

## Kolfdagboek

### Veel baby's die na de geboorte wat langer moeten blijven bij St. Antonius Geboortezorg, kunnen de eerste tijd nog niet aan de borst drinken.

Maar moedermelk vormt wel vanaf het begin een belangrijk onderdeel van het behandelplan en is de belangrijkste voeding voor jouw baby.

#### Moedermelk

Borstvoeding geven, heeft belangrijke voordelen. Jouw eigen moedermelk is beter voor jouw baby dan welke kunstvoeding ook. Borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën verkleint en bevat stoffen en cellen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren en/of zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding. Maar er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij de baby de baby nog niet optimaal kan zuigen. Je kunt dan (tijdelijk) de moedermelk afkolven.

#### Afkolven van moedermelk

Soms moet het drinken aan de borst na de geboorte uitgesteld worden, bijvoorbeeld als de baby ziek of prematuur is of als de gezondheid van de moeder het niet toelaat. Maar ook als je jouw baby niet onmiddellijk borstvoeding kunt geven, is het belangrijk dat je de melkproductie op gang brengt en houdt totdat jouw baby wel aan de borst kan drinken. Daarom moet je zo snel mogelijk na de bevalling beginnen met afkolven. Het liefst binnen zes uur. Om de melkproductie te stimuleren heeft 'vaker kolven' meer effect dan 'langer kolven'.

Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden, moet je net zo vaak kolven als wanneer je je baby aan de borst zou voeden.

- **Je baby drinkt nog niet zelf**

Als je baby nog niet zelf drinkt, kolf je minimaal zeven tot acht keer per dag

- **Je baby drinkt al enkele voedingen aan de borst**

Als je baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolf je alleen iedere 'gemiste' voeding.

- **Je baby drinkt nog te kort/te weinig aan de borst**

Als je baby nog niet effectief of een te korte tijd aan de borst drinkt, wordt het borstklierweefsel onvoldoende gestimuleerd. Dan is het noodzakelijk dat je na een borstvoeding nakolft. De verpleegkundige en/of lactatiekundige kan je hierin begeleiden.

#### Dagschema

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. Je kunt kolven wanneer het voor jou het beste uitkomt, zolang je minimaal zeven tot acht keer op een dag kolft. Het is wel belangrijk dat je de kolfsessies enigszins gelijkmatig over de dag verdeelt.

Je kunt ook voor jezelf een vaste dagindeling maken. Sommige moeders kolven ook een keer 's nachts, andere

moeders niet. Geef toe aan je eigen behoefte en bepaal wat voor jou haalbaar is. Op de afdeling krijgt je wel alle gelegenheid om 's nachts te kolven.

Als je 's nachts niet kolft, probeer dan de pauze tussen de laatste keer 's avonds en de volgende keer 's morgens zo kort mogelijk te houden: maximaal zes uur.

## Melkproductie

Misschien is je melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die jouw baby op dit moment nodig heeft. In dat geval kun je de melk invriezen voor later gebruik. Dan is het nog steeds verstandig om minimaal zeven tot acht keer op een dag te blijven kolven om de melkproductie op gang te houden.

Het kan voorkomen dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt. Dit is normaal. De opname van je baby is immers een drukke en spannende periode. Blijf ook dan zo vaak mogelijk afkolven. De melkproductie zal weer op peil komen.

## Medicijnen en afkolven

Als je bepaalde medicijnen gebruikt, kan het zijn dat je tijdelijk de afgekolfde melk niet aan jouw baby mag geven. Het is echter wel belangrijk door te gaan met kolven om de melkproductie op gang te houden. De verpleegkundige kan je vertellen bij welke medicijnen dit van toepassing is.

## Melkproductie stimuleren

De eerste dagen na de bevalling komen er tijdens het kolven waarschijnlijk maar een paar druppels moedermelk. Dit is normaal. Het doel van het kolven tijdens deze eerste dagen is niet om veel moedermelk te produceren, maar om de borsten optimaal te stimuleren.

Ga door met regelmatig kolven en aanleggen om de melkproductie te stimuleren. De eerste druppels moedermelk zijn het colostrum. Dit is gelig van kleur en een beetje dik. Het bevat veel afweerstoffen voor je baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van jouw baby. Gooi deze druppels dus niet weg. Het is belangrijk dat elke druppel aan je baby wordt gegeven.

