

PATIËNTEN INFORMATIE

Kolven

en bewaren van moedermelk

inclusief kolfdagboekje

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

Inleiding.....	3
Hoe vaak kolven?.....	4
Het bevorderen van het toeschieten van moedermelk.....	5
Borstmassage.....	6
Het kolven met de hand	6
Hoe kunt u met de hand kolven?	6
Voorkom deze bewegingen.....	8
De techniek van het kolven met de hand op internet.....	8
Effectief kolven	9
Kolfschema's.....	14
a. Initiate-programma: als de melkproductie nog niet op gang is....	14
b. Maintain-programma: als de melkproductie op gang is.....	16
Kolfdagboekje	20
Hygiënerichtlijnen.....	28
Richtlijnen	28
Het vervoer van afgekolfde melk	30
Verhuur van elektrische borstpompen.....	30
Het bewaren van moedermelk.....	31
Het opwarmen van moedermelk.....	32
Heeft u nog vragen?.....	33

Inleiding

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. We zijn blij dat u heeft gekozen voor borstvoeding. Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw baby. Moedermelk is beter voor de baby dan welke kunstvoeding dan ook: borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen en cellen die de afweer versterken.

In deze folder vindt u informatie betreft kolven en bewaren van moedermelk. Het kan zijn dat u gaat kolven om zo de productie te stimuleren of omdat u een voorraadje wilt maken voor als u weg bent. In deze folder staat vooral de situatie centraal waarbij de baby nog niet in staat is om de gehele voeding uit de borst te drinken.

Voor te vroeg geboren en zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding. Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij de baby nog niet optimaal kan zuigen. Het alternatief is dan (tijdelijk) kolven.

In de bijzondere situatie rond de geboorte van uw baby is het belangrijk dat u door de mensen in uw omgeving wordt gesteund en niet aan het twijfelen wordt gebracht omtrent uw capaciteiten om borstvoeding te geven en het kolven. Wij ondersteunen u hier graag in.

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u met deze vragen terecht bij de verpleegkundige van de afdeling of bij de lactatiekundige van het Maasstad Ziekenhuis.

Wanneer u weer thuis bent, kunt u terecht bij het Centrum voor jeugd en gezin, de NVL, La leche league of wanneer u nog zorg krijgt, bij

kraamzorg of verloskundige.

Adresgegevens vindt u op de achterzijde van deze folder.

Hoe vaak kolven?

Wanneer uw baby niet direct aan de borst kan drinken, is het naast knuffelen en huid-op-huid contact ook belangrijk om zo snel als mogelijk (het liefst binnen 6 uur) te starten met kolven.

Door met name in het begin regelmatig te kolven, wordt het melkklierweefsel goed gestimuleerd en vergroot dit de kans op een goede melkproductie.

Moedermelk werkt via het 'vraag-aanbod'-principe. Hoe vaker en hoe beter u uw borsten stimuleert, hoe meer melk er geproduceerd wordt.

Veel moeders vinden het fijn om per dag een plan te maken wanneer u het beste kunt kolven. Houdt daarbij rekening met andere dingen die ook moeten gebeuren, zoals douchen, eten, rusten. Als uw baby al oefent met drinken aan de borst, kan u het beste na het aanleggen kolven. Overleg met de verpleegkundige van de Neonatologie of kraamafdeling wat voor jullie het beste moment is om te kolven.

Zeker in het begin is het goed om zo'n 7 a 8 keer per dag te kolven.

Indien u moet kolven omdat uw baby opgenomen is op de Neonatologie afdeling, kan het soms nodig zijn om langere tijd alle benodigde voeding af te kolven.

Op een gegeven moment is uw melkproductie mogelijk hoger dan de hoeveelheid voeding die de baby op dit moment nodig heeft. In dit geval kunt u de melk invriezen voor later gebruik. Minder kolven is niet verstandig. Het hebben van een ruime moedermelkproductie gedurende de eerste weken is belangrijk. Dit kan namelijk later problemen voorkomen.

De opname is voor u een spannende en drukke periode en het kan gebeuren dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt, ook dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk kolven. De moedermelkproductie komt meestal weer op peil.

Het is verstandig om tijdig de lactatiekundige om hulp te vragen, wanneer u problemen ervaart.

