

## Opwarmen van moedermelk

Moedermelk warm je veilig en gemakkelijk op in het Bad van Marie ('au bain Marie') of met een flessenwarmer. Opwarmen in de magnetron raden we je af, tenzij je zéér zorgvuldig de instructies opvolgt voor het opwarmen van moedermelk in de magnetron. Gelukkig lusten veel kinderen de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur!

- Lees ook: [Bewaren van moedermelk](#)

<b>ontdooien van moedermelk</b>		
<b>ontdooimethode</b>	<b>snelheid</b>	<b>antistoffen</b>
ruim tevoren achter in koelkast	geleidelijk	behoud beschermende stoffen 100%
in stromend lauwwarm water	snel	bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen

- Laat bevroren moedermelk altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen
- Bewaar ontdooide moedermelk in de koelkast en gebruik deze binnen 24 uur
- Vries ontdooide moedermelk niet meer opnieuw in
- Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na ontdooien bij elkaar worden gemengd
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast
- Gooi restjes weg

<b>verwarmen van moedermelk</b>			
<b>opwarm-methode</b>	<b>juist gebruik!</b>	<b>voordeel</b>	<b>nadeel</b>
<b>au bain Marie</b>	tot maximaal 35 °C verwarmen neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden	verwarming is geleidelijk  behoud beschermende stoffen	

<b>flessenwarmer</b>	<p>tot maximaal 35 °C verwarmen</p> <p>neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden</p>	<p>verwarming is geleidelijk</p> <p>behoud beschermende stoffen</p>	
<b>magnetron</b>	<p>bij laagste vermogen</p> <p>haal de speen van de fles</p> <p>tussendoor altijd 2 x zwenken</p>		<p>geen tijds winst moet zeer zorgvuldig gebeuren</p> <p>kans op ontstaan van hotspots en verlies beschermende stoffen of brandblaren bij baby melk wordt bederfelijk</p>

- Verwarm kleine hoeveelheden en gooi teveel opgewarmde restanten melk weg
- Let er op dat de moedermelk niet warmer wordt dan 35 °C, dus zorg ervoor dat het water au bain Marie of in de flessenwarmer niet warmer is dan 35 °C! Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk té heet
- Flessenwarmers die lekker snel ('in minder dan twee minuten') de moedermelk in de fles op 35 °C brengen, zijn ongeschikt

<b>bewaren van opgewarmde moedermelk</b>		
<b>opwarmmethode</b>	<b>tijd</b>	<b>opmerkingen</b>
<b>au bain Marie</b>	1 uur	niet in warm water bewaren geef de moedermelk eventueel lauw na een uur wegdoen
<b>flessenwarmer</b>	1 uur	niet in de flessenwarmer bewaren geef de moedermelk eventueel lauw na een uur wegdoen
<b>magnetron</b>	direct opmaken	ongebruikte restanten weggooien

### **Algemene opmerkingen**

- Houd opgewarmde moedermelk niet warm. Dit kan bacteriegroei en voedselvergiftiging veroorzaken.
- Verwarm of vries opgewarmde moedermelk nooit opnieuw in.

- Als de melk warmer is dan 35°C gaan beschermende stoffen verloren.
- In de magnetron verwarmde moedermelk is zeer bederfelijk omdat de ziektekiembestrijdende bestanddelen niet meer functioneren .
- Gebruik altijd etiketten en noteer daarop de datum van afkolven.
- Maak de melk die het oudst is, het eerst op.
- Veel kinderen lusten de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur.
- Moedermelk van 30°C is voor bijna alle kinderen warm genoeg.
- Als je niet weet hoeveel je baby gaat drinken, warm dan eerst een klein beetje melk op, bijvoorbeeld 50 cc of een halve voeding. Zo voorkom je dat je melk moet weggooien.
- Schrijf 'BV' of 'moedermelk' op de melkcontainer, zodat het bij de kinderopvang duidelijk is dat het om moedermelk gaat die op een speciale manier opgewarmd moet worden.
- Opwarmen in de magnetron moet echt zorgvuldig
- Schud de melk twee keer zacht heen en weer tijdens het verwarmen. Bedenk dat de temperatuur in de zogenaamde 'hete plekken' 15°C hoger kan worden dan in de rest van de melk en dat je baby zich daaraan kan branden.
- Gebruik uitsluitend een zéér laag vermogen; bijvoorbeeld 200 Watt.
- Schud de melk nogmaals rustig voordat je deze aan je baby geeft.

### Lees ook

- [Opwarmen van moedermelk](#)
- [Het Nieuwe Borstvoeding Boek](#), geschreven door Stefan Kleintjes en Gonneke van Veldhuizen-Staas
- [Eten voor de kleintjes, kinderen van 0-4 jaar leren zelf eten](#), door Stefan Kleintjes, [lactatiekundige Groningen Bedum](#) en [kinderdiëtist Groningen Bedum](#)

### Bron

- © [Kenniscentrum Borstvoeding](#)