## Initiate afkolfprogramma

Als je baby niet in staat is om rechtstreeks uit de borst te drinken, zul je de moedermelkproductie op gang moeten brengen door te kolven. Maar het lukt niet alle moeders om op deze manier tot een goede moedermelkproductie te komen. Juist daarom willen wij jou graag ondersteunen door een speciaal afkolfprogramma aan te bieden.

## Wat doet het programma?

Het Initiate afkolfprogramma helpt de borstvoeding beter op gang te brengen en in stand te houden bij moeders van een te vroeg geboren baby en/of zieke zuigeling.

Deze baby's hebben nog onregelmatig drinkgedrag. Stimuleren, pauzeren en drinken wisselen elkaar af. Daarom zit het Initiate programma vol met stimulatiefases, afkolffases en rustmomenten. Onderzoek wijst uit dat moeders die starten met het Initiate afkolfprogramma na 10 dagen van intensief kolven een grotere moedermelkproductie hebben.

## Hoe verloopt het programma?

Hieronder lees je stap voor stap hoe het programma verloopt.

### Het op gang brengen van de melkproductie

Eerst moet de productie van de moedermelk op gang worden gebracht.

- Volg het programma vanaf de allereerste kolfsessie.
- Druk op de Aan/Uit-toets van jouw kolfapparaat. Druk daarna (binnen 10 seconden) op de toeschiettoets. Dit is de toets met de melkdruppels. Op de display komt duidelijk te staan dat het Initiate afkolfprogramma actief is.
- Het programma loopt onafgebroken gedurende 15 minuten. Het bestaat uit een serie verschillende fasen: stimulatie, afkolven en pauzeren. Als het programma klaar is, verschijnt op de display 'Gedaan'.
- Tijdens het kolven kun je het vacuümniveau (de 'zuigkracht') desgewenst aanpassen. Je zet het niveau hoger door de regelknop met de klok mee te draaien. Je draait de knop de andere kant uit om de zuigkracht te verminderen.
- Van dag 2 t/m dag 5 minimaal 5 minuten nakolven in het Maintainprogramma.
- Je kunt overgaan op het Maintainprogramma zodra:
  - je 3 x 20 milliliter (ml) kolft in opeenvolgende kolfsessies;
  - volle borsten hebt langer dan 24 uur zonder zichtbare melkproductie;
  - of in één keer 50 ml of meer kolft in een Maintain sessie.

Vanaf dag 6 schakel je altijd over op het programma Mantain.

Let op! Schakel een lactatiekundige in wanneer er op dag 5 nog geen melkstroom is.

### Het Maintain programma (standaard afkolfprogramma)

Zodra de melkproductie goed op gang is gekomen, blijft het noodzakelijk om de moedermelk regelmatig af te kolven.

- Je stelt het standaard afkolfprogramma in door nu niét meer de toeschiettoets in te drukken. Je drukt dus alleen de Aan/ Uit-toets in om het standaard afkolfprogramma te starten. Op de display komt duidelijk te staan dat het om het Maintain afkolfprogramma gaat.
- Gebruik het kolfdagboek om de gegevens van iedere kolfsessie bij te houden. Samen met de verpleegkundige en/of de lactatiekundige kun je zo beoordelen of de moedermelkproductie voldoende op gang komt.

De programma's zijn vastgelegd op een kaart. Deze kaart wordt in het kolfapparaat gemonteerd, waarna dit apparaat zich gaat 'gedragen' als een pasgeboren gezonde en voldragen baby die aan de borst drinkt, terwijl de moedermelkproductie nog (gedeeltelijk) op gang moet komen.

Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen. Dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen. Ook kan de hoeveelheid per borst verschillen.

Na het colostrum zal na verloop van tijd de melk witter worden. Soms zie je ook duidelijk het verschil tussen de eerste gekolfde voormelk, die vaak wateriger en 'blauwig' is en de laatste achtermelk, die witter van kleur is. Soms verandert de melk ook per dag van kleur, afhankelijk van wat je hebt gegeten. Ook dit is normaal. Zelfs als er een spoortje bloed in de melk komt, bijvoorbeeld bij tepelkloven, is dit geen probleem voor de baby.