Indien u kolft omdat uw baby in de thuissituatie bijvoeding krijgt of om een andere reden, anders dan opgenomen zijn op de Neonatologie afdeling, is het goed dat u thuis met uw kraamverzorgende overlegt hoe vaak en hoe lang u kolft.

Het bevorderen van het toeschieten van moedermelk

Als de baby aan de borst ligt, dan gaat de melk vanzelf stromen, maar bij het kolven moet de toeschietreflex meestal bewust opgewekt worden. Een kolfapparaat is een machine, en stimuleert daarom niet dezelfde gevoelens als uw baby. Maar na een poosje bent u in staat uw toeschietreflex bij het kolven te activeren. Wees geduldig.

Veel moeders vinden het afkolven van de moedermelk gemakkelijker als de baby erbij is, u kunt naast uw baby op de afdeling neonatologie of op de kinderafdeling kolven. Wanneer u thuis kolft kan een foto of filmpje van uw baby op uw telefoon helpen om het toeschietreflex te bevorderen. Ook kan het volgen van een vaste routine voor een goede melkstroom zorgen. Probeer het kolfmoment ook te zien als een moment van ontspanning. Een boek lezen of televisieprogramma kijken kan u ook helpen te ontspannen.

Gun u zelf voldoende tijd. Een gehaast gevoel hindert uw toeschietreflex en dus de melkproductie. Als u voor het kolven, 5 minuten lang warme kompressen op uw borst legt, gaat de melk vaak makkelijker stromen.

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed.

Borstmassage

- a) Masseer de melkgangen en de kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen gedurende enkele seconden op een plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.
- b) Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.



Het kolven met de hand

Tijdens de eerste dag kan het prettiger zijn om met de hand te kolven. Op deze manier kunt u ook melk aan uw baby geven en blijft er geen colostrum achter in de kolfset. U kunt deze melk opvangen in het colostrumflesje. Als u vlak bij uw pasgeborene baby met de hand kolft, kunt u ook de druppels melk met een lepeltje opvangen en direct aan uw baby geven.

Ook wanneer u het advies heeft gekregen om te starten met de elektrische kolf, is het goed om met de hand na te kolven. Uit onderzoek is gebleken dat het nakolven met de hand een positieve invloed heeft op de productie.

Hoe kunt u met de hand kolven?

- masseer
- kolf elke borst enkele minuten
- masseer
- kolf elke borst enkele minuten
- masseer
- kolf elke borst enkele minuten

1. Plaats de duim boven de tepel en plaats de wijs- en middelvinger onder de tepel, ongeveer 2 tot 3 centimeter vanaf de tepel. Dit hoeft dus niet aan het uiteinde van de tepelhof te zijn. Experimenteer een beetje om de juiste houding te vinden. Zorg er wel voor dat de vingers / hand een "C" vormen.



Goed

Fout

Knijp niet in de borst!

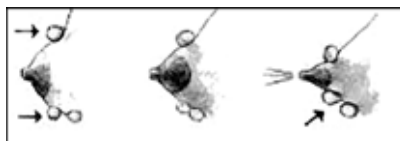
2. Beweeg de vingers richting borstkas.

Voorkom het spreiden van de vingers

- Bij grote(re) borsten: eerst de borst optillen, daarna pas richting borstkas drukken.

3. Rol duim en vingertoppen tegelijkertijd naar voren.

Deze rollende beweging zorgt ervoor dat de melkgangen geleegd worden zonder het tere borstweefsel te beschadigen. Let op de plaatsing van duim en nagels op het einde van de "rol" (zie plaatje).



Kolf voorzichtig, het is niet de bedoeling dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt. Zorg dat de vingers niet over de huid glijden.

Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen.

Plaats, druk, rol... Plaats, druk, rol...

4. Tijdens het kolven verplaatst u de vingers rond de tepel om alle melkholtes van de beide borsten te legen. Gebruik hierbij zowel uw linker- als rechterhand.



Voorkom deze bewegingen



- Knijp niet in de borst, dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst "glijden".
- Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadigingen van het weefsel veroorzaken.

De techniek van het kolven met de hand op internet

Er zijn filmpjes over het kolven met de hand te vinden op het internet. Door het hieronder genoemde filmpje te bekijken wordt het kolven met de hand misschien gemakkelijker voor u.

