

Moedermelk

Moedermelk is een levend product met antibacteriële eigenschappen die ervoor zorgen dat de melk lang vers blijft. De melk wordt beschermd tegen bederf, door de aanwezigheid van levende cellen, antistoffen en enzymen die ook het maag-darmkanaal van de baby beschermen. Daarom is het van belang om moedermelk op een correcte wijze af te kolven en te bewaren.

Materialen

Afkolven van moedermelk kan op verschillende manieren: manueel met de hand, met een manuele kolf of een elektrisch afkolfapparaat.

Afgekolfde moedermelk wordt bij voorkeur bewaard in goed gereinigde afsluitbare flesjes van glas of hard plastic. Er bestaan ook stevige plasticzakjes die speciaal ontworpen zijn voor de opslag van moedermelk.

Hygiëne

Een goede handhygiëne is belangrijk om hygiënisch af te kolven: was eerst uw handen goed en droog deze af. U kan eventueel ook uw borsten even met een propere, vochtige doek afvegen. Zo wordt het risico op ongewenste kiemen in de melk verlaagd.

Indien u elektrisch kolft op Materniteit, krijgt u iedere 24 uur een nieuw afkolfsetje. Het is belangrijk deze na ieder gebruik goed af te spoelen onder stromend water. Afkolfsets voor gebruik in de thuisomgeving zijn meestal steriliseerbaar.

Temperatuur en bewaartijden

Kleef op het flesje of zakje altijd een etiket met de datum en het tijdstip van afkolven.

- Kamertemperatuur (tot 22°C)
 - Verse moedermelk: tot 6u
 - Ontdooit: maximaal 4u
- Koelkast (4°C tot 7°C)
 - Verse moedermelk: tot 3 dagen
 - Ontdooit: maximaal 4u
- Koelkast (4°C of minder)
 - Verse moedermelk: tot 6 dagen
 - Ontdooit: maximaal 24u
- Vriesvak in koelkast
 - Verse moedermelk: tot 3 maanden
 - Ontdooit: maximaal 24u
- Vriezer (- 18°C of minder)
 - Verse moedermelk: 6 maanden of langer
 - Ontdooit: maximaal 24u

Transport

Afgekolfde moedermelk vervoert u steeds in een speciale koeltas. Zorg ervoor dat er altijd bevroren koelementen klaarliggen in de vriezer om mee te nemen in de koeltas. In de auto zet u de koeltas in de achterbak, dat is de koelste plek.

Ontdooien en opwarmen

Moedermelk moet met zorg ontdooit en verwarmd worden om kwaliteitsverlies door te hoge temperaturen te voorkomen. De voorkeur gaat altijd uit naar vers afgekolfde moedermelk.

Bevroren moedermelk wordt best **ontdooit** in de koelkast, door de melk onder stromend water te houden of au bain-marie. Als de melk 's avonds vanuit de diepvriezer in de koelkast wordt gezet, dan rekent u vanaf het tijdstip dat de melk volledig is ontdooit 24 uur. Wanneer dat zal zijn, hangt af van de temperatuur van de koelkast, de temperatuur van de diepvriezer en de grootte van de portie melk.

Het **opwarmen** van de moedermelk gebeurt langzaam in een flessenverwarmer of au bain-marie. Opgewarmde melk mag niet terug gebruikt worden.



Controleer steeds de temperatuur van opgewarmde moedermelk op rug van uw hand, voordat u uw kindje begint te voeden.

Wist je dat...

- Moedermelk bij voorkeur onmiddellijk na het afkolven, wordt gekoeld.
- Moedermelk best achteraan in de ijskast wordt bewaard.
- U de flesjes of zakjes met afgekolfde melk niet helemaal tot aan de rand dient te vullen, maar best wat ruimte laat voor het uitzetten van de melk tijdens het invriezen.
- U best eerst een kolftoestel uitprobeert voor u het aankoopt.
- U de melk voor het invriezen best in de koelkast laat afkoelen. Afgekoelde moedermelk bij voorkeur binnen 48 uur in de diepvries plaatsen.
- Kleine porties moedermelk na afkoeling tot gelijke temperatuur, bij elkaar kunnen worden gedaan en samen kunnen worden ingevroren.
- Dat moedermelk niet opgewarmd wordt in de microgolfoven of op het fornuis, omdat het risico op verlies van waardevolle antistoffen en vitamines dan groter is.

Contactgegevens

Materniteit

Tel. 09 310 18 14

Locatie: Blok C, op de 1e verdieping

Hoofdvroedvrouw: mevr. Tracy De Weirdt

Bewaren van afgekolfde moedermelk

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

