

## Bewaren moedermelk

Maak de plaats waar je de melk in de frigo bewaart proper. Zet de melk achterin in de koelkast en zeker nooit in de deur (te grote temperatuurschommelingen).

Als je kindje thuis verblijft, kan je volgende bewaartijden in acht nemen:

- Verse moedermelk kan je buiten de koelkast maximum 4 uur bewaren. In de koelkast kan je de moedermelk tot 3 dagen bewaren.
- Diepgevroren moedermelk kan je in een vriesvak in de koelkast maximum 3 maanden bewaren. Heb je een afzonderlijke diepvries, dan kan je dit tot 6 maanden bewaren (zelfs tot 12 maanden indien je diepvries continu een temperatuur van min 18°C kan garanderen).
- Ontdooi je de moedermelk? Let er dan op dat deze in de koelkast maximaal 24 uur houdbaar is. Je kan de melk ook onder stromend lauw water laten ontdooien als je ze binnen het uur gebruikt.

Let erop bij het samengieten van je moedermelk dat beide flesjes dezelfde temperatuur hebben.

## Afspraken in het ziekenhuis

Indien je kindje opgenomen wordt in het ziekenhuis, gelden er strikte regels naar bewaring in het belang van je kind. Gelieve hiermee rekening te houden.

### NOG VRAGEN?

*Wanneer je nog vragen of bedenkingen hebt, kan je steeds terecht bij de vroedvrouwen, verpleegkundigen of je behandelende arts.*



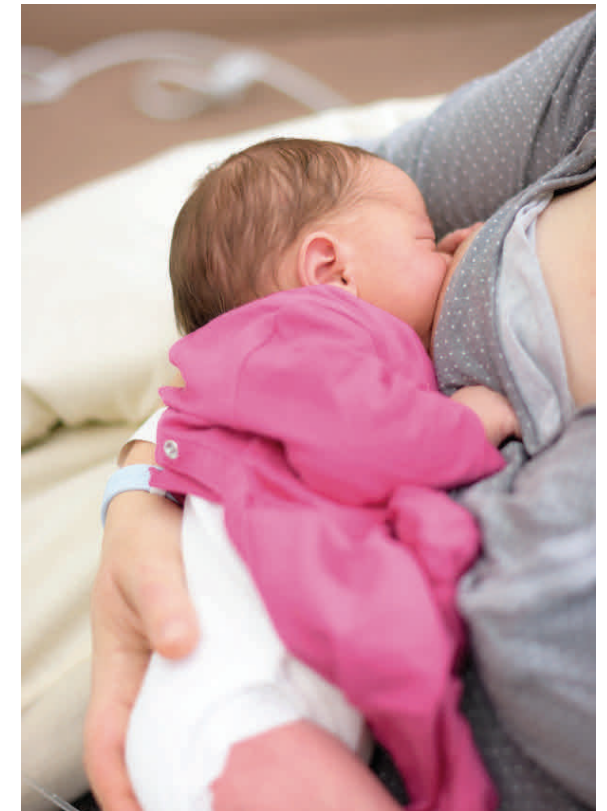
### TEAM ZIEKENHUISHYGIËNE

*In samenwerking met de pediaters, het verpleegkundig en vroedkundig team van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.*

Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven  
Naamsestraat 105  
3000 Leuven



## Moedermelk bewaren in de thuissituatie



# Omgaan met moedermelk in de thuissituatie en tips naar hygiëne

## Algemene tips

### Handhygiëne

Op de handen kunnen, ook al lijken ze proper, vele micro-organismen leven. Deze kunnen (bij verminderde weerstand) aanleiding geven tot infectie. Start dus steeds met het grondig wassen van je handen met water en zeep.



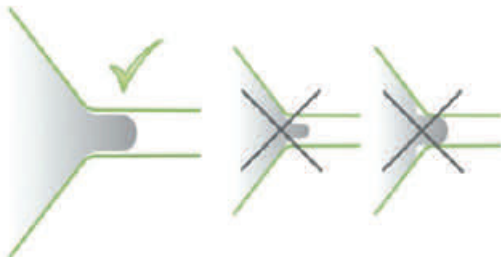
### Borsthygiëne

Een goede borsthygiëne is belangrijk om te voorkomen dat bacteriën die op de huid leven in de moedermelk terecht komen. Was daarom je borsten dagelijks onder stromend water (zonder zeep).

Gebruik niet te snel borstkompressen, laat je tepels zoveel mogelijk aan de lucht drogen.

### Is afkolven noodzakelijk?

Gebruik de juiste maat van borstschild! Een te klein of te groot schild kan invloed hebben op de melkproductie of pijn veroorzaken. Het moet dicht rond je tepel passen, maar je tepel mag niet tegen de wand schuren tijdens het kolven.



## Tips bij het afkolven

- Open het melkflesje en leg de schroefdop neer met de buitenzijde naar beneden. Schroef het flesje op het afkolfsetje en sluit het geheel aan op het afkolfapparaat.
- Masseer beide borsten met een draaiende beweging om de toeschietreflex te stimuleren. Begin bij de basis en werk zo naar de tepel toe. Rol de tepels en probeer een beetje melk met de hand af te kolven.
- Start met kolven. Dit kan enkel- of dubbelzijdig. Dubbelzijdig kolven heeft als voordeel dat je tijd wint en er een verhoogde aanmaak van prolactine is.
- Kolf elke borst ongeveer 15 minuten waarin je twee keer een minuut pauzeert om een nieuwe toeschietreflex op te wekken en zo een maximale melkopbrengst te verkrijgen. Als je enkelzijdig kolft, kan je best enkele keren van borst wisselen om het toeschieten van de melk te bevorderen.
- Als je klaar bent, draai je de schroefdop onmiddellijk op het flesje zonder de binnenkant aan te raken.

## Reinigen afkolfmateriaal

- Reinig na gebruik het afkolfsetje grondig. Spoel het setje met koud water. Was het setje nadien met warm water en zeep en spoel alles grondig af. Droog het setje af. Bewaar het setje in een propere tetradoek of keukenhanddoek.
- Steriliseer 1 keer per dag het afkolfsetje. Dit kan je met behulp van de flessensterilisator (in de microgolfoven) doen of je kan de setjes ook 5 minuten in een pot kokend water leggen. Laat ze nadien uitlekken op een propere tetra- of keukenhanddoek.