

Bewaren van moedermelk

| | houdbaarheid moedermelk | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| | kamer (20°C) | koelkast (5°C) | vriezer*** (-15°C) | diepvries (-20°C) | ná opwarmen |
| verse moedermelk | 5-10 uur | tot 5 dagen | 3 maanden | 3-6 maanden | 1 uur |
| ontdooide moedermelk | 1 uur | 24 uur | | | 1 uur |

Lees ook: [Opwarmen van moedermelk](#)

Punten van aandacht bij het verzamelen en bewaren van moedermelk

- ★ Ga hygiënisch te werk.
- ★ Was je handen voor het kolven.
- ★ Zorg dat kolfmateriaal en flessen gesteriliseerd en schoon zijn.
- ★ Koel de moedermelk zo snel mogelijk.
- ★ Bewaar flessen moedermelk altijd achter in de koelkast.
- ★ Vries de melk binnen 24 uur in.
- ★ Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk.
- ★ Geef elk zakje of fles een etiket met daarop de kolfdatum.
- ★ Bewaar de melk bij voorkeur in kleine porties van 50 - 120 ml; zodat je niet teveel melk opwarmt.
- ★ Vervoer de melk gekoeld, bijvoorbeeld in een koeltas met koelelementen.
- ★ Als moedermelk op een temperatuur van 0 tot -5°C wordt bewaard, kun je de melk van één dag opsparen en in één fles of zakje bij elkaar voegen en in de koelkast bewaren of invriezen.
- ★ Als je kind een maand of vier is, kun je kolfmateriaal en flessen schoonhouden in de afwasmachine of in een schoon sopje, afspoelen met heet water en drogen op een gestreken theedoek.

Handige weetjes

- ★ Verse moedermelk blijft langer goed dan koemelk omdat er actieve ziektekiembestrijdende elementen in zitten.
- ★ Bacteriën maken weinig kans in moedermelk ook al bevat deze een grote hoeveelheid suiker en een relatief lage hoeveelheid eiwitten. De eiwitten zijn vooral antistoffen die bacteriën vernietigen.
- ★ Daarom kan verse afgekolfde moedermelk, mits hygiënisch behandeld, 5 - 10 uur bewaard worden bij een kamertemperatuur van 20°C.
- ★ De kleur van moedermelk varieert van doorzichtig tot blauw, groen, wit, grijs of zelfs roze.
- ★ De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde.
- ★ Afgekolfde moedermelk en zeker ontdooide moedermelk kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dit is normaal en betekent niet dat het bedorven is.
- ★ Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles na het opwarmen rustig te schudden (zwenken), lossen deze weer op.

- ★ Sommige baby's weigeren ontdooide moedermelk, waarschijnlijk vanwege de veranderde smaak. Geef deze baby's zo mogelijk verse moedermelk.
- ★ Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur.

Bewaartips op het werk

- ★ De melk die je hebt afgekolfd, bewaar je achter in de koelkast in een afgesloten fles. De volgende kolfbeurt gebruik je een nieuwe fles. Ook deze zet je achter in de koelkast. De melk van een dag kun je samenvoegen als de melk dezelfde temperatuur heeft. Je bewaart de melk in een fles, afsluitbaar (diepvries)bakje, bewaarzakje of -bakje. Thuis kun je de melk overdoen in flesjes, bakjes of milktrays; bijvoorbeeld om in te vriezen. Als de melk de volgende dag meegaat naar de kinderopvang, hoef je deze niet in vriezen. Schrijf altijd datum, hoeveelheid melk en naam van je baby op de porties melk.
- ★ Wil je de melk 'discreet' bewaren? Doe dan de flessen of zakjes in een afsluitbare doos of een open koeltas in de koelkast. Als er op je werk geen koelkast is, bewaar de melk dan in een koeltas of -box met bevroren koelelementen.

Vervoer

Afgekolfde moedermelk vervoer je in een speciale koeltas. Zorg dat er altijd bevroren koelelementen klaarliggen in de vriezer om mee te nemen in de koeltas. In de auto zet je je koeltas in de achterbak, dat is de koelste plek.

Tip: Aantrekkelijke korting op een voedingsBH bij BonnieB.nl

- ★ BonnieB.nl biedt jou 10% korting op de aanschaf van een of meerdere voedingsBH's.
- ★ Bestel gelijk op BonnieB.nl en gebruik de couponcode 'borstvoeding2017'.

Tot kijk op BonnieB.nl, dé expert in voedingsBH's.

Van de kleinste tot de grootste maat én tevens van unieke kwaliteit.

Bonnie B
quality lingerie



Lees ook

[Opwarmen van moedermelk](#)

[Eten voor de Kleintjes, kleintjes van 0-4 leren zelf eten](#) van, Stefan Kleintjes, [kinderdiëtist](#) en [lactatiekundige GroningenBedum](#) (8e druk 2017)

[Graphico WHO Baby Groeicurve voor iOS & Android](#)

[Borstvoeding App voor iOS](#)

© [Kenniscentrum Borstvoeding](#)