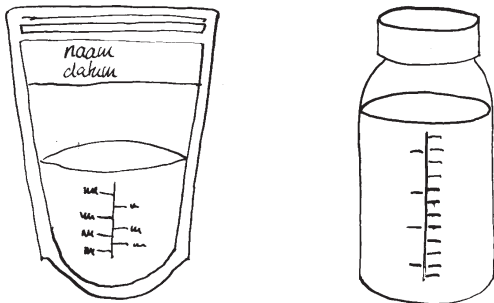


1. BEWAREN

- Bewaar moedermelk in speciale borstvoedingszakjes of flesjes.
- Zet de datum erop.



BEWAREN IN DE KOELKAST

- Zorg dat de koelkast op 4°C staat. Dan blijft de melk 3 dagen goed.
- Bewaar de melk achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.

BEWAREN IN DE VRIEZER

- Vries de melk direct in na het kolven. De melk blijft dan 6 maanden goed, mits je een vriezer hebt met 3 (***) of 4 sterren (****).
- Vries de melk in kleine porties in, bijvoorbeeld in borstvoedingszakjes. Zo kun je makkelijker alleen de portie ontdooien die je nodig hebt.

2. 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 lauw-warm water.
- Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur.

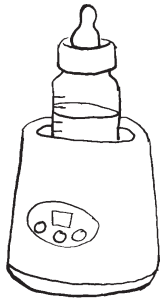
ZIET DE MELK ER GEK UIT?

Ontdooide moedermelk kan wateriger zijn en er kunnen vlokjes in drijven. Het kan ook wat zurig ruiken. Dit is normaal.

3. KLAARMAKEN

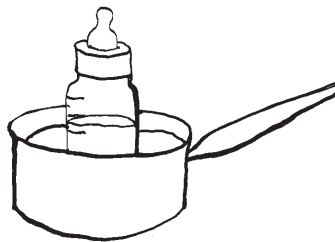
- Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren. Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:

FLESSENWARMER



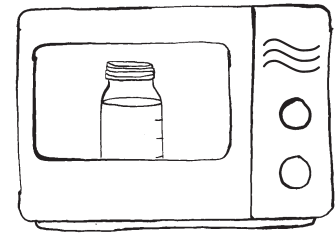
Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

EEN PANNETJE MET WARM WATER



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

MAGNETRON



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

- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.



LET OP!

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

4. FLESJES SCHOONMAKEN

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

