Muttermilch aufbewahren: Zeiten für Kühlschrank und Frost

Muttermilch aufbewahren gelingt mit klaren Zeiten: Im Kühlschrank unter 4 bis 6 Grad Celsius hält sie bis zu 4 Tage, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Bei 16 bis 29 Grad Celsius bleiben 3 bis 4 Stunden, im Tiefkühler kälter als minus 17 Grad Celsius 6 Monate, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Aufgetaute Milch wird innerhalb von 24 Stunden im Kühlschrank verbraucht, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Der Ratgeber ordnet diese Werte für Beruf und Kita ein. Hände werden vor dem Pumpen gewaschen, saubere Flaschen oder Beutel genutzt, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Die Stellungnahme der Nationalen Stillkommission vom April 2025 in Monatsschrift Kinderheilkunde stützt diese Praxis, laut Springer.

Muttermilch aufbewahren: Wie lange hält Milch im Kühlschrank?

Muttermilch hält im Kühlschrank unter 4 bis 6 Grad Celsius bis zu 4 Tage, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Medela nennt für 4 Grad Celsius oder kälter am besten maximal 3 Tage, Stand November 2023. Das Wissen nutzt dieselben Fristen: 3 Tage unter 4 Grad Celsius, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz.

Ort | Temperatur | Dauer | Stand und Quelle

Zimmer | 16 bis 29 Grad Celsius | 3 bis 4 Stunden | Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz
Kühlschrank | kälter als 4 Grad Celsius | 3 Tage | Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz
Tiefkühler | kälter als minus 17 Grad Celsius | 6 Monate | Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz
aufgetaut im Kühlschrank | Kühlschrank | 24 Stunden | Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz

Muttermilch einfrieren: Wie lange hält Muttermilch im Frost?

Muttermilch hält im Tiefkühler kälter als minus 17 Grad Celsius 6 Monate, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Medela nennt für minus 18 Grad Celsius oder kälter am besten maximal 6 Monate, Stand November 2023. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit nennt für minus 18 Grad Celsius oder kälter bis zu 6 Monate, Stand Dezember 2025.

Muttermilch auftauen und erwärmen: Was schützt die Milch?

Aufgetaute Muttermilch bleibt im Kühlschrank 24 Stunden verwendbar, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Medela nennt bis zu 2 Stunden bei Raumtemperatur und bis zu 24 Stunden im Kühlschrank, Stand November 2023, ohne erneutes Einfrieren. Die Branchennews verweisen auf dieselbe Grenze von 37 Grad Celsius im Wasserbad ohne Mikrowelle, Stand November 2023 laut Medela.

Muttermilch hygienisch abpumpen: Welche Gefäße und Regeln

gelten?

Muttermilch reist in der Kühltasche mit Kühlelementen bei 15 Grad Celsius bis zu 24 Stunden, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Ohne Kühlung hält sie bei 15 bis 25 Grad Celsius 6 bis 8 Stunden und bei 25 bis 32 Grad Celsius maximal 4 Stunden, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Restmilch aus der Flasche wird innerhalb von 2 Stunden gegeben, der Rest danach verworfen, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz.

Muttermilch aufbewahren häufige Fragen

Wie lange lässt sich Muttermilch im Kühlschrank aufbewahren?

Muttermilch hält im Kühlschrank unter 4 bis 6 Grad Celsius bis zu 4 Tage, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. Medela nennt für 4 Grad Celsius oder kälter am besten maximal 3 Tage, Stand November 2023. Milch steht hinten im kältesten Bereich und wird zügig gekühlt, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.

Wie lange hält Muttermilch bei Zimmertemperatur?

Muttermilch hält bei 16 bis 29 Grad Celsius 3 bis 4 Stunden, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit nennt für 15 bis 25 Grad Celsius 6 bis 8 Stunden und für 25 bis 32 Grad Celsius maximal 4 Stunden, Stand Dezember 2025. Milch wird danach zügig verfüttert, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.

Wie lange bleibt Muttermilch im Tiefkühler haltbar?

Muttermilch hält im Tiefkühler kälter als minus 17 Grad Celsius 6 Monate, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Medela nennt für minus 18 Grad Celsius oder kälter am besten maximal 6 Monate, Stand November 2023. Gefrorene Milch lagert hinten im Frost bei stabiler Kälte, Stand Dezember 2025 laut Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.

Wie wird aufgetaute Muttermilch sicher verwendet?

Aufgetaute Muttermilch bleibt im Kühlschrank 24 Stunden verwendbar, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz. Medela nennt bis zu 2 Stunden bei Raumtemperatur und bis zu 24 Stunden im Kühlschrank, Stand November 2023, ohne erneutes Einfrieren. Restmilch aus der Flasche wird innerhalb von 2 Stunden gegeben, Stand November 2026 laut Stillförderung Schweiz.