

	<b>Protocol</b>	<b>Bewaren van moedermelk</b>	Doc. Code: <b>001</b>
			Pagina: 1/2 Datum: 01-2024 Versie: 2.0

## Bewaren van moedermelk

### Houdbaarheid moedermelk:

	kamer (20°C)	koelkast (5°C)	(diep)vriezer *** (-15°C / -20°C)	ná opwarmen
<b>Verse moedermelk</b>	5 – 10 uur	5 dagen	12 maanden	1 uur
<b>Ontdooide moedermelk</b>	1 uur	24 uur		1 uur

### Punten van aandacht bij het verzamelen en bewaren van moedermelk

- Ga hygiënisch te werk.
- Was je handen voor het kolven.
- Gebruik schoon en gesteriliseerd kolfmateriaal en flesjes.
- Koel de moedermelk zo snel mogelijk.
- Bewaar flesjes moedermelk altijd achter in de koelkast.
- Vries de melk binnen 24 uur in.
- Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk.
- Geef elk zakje of flesje afgekolfde moedermelk een etiket met daarop de datum.
- Vervoer de melk koel van werk naar huis en van huis naar crèche.
- je teveel melk verbruikt of verwarmt als je baby niet alles opdrinkt.
- Als moedermelk op een temperatuur van 0 - 5 °C wordt bewaard, kun je de dagopbrengst opsparen en alles bij elkaar in één fles of zakje mengen en in de koelkast bewaren, of in vriezen.

Meer info kunt u vragen aan het consultatiebureau of kijk bijvoorbeeld op [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

### Pedagogische medewerkers letten op dat:

- moeders of ouders de afgekolfde moedermelk gekoeld aanleveren ➤ de flesjes moedermelk altijd achter in de koelkast plaatsen.
- dat de aangeleverde moedermelk op dezelfde dag wordt verbruikt.

### Handige weetjes

- Verse moedermelk blijft langer goed dan (koe)melk omdat er actieve ziektekiem en bestrijdende factoren inzitten. Dus ondanks de grote hoeveelheden suiker en de relatief lage hoeveelheid eiwitten is moedermelk een slechte voedingsbodem voor bacteriën. De eiwitten in de moedermelk zijn vooral antistoffen; bacteriën leven niet van deze eiwitten, maar worden erdoor vernietigd. Daarom kan verse afgekolfde moedermelk, waar hygiënisch mee omgesprongen is, 5 - 10 uur bij een kamertemperatuur van 20 °C bewaard worden.
- De kleur van moedermelk varieert van doorzichtig tot blauw, groen, wit, grijs tot zelfs roze.

- De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde.
- Afgekolfde moedermelk, en zeker ontdooide moedermelk, kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dit is normaal en betekent niet dat het bedorven is.
  - Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles na het opwarmen rustig te schudden (zwenken), lossen deze weer op.
  - Sommige baby's weigeren ontdooide moedermelk, waarschijnlijk vanwege de smaak. Geef deze baby's zo mogelijk verse moedermelk.
  - Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur.

**Bron** [Bewaren van moedermelk - Borstvoeding](#)