In deze fase is het belangrijk om de borsten te kolven totdat deze zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uitkomt. Je kolft tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. Je kunt daarna het beste nog 2 tot 3 minuten doorgaan met kolven om ook de druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

Bij langdurig kolven raden wij een dubbele afkolfset aan. Dit levert een aanzienlijke tijds winst op en mogelijk ook meer melkproductie. Hoe lang een kolf sessie duurt, verschilt per moeder. Gewoonlijk duurt een sessie bij gebruik van een dubbele afkolfset ongeveer 10 tot 20 minuten.

## Enkelzijdig kolven

Als je enkelzijdig wilt kolven, dan raden wij je het volgende schema aan:

- kolf 5 minuten je linkerborst en 5 minuten je rechterborst;
- daarna weer 3 minuten je linkerborst en 3 minuten je rechterborst;
- tot slot nogmaals 2 minuten de linkerborst en 2 minuten de rechterborst.

Wij raden je aan minstens zeven tot acht keer per dag te kolven. Ook als er nog geen melkproductie is!

## Kolven voor prematuur (te vroeg) geboren kinderen

Preterme moedermelk (= melk van een te vroeg bevallen moeder) heeft gedurende de eerste 4 weken na de bevalling een andere samenstelling dan de melk van een moeder die rondom de uitgerekende datum bevallen is.

De preterme moedermelk is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, de longen en de hersenen. Het bevat een hoger gehalte aan verschillende stoffen, zoals eiwit, natrium, calcium en fosfor. Het bevat ook veel antistoffen die de baby beschermen tegen infecties. De vetten zijn licht verteerbaar en qua samenstelling perfect afgestemd op de behoefte van o.a. het onrijpe zenuwstelsel. Daarom hechten wij op onze afdeling Neonatologie heel veel belang aan deze afgekolfde melk.

## Rijpe moedermelk

Na vier weken verandert de samenstelling van preterme moedermelk in rijpe moedermelk. Bij baby's met een laag geboortegewicht kan het voorkomen dat de kinderen door het lage eiwitgehalte van deze melk dan te veel moet drinken. Om toch van alle positieve eigenschappen van de moedermelk gebruik te maken, kunnen we aan de afgekolfde melk tijdelijk een zogenaamde moedermelkversterker toevoegen (Breast Milk Fortifier = BMF).

Deze bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Jouw melkproductie kan beïnvloed worden door de gezondheidstoestand van jouw baby. Als je erg bezorgd bent over de gezondheid van je baby, is het soms niet gemakkelijk veel melk af te kolven. Stresssituaties resulteren vaak in een afname van de melkproductie. Dit is een normaal gevolg van de emoties die je doormaakt als je baby in het ziekenhuis ligt. Maar deze situatie is tijdelijk en als het beter gaat met je baby, gaat de melkproductie meestal ook weer omhoog. Blijf de borsten frequent stimuleren door te kolven.

## Vraag gerust om hulp

Het vraagt vaak veel doorzettingsvermogen om langdurig te kolven. Daarom is het belangrijk dat je door de mensen in jouw omgeving wordt gesteund. Vraag om hulp en deskundige begeleiding, maak gebruik van alle faciliteiten die St. Antonius Geboortezorg je biedt. Hulp bij borstvoeding en/of kolven is een onderdeel van de dagelijkse zorg voor de medewerkers van Geboortezorg.

## Het bijhouden van een kolfdagboek

Een kolfdagboek ([https://www.antoniuziekenhuis.nl/sites/default/files/kolfdagboek\\_0.pdf](https://www.antoniuziekenhuis.nl/sites/default/files/kolfdagboek_0.pdf)) kan een handig hulpmiddel zijn tijdens de eerste dagen na de bevalling. Door het bijhouden van het kolfdagboek krijg je inzicht in de frequentie en de voortgang van het kolven. Samen met de verpleegkundige kun je beoordelen of jouw moedermelkproductie voldoende op gang komt. Twijfel je over de productie of heb je vragen, vraag dan een gesprek aan met de lactatiekundige.

Dag ... : datum -----

1 2 3 4 5 6 7 8

Starttijd kolven

Stoptijd kolven

Hoeveelheid afgekolfde melk

Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag ... =

-----

## Richtlijnen voor de hygiëne

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, dan is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt. Het is belangrijk om je aan de volgende richtlijnen te houden.