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Effectief kolven

Het is prettig als u voor een gemakkelijke houding kiest tijdens het kolven. Zorg dat u wat drinken en eten bij de hand heeft. In het ziekenhuis kunt u voor meer privacy de bedgordijnen sluiten, wanneer u naast uw baby kolft. Op de afdeling Neonatologie kunt u ook gebruik maken van de borstvoedingskamer.

Het is aan te raden vlak voor het rusten of slapen te kolven. Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen komt u snel tot rust na het kolven.



U vraagt of haalt het kolfapparaat en plaatst uw persoonsgebonden kolf filter(s) in de bovenzijde van het apparaat.

- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.
- Plaats het borstschild over uw tepel en druk het zachtjes tegen uw borst.

- De tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen. Het is belangrijk dat u met een goed passend borstschild kolft. De borstschilden zijn in ons ziekenhuis verkrijgbaar in maat M, L, XL. Zo wel een te klein als een te groot borstschild kan klachten veroorzaken. Soms nemen de tepels de eerste weken nog toe in grootte, waardoor u een groter maat borstschild nodig heeft. Vraag de verpleegkundige dan naar een andere maat.

Initiate-/Maintain-programma

Er zijn twee programma's te gebruiken in het kolfapparaat: het Initiate- en Maintain-programma

- Het Initiate-programma gebruikt u direct na de geboorte, tot dat u 3x20 ml of meer heeft gekolfd of gedurende de eerste vijf dagen. Als de melkproductie na vijf dagen niet op gang is gekomen, schakelt u over op het Maintain-programma.

Om het Initiate-programma te starten zet u de kolf aan door op de aan/uit knop te drukken. Het apparaat start automatisch met de standaard stimulatiefase (u ziet 3 druppels in het display). Druk vervolgens binnen 10 seconden op de druppeltjesknop om het Initiate-programma te starten (zie hieronder).

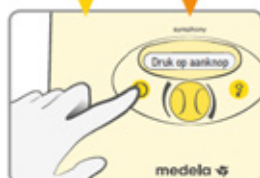
Het initiate-programma loopt automatisch gedurende 15 minuten met meerdere pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Aan het eind van het programma wordt 'Programma gedaan' op het display weergegeven. De borstkolf wordt automatisch uitgeschakeld. Het is aan te raden om dag 2 t/m 5 na het initiate programma nog 5 minuten het maintain programma te volgen.

Het maintain-programma start u door op de aan/uit knop te drukken. De kolf start met een snel ritme en gaat na twee minuten automatisch

over naar het afkolfritme. Als er na 2 minuten geen melkdruppels te zien zijn kunt u op de druppel knop drukken. De draaiknop is om de zuigkracht in te stellen. Zet deze niet te zacht maar ook niet te hard. Kolven mag geen pijn doen.
Na 15 to 20 minuten zet u de kolf uit.

1 INITIATE

2 MAINTAIN



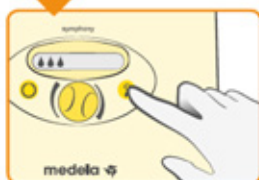
Schakel de borstkolf in (met de aan/uit-knop).



Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets.



