

**nationale
stillkommission**

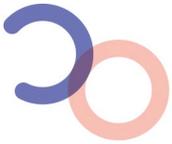
MRI 
Max Rubner-Institut

**Information für Mitarbeitende einer Kindertagesstätte
oder in der Kindertagespflege**
vom 15.03.2024

Springer, S., Berns, M., Mildenerger, E., Rouw, E., von Gartzen, A.,
Weichert, S., Abraham, K., Hösemann, C., Ensenauer, R.
im Namen der Nationalen Stillkommission

Umgang mit Muttermilch in der Kindertagesstätte und Kindertagespflege





Umgang mit Muttermilch in der Kindertagesstätte und Kindertagespflege

Informationsblatt der Nationalen Stillkommission für Mitarbeitende einer Kindertagesstätte (Kita) oder in der Kindertagespflege

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kita und Kindertagespflege,

vielen Dank für Ihr Interesse an der Ernährung von Kindern mit Muttermilch. Durch Ihre Unterstützung ermöglichen Sie es, dass ein Kind weiter Muttermilch erhält, auch wenn es nicht ganztägig von den Eltern betreut wird. Die Kita-Eingewöhnung sollte kein Abstillgrund sein! **Gerade in der Eingewöhnungszeit wird das Kind durch die Nähe und Geborgenheit beim Stillen unterstützt.** Durch Ihr Engagement in der Kita sind Sie eine große Hilfe für die Eltern und leisten zudem einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit des Kindes.

Es wird empfohlen, Säuglinge im ersten halben Jahr ausschließlich zu stillen. Auch nach Einführung von Beikost (spätestens mit Beginn des siebten Monats) sollen Säuglinge weitergestillt werden. Muttermilch ist die optimale Ernährung und liefert dem Säugling von Natur aus alle Nährstoffe, die er für das Wachstum und eine gesunde Entwicklung benötigt. Die Inhaltsstoffe passen sich über Monate hinweg immer wieder an die Bedürfnisse des Säuglings an. Wie lange insgesamt gestillt wird, bestimmen Mutter und Kind. Das Stillen fördert die Gesundheit des Kindes und der Mutter auch über das erste Lebensjahr hinaus.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen wichtige Hinweise zum Umgang mit Muttermilch geben und häufig gestellte Fragen beantworten. Das Füttern von Muttermilch ist für Sie nicht aufwändiger als ein Fläschchen Muttermilchersatznahrung zuzubereiten.

Fällt gestillten Kindern die Eingewöhnung in der Kita oder Kindertagespflege schwerer?

Ein Kind versteht schon sehr früh, dass es nur von seiner Mutter gestillt werden kann. Es kann sich in der Regel trotzdem auf weitere Bezugspersonen einlassen und andere Methoden zum Essen und zur Beruhigung akzeptieren. Sowohl gestillte als auch nicht gestillte Kinder verarbeiten ihre Eindrücke gern mit Kuscheln und Körperkontakt mit ihren Eltern. Das macht stark für den nächsten Tag in der Betreuungseinrichtung. **Stillen kann daher hilfreich sein, diese neue, ungewohnte Situation zu meistern.**



Woran muss ich vor der Annahme der Muttermilch denken?

In der Regel sind die Eltern über den Umgang mit gewonnener Muttermilch und den Transport informiert. Speziell für Eltern gibt es eine Stellungnahme der Nationalen Stillkommission [1], sowie weiteres Informationsmaterial vom Netzwerk „Gesund ins Leben“ [2].

Beim Umgang mit Muttermilch sind die grundsätzlichen Prinzipien der Handhygiene (Hände gründlich mit fließendem, warmem Wasser und Seife reinigen) zu beachten. Das Tragen von Handschuhen ist nicht notwendig [3].

Ein separater Kühlschrank ist für die Aufbewahrung der Muttermilch nicht erforderlich. Im Personalkühlschrank sollten die **Muttermilchflaschen separat** von anderen Lebensmitteln senkrecht stehend in einer Kunststoffbox aufbewahrt werden.

Ansonsten müssen Sie vor der Annahme der Muttermilch nichts vorbereiten.

Wie läuft die Annahme von Muttermilch ab?

Nach Ankunft in der Kita oder der Tagespflege sollten Sie die Muttermilchflaschen sofort in den Kühlschrank oder in das Tiefkühlfach stellen. Wichtig ist, dass Ihnen die luftdicht verschlossenen Muttermilchflaschen in einer sauberen Kühltasche mit mehreren Kühlelementen übergeben werden, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird (Abbildung 1) [1]. Achten Sie bitte darauf, dass der Name des Kindes und der Zeitpunkt des Abpumpens mit Datum und Uhrzeit auf den Muttermilchflaschen vermerkt sind.

Wie wird die Muttermilch optimal gelagert und wann muss ich sie verfüttern?

