



nationale
stillkommission



Netzwerk
Gesund ins Leben

Zurück in den Job, das Kind in der Kita/Tagespflege oder ein längerer Termin: Es gibt Zeiten, in denen du nicht bei deinem Kind sein kannst.

Egal ob das häufig oder selten so ist, muss es kein Grund sein abzustillen und etwas anderes zu füttern als Muttermilch. Du darfst während der Arbeitszeit stillen oder Muttermilch abpumpen, diese Zeit ist bezahlt und wird nicht von der Pausenzeit abgezogen. Das und vieles mehr regelt das Mutterschutzgesetz.

Stillen und Beruf – so geht's:
gesund-ins-leben.de/meine-rechte

Muttermilch to go

Wie es zu dir passt

Du kannst deine Muttermilch per Hand gewinnen. Alternativ kannst du eine Handmilchpumpe oder eine elektrische Pumpe nutzen. Probier aus, welche Methode dir am besten gefällt.

Elektrische Pumpen kannst du in Apotheken ausleihen – mit und ohne Rezept.



Immer kühl

Frische Muttermilch hält sich

- ▶ bei Zimmertemperatur 4–6 Stunden,
- ▶ im Kühlschrank 4 Tage bei 4–6 °C,
- ▶ im Gefrierschrank 6 Monate ab –18 °C.

Wichtig ist eine durchgehende Kühlung!
Für den Transport nutzt beispielsweise eine Kühlbox mit Akkus.



Hände sauber? Fläschchen sauber?

Wasch deine Hände immer vor dem Abpumpen gründlich mit Seife.

Die Fläschchen und Pumpenteile reinigst du mit heißem Wasser und Spülmittel oder bei 65 °C in der Spülmaschine.

Sterilisieren ist nicht nötig.



So schmeckt es

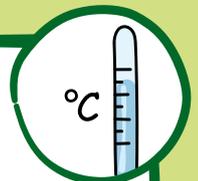
Babys können Muttermilch körperwarm, bei Zimmertemperatur oder auch kalt trinken – je nachdem, wie es das Baby mag.

Kalte Milch kannst du im handwarmen Wasserbad oder unter fließendem Wasser etwas erwärmen.

Eingefrorene Milch wird im Kühlschrank (oder bei Zimmertemperatur) aufgetaut. Wenn es schnell gehen muss, geht das auch unter fließendem, handwarmen Wasser.

Nun die Flasche sacht schwenken und die Milch ist perfekt für dein Baby.

Achtung: Keine Mikrowelle verwenden! Wertvolle Inhaltsstoffe werden zerstört und es kann beim Füttern zu Verbrennungen kommen.



Und Tschüss

Noch etwas übrig? Die nicht getrunkenen Reste nach dem Füttern lieber wegschütten, spätestens nach 2 Stunden.

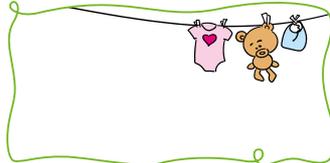
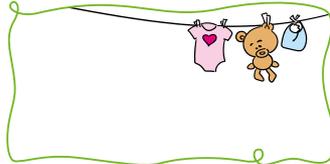
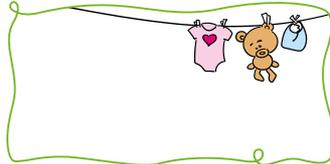
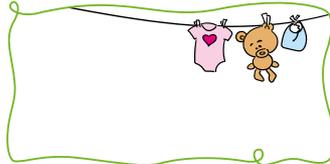
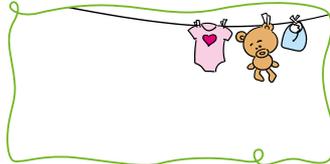
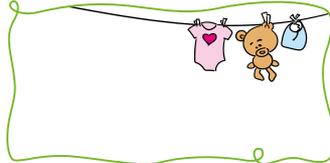
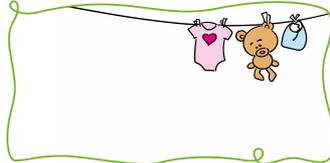
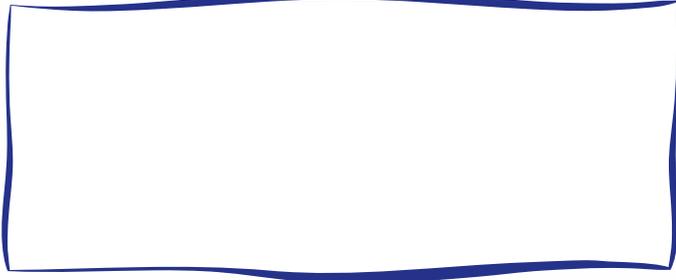


Mehr über Muttermilch und zum Umgang damit findest du hier:

gesund-ins-leben.de/muttermilch-abpumpen

Diese Aufkleber sind für dich.

Du kannst mit ihnen zum Beispiel deine Muttermilchfläschchen oder die Kühlschranksbox für die Fläschchen bekleben. Einfach Datum und Namen deines Kindes drauf, fertig.



Das Medium ist kostenfrei zu bestellen unter Bestell-Nr.: 0717, ble-medien-service.de

Beim Netzwerk Gesund ins Leben gibt es Informationen zu Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

 @gesund.ins.leben | gesund-ins-leben.de



Impressum 0717/2023:

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Präsidentin Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, www.ble.de, www.bzfe.de;
Redaktion: Andrea Kornblum, Gudrun Kinzel, BLE; Illustration: Susanne Ferrari (Frau); Arnout van Son (übrige), Grafik: Arnout van Son, Alterf; Druck: inpuncto:asmuth druck + medien gmbh, Köln;
© BLE 2023

Dieser Text steht unter der Creative-Commons-Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>. Sie dürfen den Text für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen sowie der BLE und www.gesund-ins-leben.de als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf die Weitergabe unter derselben Lizenz.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).