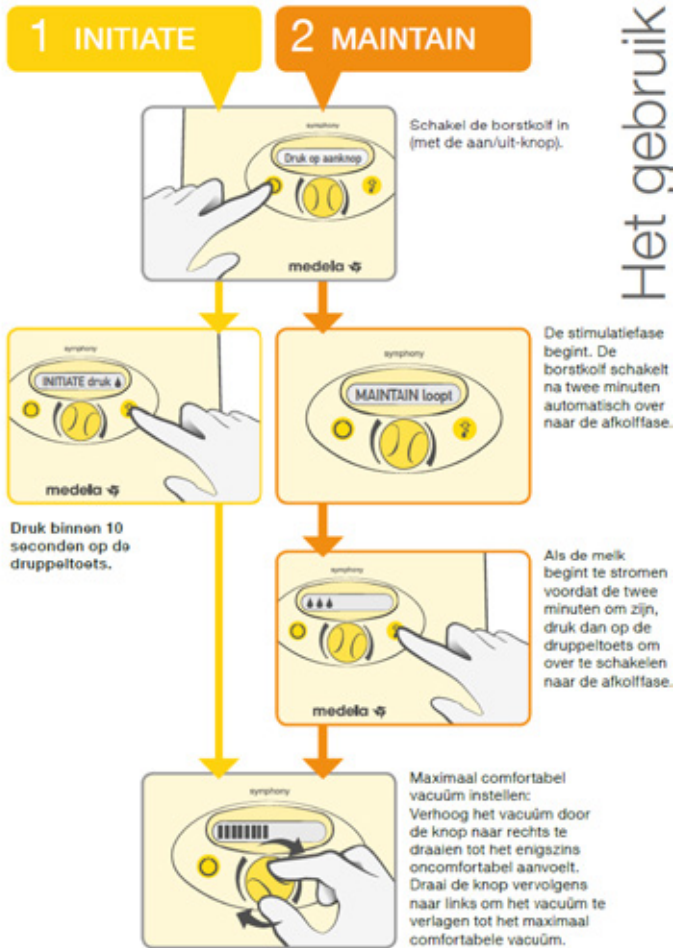
De stimulatiefase begint. De borstkolf schakelt na twee minuten automatisch over naar de afkofffase.



Als de melk begint te stromen voordat de twee minuten om zijn, druk dan op de druppeltoets om over te schakelen naar de afkofffase.



Maximaal comfortabel vacuüm instellen:
Verhoog het vacuüm door de knop naar rechts te draaien tot het enigszins oncomfortabel aanvoelt. Draai de knop vervolgens naar links om het vacuüm te verlagen tot het maximaal comfortabele vacuüm.



Let op: KOLVEN MAG GEEN PIJN DOEN!

Kolfschema's

a. Initiate-programma: als de melkproductie nog niet op gang is

Gebruik het Initiate-programma direct na de geboorte:

- tot u in elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelheid van *ten minste 20 ml hebt afgekolfd, of*
- gedurende de eerste vijf dagen. Als de melkproductie na vijf dagen niet op gang is gekomen, schakelt u over op het Maintain-programma.

MELKPRODUCTIE IS NOG NIET OP GANG (kolven met 2 kolfsets)

Dubbelzijdig kolven (beide borsten tegelijk)



Masseren van de borsten.



Zet, na het plaatsen van de schelpen op de borsten, de kolf aan.
Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets.
Het Initiate-programma start nu.



Het Initiate-programma loopt automatisch gedurende 15 minuten met meerdere pauzes. Wanneer 'programma voldaan' in het display staat wordt de kolf automatisch uitgeschakeld.

Dag 2 t/m 5 is het aan te raden om na het initiate programma nog 5 minuten het maintain programma te volgen.

In sommige situaties adviseert een lactatiekundige een afwijkend kolfschema.

Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen en de eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels.

Deze eerste melk (colostrum) bevat veel afweerstoffen, voedingsstoffen en groeifactoren voor de baby. Ook kleine beetjes van deze melk hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw baby.

b. Maintain-programma: als de melkproductie op gang is

Gebruik het Maintain-programma nadat de melkproductie op gang is gekomen:

- Nadat u in elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd, of
- Vanaf dag zes (afhankelijk van wat het eerst is).

Bij gebruik van een **dubbele kolfset**:

- Beide borsten masseren
- Maintain-programma
- Toeschietreflex bevorderen (1 x 2 minuten stimulatiefase, u ziet druppels in display)
- Beide borsten tegelijkertijd kolven (u ziet blokjes in het display) totdat de melkstraaltjes weer druppeltjes worden.

MELKPRODUCTIE IS OP GANG (kolven met 2 kolfsets)

Dubbelzijdig kolven (beide borsten tegelijk)



Masseren van de borsten.



Zet na het plaatsen van de schelp op de borst de kolf aan.
Deze begint met de stimulatiefase (2 minuten).



Kolf schakelt na 2 minuten automatisch over op het
standaard kolfrítme.



Beide borsten 15 minuten kolven. Indien gewenst kunt u na 5 minuten
een korte masseer-pauze inlassen.

In sommige situaties adviseert de lactatiekundige een afwijkend
kolfschema.

Bij het stoppen van het kolven:

- eerst het apparaat uitzetten

- het vacuüm verbreken
- het borstschild van de borst nemen

Op deze manier wordt het beschadigen van de tepel voorkomen.

