



# Tips over moedermelk

**Moedermelk vraagt een andere manier van bewaren, ontdooien en opwarmen dan kunstvoeding. Daarom wat tips op een rij:**

## Kleur en geur

- De kleur van moedermelk verschilt per moeder en per moment. Dit is afhankelijk van het eten dat de moeder gegeten heeft. Kleurverschil is volkomen normaal.
- Moedermelk kan wat zurig ruiken. De melk is dan niet bedorven. Dit komt door de enzymen in de melk die alvast beginnen met de vertering van de aanwezige vetzuren.

## Bewaren

- Vers gekolfde moedermelk kan maximaal 72 uur achterin de koelkast bewaard worden bij 4°C.
- Ingevroren moedermelk die ontdooid is, mag je nooit voor een tweede keer invriezen.
- Gooi niet gebruikte, nog gekoelde, moedermelk niet zomaar weg. Overleg met de ouders of zij hun gekoelde moedermelk terug willen hebben!
- Laat ouders een extra portie moedermelk in de vriezer leggen voor geval van nood.
- Het is belangrijk om de naam van de baby duidelijk op de eigen porties moedermelk te vermelden om verwisseling van moedermelk te voorkomen.

## Klaarmaken

- Wordt de moedermelk ingevroren meegegeven? Ontdooi het dan geleidelijk. Zo blijven waardevolle stoffen bewaard. Dit kan bijvoorbeeld in de koelkast of onder stromend lauwwarm water. Ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur geconsumeerd worden.
- Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is wanneer je de moedermelk gaat verwarmen.
- Moedermelk kan in de flessenwarmer of eventueel in de magnetron verwarmd worden. Verwarm moedermelk per 100 ml 30 seconden bij maximaal 600 watt in de magnetron. Zwenk de fles tussendoor zodat er geen 'hot spots' ontstaan.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Dit is een prima drinktemperatuur en alle waardevolle stoffen blijven behouden. Liever te lauw dan te warm!

### Let op!

Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen als een kind er eenmaal van gedronken heeft. Gooi restjes moedermelk dus weg.

## Voeding geven

- Controleer altijd de temperatuur van de moedermelk voordat je een kind gaat voeden.
- Laat een kind rustig drinken. Drinken uit een fles vergt een andere techniek dan drinken uit de borst. 15-20 minuten per fles is een goede drinksnelheid. Drinkt een kind langer? Gebruik dan een grotere speen. Drinkt het sneller? Gebruik dan een kleinere speen. Overleg altijd eerst met de ouders voordat je een andere speen gaat gebruiken.
- De hoeveelheid moedermelk die een kind drinkt, kan wisselen per voeding. Dit is normaal.
- Weigert een kind de fles? Probeer het dan na 10-15 minuten opnieuw. Forceer het niet, het is niet erg als een kind langere tijd niet drinkt, zolang het maar mag inhalen thuis bij de moeder.

## Wist je dat...

- borstvoeding de beste start is voor een kind? Moedermelk bevat de juiste voedingsstoffen die een kind nodig heeft voor zijn groei, ontwikkeling en gezondheid. In borstvoeding zitten ook afweerstoffen die het kind beschermen tegen ziekten.
- moeders het recht hebben om op hun werk te kolven of hun kind zelf te voeden? Dit is vastgelegd in de Arbeidstijdenwet. Een moeder mag in elk geval, tot het kind 9 maanden is, 25% van haar werktijd besteden aan kolven of het zelf voeden van haar kind.
- je als kinderdagverblijf een lactatiekundige kunt raadplegen of inhuren voor bijvoorbeeld een scholing? Zie hiervoor de site van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen ([www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl));
- je ouders de tip kunt geven om contact op te nemen met het consultatiebureau, een lactatiekundige of vrijwilligers van de borstvoedingorganisaties LLL en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk als ze vragen hebben over borstvoeding?

