

Protocol Moedermelk

Kabouters Kinderopvang zal zich bij het bewaren en opwarmen van moedermelk houden aan de onderstaande richtlijnen.

Kabouters zal de moedermelk nooit verwarmen of ontdooien d.m.v. een magnetron.

Volledigheidshalve is het gebruik, en de voorschriften hierbij, van de magnetron wel in de onderstaande richtlijnen opgenomen.

Bewaren van moedermelk

	Houdbaarheid	Moedermelk			
	Op kamer-temperatuur (20°C)	In de koelkast (5°C)	In de vriezer*** (-15°C)	In de diepvries (-20°C)	Ná het opwarmen
Verse moedermelk	5 – 10 uur	Tot 5 dagen	3 maanden	3 – 6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	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 als mogelijk
- Bewaar fles 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; bijvoorbeeld in een koeltasje met koelelementen.
- Bewaar de melk bij voorkeur in kleine porties van 20 -120 cc; zo voorkom je dat je teveel melk hebt opgewarmd als je baby niet alles opdrinkt.
- Als moedermelk op en 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 invriezen.

Protocollen Kabouters Kinderopvang



Handige weetjes:

- Verse moedermelk blijft langer goed dan (koe)melk, omdat er actieve zietekiem bestrijdende factoren in zitten. 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 afgekolde 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 zelf roze. De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde.
- Afgekolde 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.

Ontdooien van moedermelk

Ontdooimethode	Snelheid	Antistoffen
Ruim tevoren achter in koelkast	Geleidelijk	Behoud beschermende stoffen 100%
In stromend lauwwarm water	Snel	Bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen

- Laat bevroren moedermelk altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen
- Bewaar ontdooide moedermelk in de koelkast en gebruik deze binnen 24 uur
- Vries ontdooide moedermelk niet meer opnieuw in
- Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na ontdooien bij elkaar worden gemengd.
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast.
- Gooi restjes weg



Opwarmen van moedermelk

Moedermelk warm je veilig en gemakkelijk op in het Bad van Marie ('au bain-marie') of met een flessenwarmer. Opwarmen in de magnetron raden we je af, Kabouters zal moedermelk nooit ontdooien of opwarmen door gebruik van de magnetron. Gelukkig lusten veel kinderen de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur!

Opwarmmethode	Juist gebruikt	Voordeel	Nadeel
Au bain-marie	Tot maximaal 35 °C verwarmen	Verwarming is geleidelijk Behoud beschermende stoffen	
Flessenwarmer	Tot maximaal 35 °C verwarmen Neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden	Verwarming is geleidelijk Behoud beschermende stoffen	
Magnetron	Kabouters gebruikt geen magnetron voor het opwarmen van moedermelk		

- Verwarm kleine hoeveelheden en gooi teveel opgewarmde restanten melk weg.
- Let er op dat de moedermelk niet warmer wordt dan 35 °C, dus zorg ervoor dat het water au bain-marie of in de flessenwarmer niet warmer is dan 35 °C! Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk té heet.
- Flessenwarmers die lekker snel ('in minder dan twee minuten') de moedermelk in de fles op 35 °C brengen, deugen niet.
- Houd opgewarmde moedermelk niet warm in verband met mogelijke bacteriegroei en eventuele voedselvergiftiging.
- Verwarm of vries opgewarmde moedermelk nooit opnieuw in.
- Bij verwarming hoger dan 35 °C gaan beschermende stoffen verloren.
- In de magnetron verwarmde moedermelk is zeer bederfelijk, omdat de actieve ziektekiembestrijdende bestanddelen niet meer functioneren.



Algemene opmerkingen:

- Gebruik altijd etiketten en schrijf daarop op welke dag je hebt gekolfd.
- Geef de 'oudste' melk eerst
- Veel kinderen lusten de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur; moedermelk van 30 °C is voor bijna alle kinderen warm genoeg.
- Maak moedermelk niet warmer dan lichaamstemperatuur; op een hogere temperatuur gaan beschermende stoffen en vitaminen verloren.
- Als je niet zeker weet of en hoeveel je baby zal drinken, warm dan eerst een klein beetje melk op, bijvoorbeeld 50 cc of een halve voeding; zo voorkom je dat je onnodig melk moet weggooien.

We raden je af om de moedermelk in de magnetron op te warmen, tenzij je deze instructies heel zorgvuldig opvolgt

- Gebruik voor het opwarmen uitsluitend een zéér laag vermogen; bijvoorbeeld 200 watt.
- Schud de melk tijdens het verwarmen rustig twee keer; de temperatuur kan in de hotspots 15 °C hoger zijn dan in de rest van de melk, dat moet voorkomen worden.
- Schud de melk nogmaals rustig voordat je deze aan de baby geeft.

Bewaren van opgewarmde moedermelk		
Opwarmmethode	Tijd	Opmerkingen
Au Bain Marie	1 uur	Niet in warm water bewaren. Geef de moedermelk eventueel lauw. Na een uur wegdoen.
Flessenwarmer	1 uur	Niet in de flessenwarmer bewaren. Geef de moedermelk eventueel lauw. Na een uur wegdoen.
Magnetron		Kabouters maakt geen gebruik van de magnetron voor het opwarmen van moedermelk.

pagina 4 van 4