- Voordat je het kolfapparaat gaat gebruiken, moet je je handen goed met water en zeep wassen (in het ziekenhuis gebruik je een papieren handdoek, thuis een handdoek voor jezelf die je dagelijks moet te verschoenen).
- Het ziekenhuis verstrekt gedurende de gehele opname van jouw baby steriele flesjes om moedermelk in te bewaren. Probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken. Probeer ook te voorkomen dat je de binnenzijde van het borstschild met je handen aanraakt.
- Wij adviseren je de voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen. Als je borstkompressen gebruikt, verschoon deze dan iedere keer na het kolven.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een bacteriedodende werking.
- Na gebruik moet je de kolfset schoonmaken. Eerst koud en dan warm afspoelen. Je kunt hierbij een afwasmiddel gebruiken of je kunt de kolfset in de afwasmachine reinigen. Droog na het afspoelen de kolfset goed af en bewaar de borstschilden bij voorkeur in een afgesloten box in de koelkast. De kolfset dient 1 maal per dag 10 minuten uitgekookt te worden zolang je baby opgenomen is in het ziekenhuis.
- Ben je zelf opgenomen in het ziekenhuis of verblijf je samen met je baby bij St. Antonius Geboortezorg, dan voorzien wij je dagelijks van een steriele kolfset.

## Welk kolfapparaat?

Als je baby ziek of te vroeg geboren is, heb je een volautomatische elektrische kolf nodig, liefst met een dubbele afkolfset. Dit apparaat stimuleert jouw borsten het beste.

Als je zelf al uit het ziekenhuis ontslagen bent, raden wij je aan om een volautomatische kolf te huren (ziekenhuismodel) voor de keren dat je thuis kolft. Als je bij je baby bent, kun je een kolfapparaat van St. Antonius Geboortezorg gebruiken.

Als de moedermelkproductie volledig op gang is, kun je prima een kleiner elektrisch kolfapparaat of een handkolf gebruiken om af en toe, als je korte tijd van huis bent, mee af te kolven. Maar in het stadium waarin de melkproductie nog op gang moet komen, zijn deze kleinere apparaten niet afdoende.

Voor de huur van een kolfapparaat en de aanschaf van een afkolfset kun je op werkdagen terecht bij Thuiszorgwinkel LM Orthopedie, in de centrale hal van het ziekenhuis op zowel locatie Utrecht als Nieuwegein. Je kunt daar ook terecht voor allerlei andere materialen die het geven van borstvoeding kunnen ondersteunen.

In het weekend en de avonden kun je kolven huren via St. Antonius Geboortezorg, een andere thuiszorgwinkel of een lactatiekundigenpraktijk.

## Effectief kolven

Hieronder vind je adviezen en tips om zo goed en effectief mogelijk te kolven.

- Zorg voor iets te drinken binnen handbereik want veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven.
- Goed handen wassen! Kan je niet uit bed, vraag dan om een washandje om je handen te wassen.
- Zet de kolfbenodigdheden volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat je comfortabel zit en probeer je zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig de (bed)gordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg eventueel een katoenen luier onder je borsten om gelekte melk op te vangen.
- Het is belangrijk dat het borstschild midden op de borst geplaatst wordt, zodat de tepel precies in het midden zit. Zit de tepel niet goed, dan kun je tepelkloven krijgen door het verkeerd aanzuigen.
- Zet het kolfapparaat aan met behulp van de aan/uittoets en begin te kolven.
- Stel het vacuümniveau (de zuigkracht) bij aanvang van het kolven op een minimum. Draai tijdens het kolven de regelknop geleidelijk hoger. Kies een comfortabele zuigkracht die voor jou het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt. Kolven mag geen pijn doen! De door jou gekozen vacuüminstelling wordt visueel aangegeven door druppels op de LCD-display.
- Het kolfapparaat kolft eerst snel (stimulatiefase) om de toeschietreflex te stimuleren en het stromen van de melk op gang te brengen. Na twee minuten schakelt het kolfprogramma automatisch over op een langzamer kolfritme (afkolf fase).
- Als de melk begint te stromen voordat de twee minuten durende stimulatiefase is afgelopen, kun je de 'druppeltoets' indrukken. Het kolfapparaat schakelt dan direct over naar de afkolf fase.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst het apparaat uitzetten en dan pas de kolftrichter van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.
- Kolf zo mogelijk vlak voor het rusten (slapen). De ontspannende werking van de borstvoedingshormonen bevordert het rusten/in slaap vallen.

