

Let op

Kijk op de achterkant
voor het bereiden van
moedermelk

Bewaren van moedermelk

Bewaar verpakt

Bewaar moedermelk in schone afsluitbare bakjes of flesjes van glas of hard plastic. BPA vrij. Noteer de datum waarop de melk is afgekolfd.

Bewaren buiten de koelkast

Vers gekolfde moedermelk is maximaal 6 tot 10 uur houdbaar buiten de koelkast.

Bewaren in de koelkast

In de koelkast kun je de moedermelk 3 dagen bewaren. Bewaar de melk achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.

Bewaren in de vriezer

Vries de afgekoelde melk direct in na het kolven. In de vriezer (op -18°) blijft de melk 6 maanden goed. Vries de melk in kleine porties in. In het vriesvak in je koelkast blijft de melk minder lang goed, namelijk 2 weken.

Ontdooien

Komt de melk uit de vriezer? Ontdooi de melk het liefst in de koelkast. Dit heeft wel tijd nodig. Zet de bevroren melk bijvoorbeeld de avond ervoor in de koelkast. Heb je het snel nodig, houd de melk dan onder stromend lauwwarm water. Gebruik ontdooide moedermelk zo snel mogelijk en in elk geval binnen 24 uur.

Ziet de melk er gek uit?

Ontdooide moedermelk kan waterig zijn en er kunnen vlokjes in drijven. Dat is normaal. De melk is niet bedorven.

Klaarmaken van moedermelk

Klaarmaken

Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is. Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Boven de 50°C gaan er beschermende stoffen verloren. Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:

Melk opwarmen in de flessenwarmer

Gebruik de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Melk opwarmen in een pan

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles steeds een beetje om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

Melk opwarmen in de magnetron

Verwarm de moedermelk op maximaal 600 Watt in een schone magnetron. Een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden. Zwenk de fles tussen door en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

Niet opnieuw opwarmen of invriezen

Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen of opnieuw invriezen. Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg.

Flesje schoonmaken

Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water. Was ze vervolgens in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles na met warm water, om zeepresten te verwijderen. Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.