- Kühlschrank (4 °C bis 6 °C): Frische Milch sollte am besten am Tag der Anlieferung verfüttert werden. **Bei ununterbrochener Kühlung** kann die Muttermilch bis zu 4 Tagen gelagert und innerhalb dieses Zeitraums verbraucht werden. Reste müssen danach verworfen werden (Abbildung 1). Die Muttermilchflaschen sollten nicht in der Kühlschranktür stehen, sondern **an der Rückwand im unteren bis mittleren Bereich des Kühlschranks**. Dort ist es am kältesten, und die Temperaturen schwanken nicht so sehr wie im Türfach [1].
- Tiefkühlfach im Kühlschrank (-15 °C): Geeignet für Gefrierlagerung bis zu 2 Wochen [4].
- Tiefkühlgerät (-18 °C oder kälter): Geeignet für Gefrierlagerung bis zu 6 Monate (optimal) beziehungsweise bis 12 Monate (akzeptabel) (für die Kita eher nicht relevant).

Um sicherzustellen, dass die Muttermilch bei geeigneten Temperaturen gelagert wird, sollten diese im Kühlschrank und/oder im Tiefkühlfach regelmäßig gemessen und dokumentiert werden. Bei Ausfall des Kühlschranks über mehr als 6 Stunden ist die Muttermilch zu verwerfen [5]. Besprechen Sie am besten mit den Eltern schon im Voraus, wie Sie in solchen Situationen handeln sollen.



Wie erwärme ich die frische oder tiefgefrorene Muttermilch?

Bevor Sie dem Kind die Muttermilch geben, wird sie leicht auf Zimmertemperatur bis Körpertemperatur erwärmt (Abbildung 1). Erwärmen Sie sowohl die frische, im Kühlschrank gekühlte als auch die eingefrorene Muttermilch in der Flasche schonend mit lauwarmem Wasser (bis max. 37 °C), entweder unter fließendem Wasser, in einem Wasserbad oder in einem Flaschenwärmer, der täglich gereinigt wird. Eingefrorene Milch können Sie auch in der Nacht zuvor im Kühlschrank auftauen lassen und anschließend erwärmen. Eine übermäßige Erhitzung (> 37 °C) sollte vermieden werden, da dadurch wertvolle Inhaltsstoffe der Muttermilch verloren gehen. Die Milch darf **nie in der Mikrowelle aufgetaut oder erwärmt** werden. Die Erwärmung findet hier ungleichmäßig statt, das Kind kann sich verbrühen, und wertvolle Inhaltsstoffe der Milch werden zerstört [1, 6].

Erwärmte Milch wird sofort verfüttert. Falls Reste übrigbleiben, sollten Sie diese nicht mehr verwenden und auch nicht wieder einfrieren, sondern verwerfen [1, 6].

Wie kann ich die Muttermilch zugewandt füttern?

Körperliche Nähe und Zuwendung beim Füttern mit der Flasche kann die Bindung zwischen der Betreuungsperson und dem Kind fördern. Wie beim Stillen und später bei der Beikostfütterung und dem Übergang zum Familienessen sollte die Bezugsperson das Kind auch beim Füttern mit der Muttermilchflasche begleiten, mit ihm in Kontakt sein, auf seine Signale eingehen, es ermutigen und beim Essen unterstützen. Dies fördert insgesamt eine gesunde Entwicklung.

Weitere Hinweise gibt es auf der Seite des Netzwerks Gesund ins Leben:
www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr.

Was muss ich bei der Reinigung der Muttermilchflaschen beachten?

Es ist völlig ausreichend, wenn Sie die in ihre Einzelteile zerlegten Fläschchen zeitnah mit heißem Wasser und etwas Spülmittel waschen, danach unter fließendem Wasser abspülen und lufttrocknen lassen, oder sie mit einem Einmal-Papierhandtuch abtrocknen. Vor der nächsten Verwendung sollten die Eltern das Fläschchen zuhause nochmals auf die gleiche Weise oder im Geschirrspüler bei mindestens 65 °C reinigen [6, 7].

