

Bewaren en opwarmen van borstvoeding

Moedermelk houdbaarheid

Moedermelk kan zich tijdens het bewaren scheiden in een melklaag en een roomlaag, dit is normaal.

	Kamertemp. (20°C)	Koelkast (5°C)	Vriezer (-15°C)	Diepvries (-20°C)	Na opwarmen
Verse moedermelk	5 - 10 uur	5 dagen	max. 3 maanden	3 - 6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur	-	-	1 uur

Ontdooien van moedermelk

Ontdooimethode	Snelheid	Behoud antistoffen en vitamines
Ruim van tevoren achter in de koelkast	geleidelijk	100% behoud van beschermende stoffen en vitamines
Stromend lauwwarm water	snel	Bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen en vitamines

Opwarmen van moedermelk

Laat bevroren moedermelk altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen!

Au bain-marie	Magnetron	Flessenwarmer
Plaats het flesje in een pannetje met warm (37°C) water. Draai en rol de fles tussendoor en na het opwarmen om de warmte goed te verdelen. Neem bij elke opwarmbeurt schoon water om besmetting tussen de flessen te vermijden.	Verwarm het flesje (zonder dop en speen) op een zeer laag vermogen. Draai de fles zachtjes rond om de warmte goed te verdelen (niet schudden ivm luchtbelletjes). 100 ml voeding: 600 Watt - 30 seconden 150 ml voeding: 600 Watt - 45 seconden 200 ml voeding: 600 Watt - 60 seconden	Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.
Voordelen: + Verwarming is geleidelijk en gelijkmatig + Behoud beschermde stoffen	Voordelen: + Bijna overal beschikbaar	Voordelen: + Altijd juiste temperatuur + Zeer gelijkmatige verwarming + Makkelijk voor onderweg + Behoud beschermde stoffen
Nadelen: - Geen duidelijke temperatuurgrens (kans op oververhitting) - Je moet erbij blijven - Langzaam - Niet overal beschikbaar	Nadelen: - Zeer ongelijkmatige verwarming (hitteplekken van 15°C verschil) - Verlies van voedingsstoffen - Geen geleidelijke opwarming - Geen temperatuurgrens - Adviezen luiden om moedermelk niet in de magnetron op te warmen	Nadelen: - Apparaat aanschaf - Stroom nodig

Bewaren van opgewarmde moedermelk

Opwarmmethode	Tijd	Opmerkingen
Au bain-marie	1 uur	- melk niet in warm water bewaren - geef de melk eventueel lauw - melk na een uur weggooien
Flessenwarmer	1 uur	- melk niet in de flessenwarmer bewaren - geef de melk eventueel lauw - melk na een uur weggooien
Magnetron	direct opmaken	- overgebleven restjes weggooien