15-36-22-801_0.png&description=Muttermilch aufbewahren: Tipps und Tricks

[3]

<https://twitter.com/share?text=Muttermilch%20aufbewahren%3A%20Tipps%20und%20Tricks&url=https%3A//www.babyservice.de/aufbewahren-tipps-und-tricks>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/muttermilch-aufbewahren-tipps-und-tricks>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3639359>

[6] <https://www.babyservice.de/muttermilch-abpumpen>

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>