Gebruik de flessenstandaard (indien op het apparaat aanwezig) om het omvallen van de flessen met moedermelk te voorkomen.

Na het gebruik van het kolfapparaat dient deze gereinigd te worden met alcohol 70%. Wanneer u hier nog niet toe in staat bent kunt u hulp aan de verpleging vragen.

Vergeet niet uw eigen kolffilter(s) uit het apparaat te halen na het kolven.

Doe ze daarna in het bij behorende plastic zakje. De kolf filters mogen niet in aanraking komen met water.

Kolfdagboekje

Hoeft u het kolfdagboekje niet bij te houden? Lees dan verder.

Hieronder ziet u de voedingstijden van de afdeling Neonatologie. Deze tijden kunt u als richtlijn gebruiken om uw kolftijd op af te stemmen wanneer u niet in de gelegenheid bent om uw baby zelf te voeden.

Voedingstijden bij 8 voedingen per dag

08.00 – 11.00 – 14.00 – 17.00 – 20.00 – 23.00 – 02.00 – 05.00 uur

Voedingstijden bij 7 voedingen per dag

08.00 – 11.00 – 14.00 – 17.00 – 20.00 – 24.00 – 05.00 uur

Voedingstijden bij 6 voedingen per dag

06.30 – 10.00 – 13.00 – 16.00 – 19.00 – 22.00 uur

Aanbevolen kolftijden

08.30 – 11.00 – 14.00 – 17.00 – 20.00 – 23.00 – 05.30 uur

Dag 1:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 2:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 3:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 4:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolgen Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 5:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 6:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 7:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Na het kolven

- Een druppel melk over uw tepel verdelen en de tepels even aan de lucht laten drogen.
- Doe een schoon kompres in uw beha.
- Het flesje met afgekolfde moedermelk voorzien van voornaam, achternaam en geboortedatum van de baby en de datum en tijd van kolven.
- Indien u zeker weet dat de melk de volgende voeding gebruikt wordt, kunt u de melk op kamertemperatuur bewaren. Dit geldt niet als uw baby op de Neonatologie of Kinderafdeling ligt. Dan is het belangrijk om de melk zo snel mogelijk achter in de koelkast zetten (niet in de deur). Op deze manier kan de moedermelk tot 48 uur na het kolven gebruikt worden.

Hygiënerichtlijnen

Als de afgekolfde moedermelk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen.

Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende cellen een goed houdbaar product. Zeker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Richtlijnen

- Voordat u het kolfapparaat gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks moet verschoneren).
- Wij adviseren u de voedingsbeha dagelijks te wassen.
- Als u borstcompressen gebruikt, moet u deze ieder keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het kolven. Een keer per dag douchen is voldoende.

- Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Tijdens uw ziekenhuisopname verstrekken wij u eenmalig één of twee kolffilters en elke 24 uur een of twee steriele kolfset(s). Na ieder gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken. Dit betekent eerst koud en dan warm afspoelen. U kunt hierbij afwasmiddel gebruiken. Goed afdrogen. Het slangetje mag **niet** afgewassen worden.
- Bent u thuis? Dan kunt u de kolfset in de afwasmachine reinigen. Zolang uw baby in het ziekenhuis opgenomen ligt, dient u de kolfset eenmaal per dag uit te koken.
- Het ziekenhuis verstrekt gedurende de hele opnameperiode van de baby, iedere 24 uur een of twee nieuwe kolfsets en steriele flesjes om de moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.
- Gebruik voor iedere kolfsessie een nieuw steriel flesje. Er zijn verschillende maten flessen (35 ml, 80ml, 150ml) U kunt aan de verpleegkundige de door u gewenste flessen vragen.
- Wanneer de moedermelk wordt ingevroren, is het belangrijk om het flesje niet meer dan $\frac{3}{4}$ te vullen.

Het vervoer van afgekolfd melk

De gekoelde moedermelk dient in een kleine koelbox of -tas voorzien van koelelementen, vervoerd te worden.

Verhuur van elektrische borstpompen

Wij adviseren u, wanneer u moet kolven om uw borstvoeding op gang te brengen of wanneer uw baby op de afdeling Neonatologie of Kinderafdeling ligt, dit te doen met een professioneel elektrisch kolfapparaat.

