

MOEDERMELK BEWAREN EN OPWARMEN

Je hebt gekolfd en je wil je moedermelk op een correcte manier bewaren.

Enkele tips:

Waarin kan je je melk bewaren?

Je kan moedermelk bewaren in flesjes maar er bestaan ook bewaarzakjes. Deze zijn handig, compact en steriel. Je kan ook een ijsblokjesdoos voor moedermelk gebruiken. Zo maak je kleine porties.

Waar & hoelang kan je je melk bewaren?

Kamertemperatuur	Tot 25°	4 – 6 uur
Koelkast	4°	3 dagen
Diepvriesvakje in de koelkast	-15°	2 weken
Diepvries	-18°/-20°	6-12 maanden
Ontdooide melk in koelkast	4°	24 uur, niet opnieuw invriezen

De basisprincipes

- Schrijf de afkolfdatum op de verpakking van je moedermelk die je bewaart.
- Vries kleine porties in.
- Zorg voor proper materiaal. Je kolfspullen en flesjes spoel je best eerst af met koud water en dan maak je ze schoon met warm water en afwasmiddel, of je steekt alles in de afwasmachine.
- Bewaar je melk achteraan in de koelkast, zo wordt het niet telkens aan warmere temperaturen blootgesteld als de deur opengaat.
- Gekolfd melk van 1 dag mag je samengieten als ze allebei dezelfde temperatuur hebben, dus eerst beide flesjes apart koelen.

Hoe moedermelk ontdooien & opwarmen

Het opwarmen van moedermelk dient bij voorkeur geleidelijk te gebeuren. Bij te snel opwarmen gaan er antistoffen verloren en de melk kan gaan schiften door de plotselinge temperatuursverandering.

Ingevroren melk laat je best **ontdooien in de koelkast**. Dit duurt minimaal 8 uur dus het vraagt wel wat planning.

Melk uit de koelkast kan je een halfuurtje op **kamertemperatuur laten opwarmen** of je kan ze **verwarmen in de flesverwarmer of au bain-marie**. Zorg dat de melk niet té warm wordt. Kies voor een flessenwarmer die tot max. 37° gaat. Vanaf die temperatuur maak je antistoffen en andere actieve bestanddelen van je melk kapot. Je melk wordt daardoor niet slecht of giftig maar minder voedzaam. Bij au bain-marie laat je het water en de melk samen opwarmen om er voor te zorgen dat de temperatuurschommeling niet te ingrijpend is.

Verwarm moedermelk liever **niet in de magnetron**; deze verwarmt de melk ongelijkmatig waardoor op sommige plekken de temperatuur wel boven de 37° komt. Niks anders voor handen? Gebruik half vermogen van de magnetron en meng regelmatig.

Eens de melk opgewarmd is, gebruik ze dan best binnen het uur.

Warm ze niet meer op en vries ze ook niet meer in.

Andere geur en smaak

Melk die uit de koelkast of de diepvriezer komt, kan soms een wat andere smaak hebben dan melk die 'vers' uit de borst komt.

Een blauwe, roze, groene of grauwe kleur en zelfs een vreemde, zepige of ranzige geur kunnen voorkomen. Dit maakt voor de meeste baby's niet uit maar sommige baby's verkiezen verse moedermelk.

Contacteer altijd je vroedvrouw of lactatiekundige bij vragen of twijfels!
Ontmoet moeders met ervaring op de Babyboost!