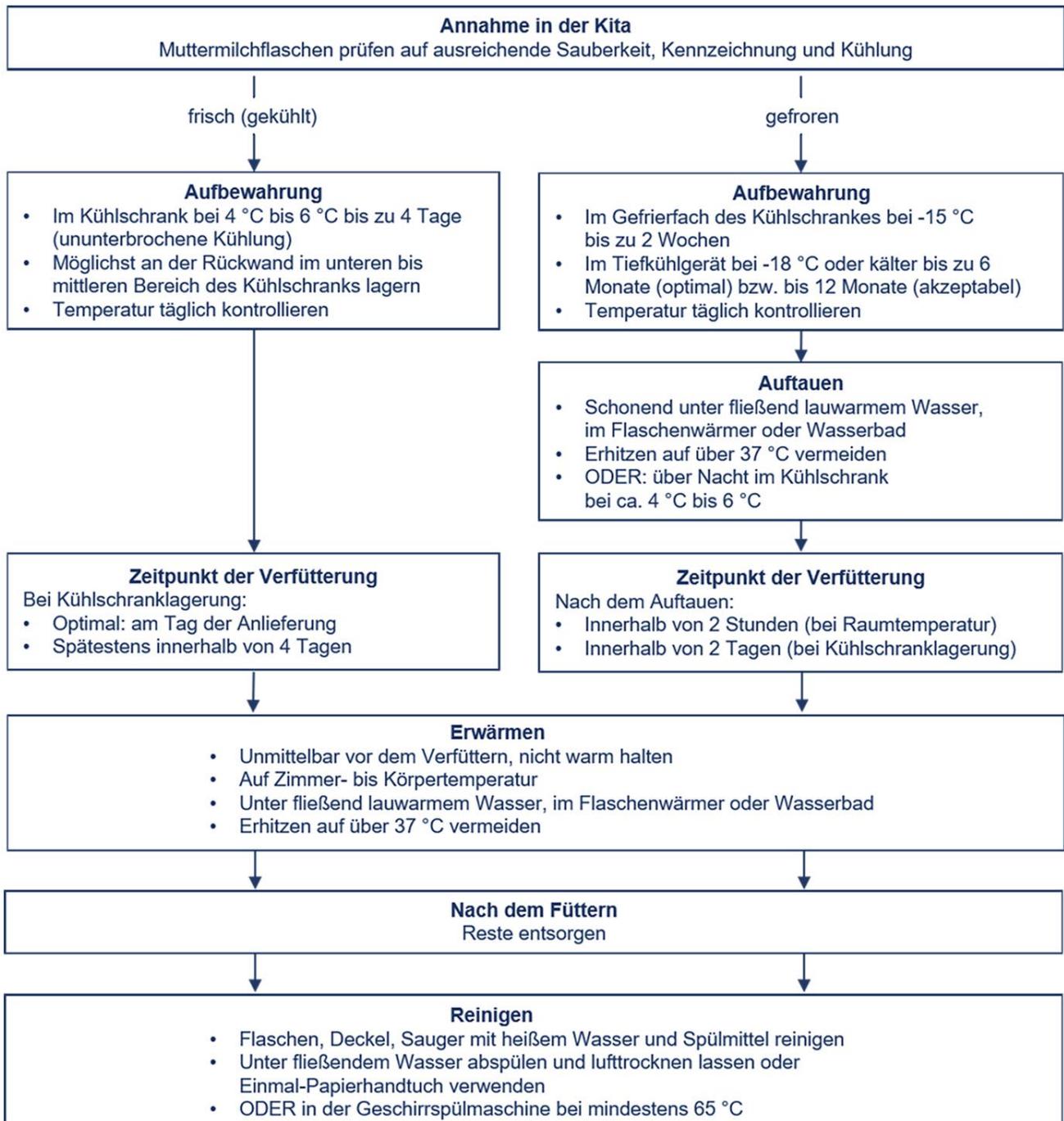


Abbildung 1: Ablauf zum Verfüttern von Muttermilch in der Kita und Kindertagespflege



Literatur

1. Springer S, Berns M, Mildenerger E, Rouw E, von Gartzen A, Weichert S, Abraham K, Hösemann C, Ensenauer R, Nationale Stillkommission.: Gewinnung, Aufbewahrung und Umgang mit abgepumpter Muttermilch für das gesunde, eigene Kind zu Hause. 2024, Internet: [https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Stillkommission/Stellungnahme Gewinnung, Aufbewahrung und Umgang mit abgepumpter Muttermilch.pdf](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Stillkommission/Stellungnahme_Gewinnung_Aufbewahrung_und_Umgang_mit_abgepumpter_Muttermilch.pdf) (accessed 15.03.2024)
2. *Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie*: Muttermilch to go, 2023, verfügbar unter <https://www.ble-medienservice.de/>; Bestellnummer 0717/2023
3. Lawrence RA, Lawrence RM: Breastfeeding: a guide for the medical profession Elsevier, 2021, doi: DOI:10.1016/C2018-0-02113-1
4. Peters MD, McArthur A, Munn Z: Safe management of expressed breast milk: A systematic review. *Women Birth* 29 (6), 473-481, 2016, doi: 10.1016/j.wombi.2016.05.007
5. Hamosh M, Ellis LA, Pollock DR, Henderson TR, Hamosh P: Breastfeeding and the working mother: effect of time and temperature of short-term storage on proteolysis, lipolysis, and bacterial growth in milk. *Pediatrics* 97 (4), 492-498, 1996
6. Eglash A, Simon L: ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. *Breastfeed Med* 12 (7), 390-395, 2017, doi: 10.1089/bfm.2017.29047.aje
7. Bühner C, Ensenauer R, Jochum F, Kalhoff H, Körner A, Koletzko B, Lawrenz B, Mihatsch W, Rudloff S, Zimmer K-P, Petersen H, Piening B, Greber-Platzer S, Haiden N, Hauer A, Lanzersdorfer R, Pietschnig B, Schneider A-M, Scholl-Bürgi S, Sperl W, Stenzl H, Weghuber D, Jochum F, Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V, Ernährungskommission der der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde e. V: Sachgerechte Reinigung von Milchpumpen. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 169 (6), 559-562, 2021, doi: 10.1007/s00112-020-01077-6

Nationale Stillkommission

Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Haid-und-Neu-Straße 9

76131 Karlsruhe

Telefon: +49 721 6625-617

stillkommission@mri.bund.de

www.mri.bund.de/nationale-stillkommission