

# Borstvoeding instructie voor ouders

## Afkolven en vervoer

- Indien moedermelk thuis wordt afgekolfd voor de eigen baby, dient de moeder tijdens het afkolven, vervoeren en opslaan van de melk hygiënische maatregelen te nemen.
- Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven. De kolfflesjes dienen gelabeld te worden met de naam van het kind en datum en tijdstip van afkolven.
- De thuis afgekolfde moedermelk dient, al of niet na invriezen, zo snel mogelijk te worden getransporteerd, bij voorkeur in een schone koeltas of koelbox.

## Bewaren

- Na ontvangst wordt de afgekolfde moedermelk bewaard in koelkast of vriezer.
- Als afgekolfde moedermelk binnen 48 uur wordt gebruikt, mag deze in de koelkast (niet in de deur!) worden bewaard, mits de temperatuur niet hoger is dan 4 graden C. Anders dient de afgekolfde moedermelk te worden ingevroren.
- Afgekolfde moedermelk wordt in een steriele of in de vaatwasmachine gereinigde fles bewaard, voorzien van datum en tijd van afkolven. In de vriezer kan de melk twee weken tot drie maanden worden bewaard, afhankelijk van het type vriezer. Twee weken voor een twee-sterren diepvriezer en drie maanden voor een drie-sterrendiepvriezer. Bij -18 °C mag moedermelk 6 maanden worden bewaard.

## Ontdooien

- Bevroren moedermelk langzaam ontdooien bij voorkeur in de koelkast. Bij ontdooien moet datum en tijd genoteerd worden. Als na plaatsing in de koelkast blijkt dat deze nog niet volledig is ontdooid dan de voeding onder stromend kraanwater van ca. 20° C geheel ontdooien.
- Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet meer worden ingevroren.
- Op ontdooide moedermelk die een nacht blijft staan dient de datum en tijd van ontdooien vermeld te worden.

## Verwarmen

- Voor iedere voeding dient een schone fles, speen en speenring te worden gebruikt.
- Verwarm moedermelk bij voorkeur in een flessenwarmer voorzien van een thermostaat en anders in de magnetron. Schud het flesje na opwarming in de magnetron goed om de warmte beter te verdelen en daarmee zogenaamde "hotspots", die worden veroorzaakt door de ongelijkmatige verwarming van de voeding, te voorkomen.
- Flessenwarmer nooit gebruiken voor het bewaren of op temperatuur houden van de voeding, maar uitsluitend voor het opwarmen van babyvoeding of moedermelk.
- De flessenwarmer moet na ieder gebruik worden geleegd, gereinigd en gedroogd. Is dat niet het geval, dan geen flessenwarmer gebruiken .
- Restanten moedermelk niet nogmaals opwarmen maar weggooien.

## Consumptie

- Controleer de temperatuur van de voeding op de klassieke manier met enkele druppels op de pols. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.
- Zorg dat alle gebruikte flessen en spenen en overige materialen en hulpmiddelen direct na de voeding met heet water worden omgespoeld en daarna thermisch worden gereinigd en droog worden bewaard. Indien de flessen mee genomen worden naar huis; spoel de fles, dop na gebruik met koud water en ouders koken de flessen met doppen thuis uit.