

Ein Termin, ein Weg

Plane einen konkreten Ausflug: von der Abfahrt bis zur Rückkehr. Die Uhrzeiten hier beschreiben deinen Weg, keinen Pumpplan.

Kostenlos ohne E-Mail; Newsletter optional. In einer lokalen PDF-Kopie ausfüllen und speichern. Persönliche Notizen werden nicht zurückgesendet.

Anlass / Datum / Ziel

Abfahrt / geplante Rückkehr

Stationen auf dem Hin- und Rückweg

Kontakt am Ziel / Erreichbarkeit

Ruhiger Platz / Zugang

VOR ORT: JE ZEILE NUR EINEN STATUS WÄHLEN

Händewaschen	☐ geklärt	☐ offen	☐ nicht nötig
Saubere Ablage	☐ geklärt	☐ offen	☐ nicht nötig
Strom, falls benötigt	☐ geklärt	☐ offen	☐ nicht nötig
Kühlmöglichkeit	☐ geklärt	☐ offen	☐ nicht nötig

Vorher nachfragen bei ... / welche Frage?

Ein ungeklärter Ort ist eine Organisationsfrage, keine Pflicht zum Zubehörkauf. Kühlung und Pflwegeweg vor der Abfahrt klären. [1][2]

Was gehört in meine Tasche?

Die Liste ist kein Einkaufszettel. Kreuze unabhängig an: Was ist da, was muss mit, was fehlt und was ist noch ungeklärt?

Vollständiges Pumpset nach eigener Anleitung

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

Geeignete Milchbehälter / Beschriftung

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

Energieversorgung nach Modellanleitung

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

Sauberer Aufbewahrungsplatz für trockene Teile

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

Getrennte Organisation benutzter Teile

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

Kühlmöglichkeit für genau diesen Weg [1]

☐ vorhanden ☐ mitnehmen ☐ fehlt ☐ klären

MEINE ERGÄNZUNGEN

Eigene Ergänzung 1 / Status

Eigene Ergänzung 2 / Status

Reserve – nur falls für diesen Ablauf nötig und passend

Benutzte Teile brauchen einen eingeplanten Pflegeweg. BZfE nennt Reinigung nach jedem Gebrauch; welche Komponenten wie behandelt werden, zusätzlich in der eigenen Anleitung prüfen. [2]

Wo bleibt die Milch?

Dokumentiere eine Portion oder einen Behälter. Für weitere Behälter diese Seite lokal kopieren. Ein Eintrag ist keine Freigabe der Verwendbarkeit.

Nach dem Abpumpen sofort kühlen; den Transport mit durchgehender Kühlung organisieren. Keine pauschale Stundenzahl für jede Kühltasche. [1]

Gewinnungsdatum / Uhrzeit

Behälterkennung / Zuordnung

Zeitpunkt des Kühlens

Kühlplatz am Start

Transportbehälter / Kühlelemente / passende Anleitung

Abfahrt / gekühlter Transport organisiert

Ankunft / Kühlplatz am Ziel

Übergabeperson / vereinbarter Kontakt

Kennzeichnung am Behälter geprüft

Offene Kühlfrage / wen frage ich vor der Verwendung?

Eine spätere Kühlung macht eine unbekannte Warmphase nicht automatisch unbedenklich. Bei unklaren Bedingungen fachlich rückfragen; dieser Plan entscheidet nicht über die Verwendung.

Für das gesunde eigene Kind. Bei Frühgeburt, Erkrankung oder individuellen Fachvorgaben den Ablauf gesondert fachlich abstimmen. [3]

Vor der Tür. Wieder zu Hause.

Nutze die beiden Listen für denselben Ausflug. Ein Häkchen bedeutet „selbst geprüft“, nicht eine medizinische oder technische Freigabe.

VOR DER ABFAHRT

- ☐ Vollständigkeit nach eigener Anleitung geprüft
- ☐ Akkustand / Versorgung nach Geräteanzeige geprüft
- ☐ Benötigte Behälter und Kühlweg organisiert
- ☐ Zielkontakt und Zugang geklärt

NACH DER RÜCKKEHR

- ☐ Benutzte Teile in den vorgesehenen Pflegeablauf gegeben
- ☐ Trockene Reserve / Zustand geprüft

Das hat organisatorisch gefehlt

Das kann nächstes Mal zu Hause bleiben

Bei fehlender Kühlung / defektem Teil: Kontakt und Alternative

Keinen ungeklärten Ablauf mit einer erfundenen Ersatzregel überbrücken. Aktuelle Fachhinweise und die konkrete Modellanleitung bleiben maßgeblich.

QUELLEN · Titel anklicken · erneut abgerufen am 16.10.2026

[1] [Gesund ins Leben · Muttermilch abpumpen](#)
gesund-ins-leben.de · Kühlung und Transport

[2] [BZfE · Muttermilch abpumpen](#)
bzfe.de · Reinigung und Beratungsweg

[3] [Nationale Stillkommission · Umgang mit Muttermilch](#)
mri.bund.de · gesundes eigenes Kind; Abschnitt 2/3.1