## Bevorderen van het toeschieten van de melk

Om de melk te laten 'toeschieten' is het belangrijk dat de 'toeschietreflex' goed werkt. Als de baby de tepel

stimuleert, stroomt de melk vanzelf door de melkkanaaltjes naar de tepel. Bij kolven ontbreekt de emotionele respons van de moeder op haar baby, en dit is een essentiële factor om de melk te laten toeschieten. Daarom moet bij het kolven vaak de toeschietreflex bewust opgewekt worden.

## Borstmassage

Borstmassage kan een goede manier zijn om de toeschietreflex te stimuleren. Ga hierbij als volgt te werk:



Masseer de melkgangen en -kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers. Concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.



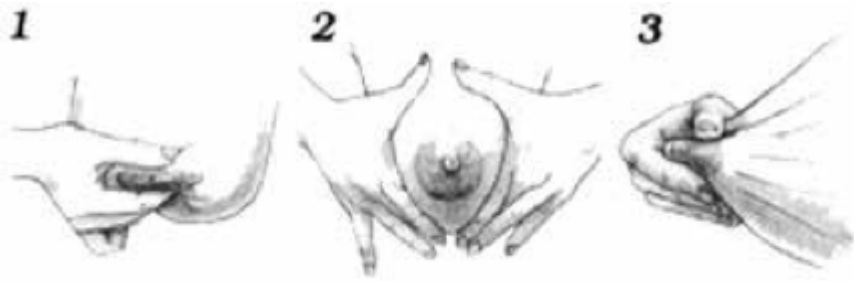
Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, omdat ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.



Wat ook kan helpen is: gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.

## Wat je niet moet doen

Tijdens de borstmassage zijn er ook bepaalde dingen die je beslist niet moet doen, zoals;



- Knijp niet in de borst; dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst 'glijden'.
- Trek niet aan de tepel; ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

## Handkolven

Hieronder ziet je verschillende manieren om de toeschietreflex te stimuleren. Je kunt zelf het beste bepalen welke manier voor jou het prettigst is.

- Zoek een prettige omgeving, beperk afleiding.
- Kolf bij voorkeur in de nabijheid van je baby. Bij St. Antonius Geboortezorg kun je naast het bedje of couveuse van je baby rustig kolven. Bij ons is kolfapparatuur aanwezig.
- Kolf je thuis, probeer dan alleen aan je baby te denken. Bekijk wat foto's van jouw kindje. Ook de geur van de kleertjes die de baby gedragen heeft, kan helpen.
- Masseer jouw borsten zachtjes (zie borstmassage).
- Stimuleer de tepels door er zachtjes over te wrijven of ze heen en weer te rollen.
- Warmte is erg effectief om goed te ontspannen en de melk beter te laten stromen. Dit kan op de volgende manieren:
  - Maak je borsten warm vlak voordat je gaat kolven met warme kompressen of neem een warme douche.
  - Sla een deken of trui om je schouders, of ga dicht bij een warmtebron zitten.
- Ontspan je bewust door middel van ademhalingsoefeningen.
- Zorg voor een vast ritueel, een vast plekje om te kolven. Bij een vast ritueel hoef je uiteindelijk maar op die vaste plek te gaan zitten en de melk zal al toeschieten.
- Soms is het gebruik van een Syntocinon® neusspray vlak voor het kolven een oplossing. Deze spray is op recept verkrijgbaar.
- Let op; roken, stress en veel koffie kunnen de toeschietreflex vertragen of zelfs tegenhouden.

## Na het kolven

Na het kolven doe je het volgende:

- Verdeel een druppel melk over de tepel en laat de tepels even aan de lucht drogen.
- Doe een schoon kompres in de beha.
- Voeg de afgekolfde moedermelk in de 2 flesjes samen tot 1 fles. Sluit dit flesje goed af.
- Plak een sticker met de naam (van je baby!), het tijdstip en de datum van het kolven op het flesje. Graag op de sticker met pen (niet met stift) schrijven.
- Als de voeding niet direct wordt gebruikt, plaats het flesje dan in het midden van de koelkast (niet in de koelkastdeur!). Als je zeker weet dat de moedermelk bij de volgende voeding wordt gebruikt, dan kun je de melk op kamertemperatuur bewaren.

