

Bewaren en opwarmen van moedermelk

Een paar belangrijke aandachtspunten zijn:

- Werk hygiënisch: handen wassen voor het kolven.
- Gebruik steriele flesjes of moedermelkbewaarzakjes/ijsklontzakjes.
- Flesjes achter in de koelkast zetten; niet in de deur i.v.m. temperatuurschommelingen.
- Binnen 24 uur invriezen, liefst in aparte lade in de vriezer.
- Vries geen grote hoeveelheden tegelijk in. Eenmaal ontdooide moedermelk kan je niet meer invriezen. In koelkast wegzetten.
- Koel vervoeren van melk van werk naar huis of van huis naar crèche.
- Doordat de samenstelling van de moedermelk is aangepast aan de leeftijd van de baby is het verstandig de melk niet langer dan 2 maanden te bewaren.
- Ontdooien onder stromend koud, later warm water of in koelkast.
- Borstvoeding nooit ontdooien of opwarmen in de magnetron. Beschermende eiwitten en andere voedingsstoffen gaan verloren als de temperatuur boven de 55 °C komt.
- Bewaren van moedermelk volgens volgend schema:

Houdbaarheid	Opgewarmd	Kamertemperatuur (dus niet eerst opgewarmd)	In koelkast 5 °C	In vriezer*** (-15 °C)	In diepvries (-20 °C)
Verse moedermelk	1 uur	5-10 uur	Tot 3 dagen (72 uur)	3 maanden	3-6 maanden
Ontdooide Moedermelk	1 uur	1 uur	24 uur	-	-

Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur. Laat de baby zo vaak drinken als hij aangeeft. De meeste borstkinderen drinken op verzoek. Als de baby onrustig wordt, op z'n handjes sabbelt of met zijn hoofdje draait en zoekt, dan kan je hem melk geven.

De kleur van moedermelk varieert van doorzichtig tot blauw, groen, wit, grijs en zelfs roze. De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde.

Afgekolfde moedermelk, en zeker ontdooide melk, kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dit is normaal en betekent niet dat de melk bedorven is. Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles rustig te schudden na het opwarmen, lossen deze doorgaans weer op.

Sommige baby's weigeren ontdooide moedermelk, waarschijnlijk vanwege de smaak. Geef deze baby's dan zoveel mogelijk verse moedermelk.

Meer informatie op: www.borstvoeding.com/kolvenenwerken

Meer informatie over brochures, cursussen of internetsites zijn te verkrijgen bij de verloskundige