

# Bewaren van moedermelk

**Colostrum** kamertemperatuur: tot 12 uur

**Colostrum** koelkast: tot 8 dagen

**Colostrum** koelkast ziekenhuis: informeer naar richtlijnen ziekenhuis

**Verse moedermelk** kamertemperatuur: tot 8 uur

**Verse moedermelk** koelkast: tot 8 dagen

**Verse moedermelk** koelkast ziekenhuis: informeer naar richtlijnen ziekenhuis

**Moedermelk** vriesvak koelkast: tot 2 weken

**Moedermelk** vriezer die (vaak) open en dicht gaat: tot 4 maanden

**Moedermelk** diepvries constant max.  $-18^{\circ}\text{C}$ : tot 12 maanden

**Ontdooide moedermelk** koelkast: tot 24 uur

**Ontdooide moedermelk** kamertemperatuur: zo snel mogelijk gebruiken

**Kamertemperatuur:** 19 tot  $22^{\circ}\text{C}$

**Koelkasttemperatuur:** 0 tot  $4^{\circ}\text{C}$

## Bewaren in de koelkast

Melk van gelijke temperatuur kan samengevoegd worden. Hierna geldt de houdbaarheid van de oudste melk voor de hele portie. Meestal wordt de melk direct na het afkolven in de koelkast geplaatst. Dit kan ook later nog, maar als de melk al meerdere uren op kamertemperatuur is bewaard, kan het zijn dat de melk in de koelkast minder lang houdbaar is. Bij plaatsing in de koelkast, liever niet in de deur in verband met temperatuurschommelingen door het open- en dichtdoen.

## Bewaren in de vriezer

Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Porties moedermelk kunnen - na afkoeling tot gelijke temperatuur - bij elkaar worden gedaan en samen worden ingevroren. Afgeskoelde melk kan ook aan de bevroren melk toegevoegd worden tot de gewenste portie, mits de hoeveelheid ingevroren melk groter is dan de melk die eraan toegevoegd wordt, zodat de bevroren melk liever niet (gedeeltelijk) gaat ontdooien. Afgeskoelde moedermelk bij voorkeur binnen 24 uur invriezen. Indien de melk later wordt ingevroren, kan het zijn dat deze minder lang houdbaar is.



# Drinken uit een fles

## Hoeveel melk

Baby's hebben per kilogram lichaamsgewicht 100 tot 150 ml melk per dag nodig. De hoeveelheid melk per kilogram lichaamsgewicht daalt geleidelijk naarmate de baby ouder wordt.

De volgende rekensom is een richtlijn voor hoeveel melk een baby ongeveer per dag nodig heeft, gedeeld door het aantal voedingen dat de baby gemiddeld drinkt.

**Mnd 1:** 150 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

**Mnd 2:** 140 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

**Mnd 3:** 130 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

**Mnd 4:** 120 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

**Mnd 5:** 110 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

**Mnd 6 en later:**

100 ml x gewicht in kg / aantal voedingsmomenten (borstvoeding en vast voedsel)

**Voorbeeld:** Een baby van zes weken oud weegt vijf kilogram; 140 ml maal vijf geeft 700 ml. Als de baby gemiddeld tien voedingen krijgt, komt dit neer op 70 ml per voeding.

De meeste baby's drinken de ene voeding meer melk dan de andere voeding. Door de melk in kleine porties in te vriezen kan hiermee rekening gehouden worden. Restjes reeds opgewarmde melk kunnen tot maximaal een uur na opwarming aan de baby gegeven worden.

## Voeden met een fles

De afgekolfde melk kan op verschillende manieren aan de baby gegeven worden, zoals met een tuitbeker, cupje, fles, lepeltje, of een voedingsspuitje. Vaak wordt gekozen voor een fles. Drinken uit een fles vereist een andere techniek dan drinken aan de borst. Het is daarom belangrijk dat een baby al meerdere weken goed aan de borst drinkt voordat een fles wordt geïntroduceerd.

## Tips voor het voeden met een fles

- Gebruik een speen met een zo klein mogelijk gat.
- Voed de baby zo rechtop mogelijk.
- Laat de baby zelf aan de speen aanhappen.
- Laat de baby eerst eventjes zuigen of sabbelen op de speen zonder dat er melk uitkomt. Dit kan door de fles wat lager te houden. Breng daarna de fles net genoeg omhoog dat de baby wel melk krijgt, maar het niet te hard gaat.
- Laat de baby af en toe een pauze nemen. Neem de speen uit het mondje en laat die op het onderlipje rusten. Laat de baby opnieuw aanhappen om verder te drinken. Wil de baby de speen niet loslaten, laat dan de fles zakken zodat er geen melk meer in de speen loopt. Houd de fles weer hoger als de baby weer gaat zuigen.
- Wees alert op tekenen van stress: gespreide vingers en/of tenen, melk die bij de mondhoeken wegloopt, de baby kijkt zorgelijk, draait het hoofd weg of probeert de fles weg te duwen, de baby schrokt, hijgt, hapt naar adem of haalt gierend adem. Las een pauze in als de baby deze tekenen vertoont en pas de manier van voeden aan.



Meer tips voor voeden met de fles zijn te vinden in de LLL-brochure 'Borstvoeding en werk' en op [www.borstvoedingabc.nl](http://www.borstvoedingabc.nl)