## Omgaan met afgekolfde melk



## Vervoeren en inleveren van moedermelk

Tussen thuis en ziekenhuis moet de afgekolfde melk worden vervoerd in een kleine koelbox of koeltas met koelelementen. Neem elke dag de moedermelk mee naar het ziekenhuis. Alles wat je te veel kolft, wordt voor je ingevroren onder de juiste omstandigheden. Als de voorraad moedermelk te groot wordt voor het ziekenhuis, wordt je gevraagd om een gedeelte thuis in te vriezen.

Lever bij voorkeur de afgekolfde melk voor 9.00 uur 's morgens in (mag ook de avond ervoor). Om 9.00 uur beoordeelt de voedingsassistente van Geboortezorg of er voldoende moedermelk is voor de komende 24 uur. Als er een tekort is, haalt zij moedermelk uit de vriezer om voor de komende 24 uur de voedingen te bereiden voor jouw baby. Als er geen verse of ingevroren moedermelk voorradig is, gebruiken we kunstvoeding. Maar verse moedermelk heeft absoluut de voorkeur. Het bevat precies de juiste afweerstoffen die afgestemd zijn op jouw baby!

## Bewaren

In het volgende schema ziet je de bewaartijd van moedermelk.

	Colostrum	Verse moedermelk	ontdooide moedermelk
Kamertemperatuur	12 tot 24 uur	4 uur	1 uur
Koelkast ziekenhuis	48 uur	48 uur	24 uur
Koelkast thuis	Max. 3 dagen	Max. 3 dagen	24 uur
Vriezer***	3 maanden, binnen 24 uur invriezen	3 maanden, binnen 24 uur invriezen	Niet opnieuw invriezen
diepvries (-18°C)	6 maanden, binnen 24 uur invriezen	6 maanden, binnen 24 uur invriezen	Niet opnieuw invriezen

Het is belangrijk dat je alle moedermelk meeneemt naar het ziekenhuis!

### Let op!

- Sluit de flesjes en zet ze meteen in de koelkast.
- Zet de flesjes niet in de deur van de koelkast in verband met temperatuurschommelingen!
- Laat vóór het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgekolfde moedermelk moet binnen 24 uur na het kolven in de diepvries als hij niet binnen 48 uur gebruikt wordt.

### Ontdooien

- Ontdooi bevroren moedermelk in de koelkast. Hebt je de voeding sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan, terwijl je die langzaam van koud naar warm draait.
- Ingevroren melk kan na het ontdooien veilig in de koelkast worden bewaard. Je moet de melk wel binnen de aangegeven tijd gebruiken.

### Pas op!

- Ontdooi de melk nooit direct onder een hete kraan, want daardoor worden sommige antistoffen onwerkzaam.
- Ontdooi de melk nooit op kamertemperatuur. De kans op bacteriegroei is hierbij te groot.
- Vries ontdooide moedermelk niet opnieuw in.

## Opwarmen

Bij het ontdooien en opwarmen van moedermelk is het volgende van groot belang voor de kwaliteit van de voeding:

- Verwarm eenmaal opgewarmde moedermelk niet nog een keer.
- Je kunt moedermelk het beste verwarmen op een van de volgende manieren:
  - bij 37 °C au bain-marie;
  - in een flessenwarmer;
  - onder een stromende kraan;
  - in een voedingsstoof. Niet koken of sterk verhitten!
- Als je een flessenwarmer gebruikt, vul deze dan steeds met vers water om bacteriegroei te voorkomen.

Gebruik liever geen magnetron. Door de ongelijkmatige verwarming wordt de voeding gemakkelijk te heet. Bij Geboortezorg wordt de voeding opgewarmd in een voedingsstoof. Er is een voedingskeuken waar voedingen kunnen worden klaar gemaakt. Op locatie Utrecht is in elke suite een voedingsstoof en een koelkastje.

### Let op!

De temperatuur mag nooit boven de 40 °C komen, want dan treedt er verlies van antistoffen en voedingsstoffen op. Restjes opgewarmde moedermelk mag je niet bewaren. Gooi deze melk weg.

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Borstvoeding [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/borstvoeding>]
- Kolven [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kolven>]

Contact Geboortezorg

T 088 320 64 00