Het kolven met een handkolf is in dit geval **niet** geschikt.

Er zijn ook kolven te koop die geschikt zijn voor het op gang brengen en het langdurig op peil houden van de moedermelkproductie

Vraag daarom advies aan de lactatiekundige wanneer u na ontslag uit het ziekenhuis moet blijven kolven of wanneer u baby opgenomen ligt op de afdeling neonatologie of op de kinderafdeling.

U kunt een kolfapparaat huren bij de thuiszorgwinkel op de zorgboulevard van het Maasstad Ziekenhuis of via uw verloskundige. Eventueel hebben wij voor u een lijst met adressen, waar u een professioneel kolfapparaat kunt huren.

Het bewaren van moedermelk

Deze voorschriften gelden zolang uw baby opgenomen is in het Maasstad Ziekenhuis.

- Indien u zeker weet dat de net afgekolfde moedermelk bij de volgende voeding gebruikt wordt, kunt u de net afgekolfde moedermelk veilig enkele (maximaal 4) uren op kamertemperatuur bewaren. Dit geldt alleen als de baby samen met u op de afdeling verloskunde ligt. In het ziekenhuis mag moedermelk 48 uur in de koelkast bewaard worden.
- De moedermelk niet in de deur maar achter in de koelkast bewaren, zodat de koeling bij het openen van de koelkast optimaal blijft.
- Afgekolfde moedermelk die niet binnen 48 uur gebruikt wordt, kan het beste worden ingevroren. De melk direct na het afkolven in de koelkast van het ziekenhuis zetten, in een koeltasje met koelelementen vervoeren en thuis binnen 24 uur na het afkolven invriezen.
- In het ziekenhuis is alleen op de afdeling Neonatologie een vriezer beschikbaar.
- Als u een flesje moedermelk uit de diepvries haalt is de moedermelk nog maximaal 24 uur houdbaar in de koelkast.
- Ingevroren moedermelk dient in de koelkast ontdooid te worden. Daarbij moeten de datum en het tijdstip van ontdooien op het etiket genoteerd worden.
- Ingevroren moedermelk kan zo nodig ook snel worden ontdooid onder een geleidelijke warmer wordende, stromende kraan. Deze melk dient dan wel direct gebruikt te worden om de groei van bacteriën te voorkomen. Deze melk kan men dus niet meer bewaren!

In de thussituatie gelden vaak ruimere bewaartijden, zie volgende tabel.

	Temperatuur	Bewaartijd ziekenhuis	Bewaartijd thuis
Net afgekolfdde moedermelk	Kamer-temperatuur	4 uur	6 tot 10 uur
Net afgekolfdde moedermelk	Koelkast 4-7°C	48 uur	3 tot 5 dagen
Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	Vriesvak koelkast		Maximaal 2 weken
Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat		3 tot 4 maanden
Eerst moedermelk afkoelen en binnen 24 uur na het kolven in de vriezer zetten	Diepvries constant, max. -18°C		6 maanden of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk en gekoeld bewaard	Koelkast 4-7°C	Maximaal 24 uur	Maximaal 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	Kamer-temperatuur	Direct gebruiken	Direct gebruiken

Bij deze bewaartijden wordt ervan uitgegaan dat de hygiëne-maatregelen in acht zijn genomen.

Het opwarmen van moedermelk

- Moedermelk wordt in het ziekenhuis in speciaal hiervoor geschikte apparaten opgewarmd .
- Het is belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30-37°C. Dit is een goede drinktemperatuur. Moedermelk verliest beschermende stoffen bij temperaturen boven 50°C.

- Bij u thuis heeft het au-bainmarie (in flessenwarmer) verwarmen van moedermelk de voorkeur.
- Het op deze manier verwarmen van moedermelk beschadigt de belangrijke stoffen zo min mogelijk.

Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling of de lactatiekundige.

U kunt ook contact opnemen met één van de onderstaande organisaties:

La Leche League

www.lalecheleague.nl

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

T: (0111) 41 31 89

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

www.nvlborstvoeding.nl

Postbus 1444, 1300 BK Almere

T: (0900) 5228 of (0900) lactatie

Op internet kunt u informatie over borstvoeding en de bovengenoemde organisaties vinden op:

- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com
- www.voedingscentrum.nl

Notities





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

