



Kolfwijzer: NL versie voor vertaling

Hoeveel moedermelk heeft mijn kind nodig?

De melkbehoefte en het aantal voedingen variëren sterk van kind tot kind en van dag tot dag. In dit schema ontdek je de minimale en maximale hoeveelheid melk die een kind nodig heeft per dag. Je kind geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak het moet drinken. Voed op vraag en dwing je kind niet om een portie leeg te drinken. Een voorbeeld: Je kind is jonger dan 6 maanden en weegt 5 kilo. De dagelijkse melkbehoefte schommelt tussen 600 en 800 ml. Drinkt je kind meestal 8 keer per dag dan kan je porties van 100 ml aanbieden. **Heb je twijfels? Neem dan contact op met je verpleegkundige of vroedvrouw.**

Bewaren van moedermelk

Als je moedermelk hygiënisch afcolft en bewaart, blijft de kwaliteit optimaal gedurende de aangegeven tijd.

Op kamertemperatuur: 4 uur

In de koelkast: 4 dagen

In de diepvriezer: 6 maanden

BEWAARTIPS

- Kleine porties moedermelk laat je even afkoelen in de koelkast voordat je ze samenvoegt.
- Om ongelukjes te voorkomen zet je een bewaarzakje in een glas voordat je de melk erin giet.
- Noteer de datum van afkolven, de inhoud en de naam van je kind op het label.
- Invriezen gebeurt best zo snel mogelijk na het afkolven, liefst binnen 24 uur.
- Vries kleine porties in (60 à 120ml) en vries bewaarzakjes liggend in. De melk zal zo sneller ontdooien wanneer je ze nodig hebt en je moet minder restjes weggooien.

Hygiëne

Bacteriën leven op je huid en kunnen zich vermenigvuldigen in moedermelk. Vetten uit moedermelk en huidschilfers blijven gemakkelijk kleven aan materialen en vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Daarom is een goede handhygiëne, het uitspoelen meteen na gebruik en een grondige reiniging van alle materialen voor het volgende gebruik belangrijk. Lees meer over het onderhoud en hygiëne bij afkolven op de website.

Verschillende manieren om af te kolven

met de hand: Breng warmte aan en masseer je borst gedurende enkele minuten. Plaats je vingers in een grote C-greep. Beweeg je vingers naar je borstkas, breng ze naar elkaar toe en beweeg naar de tepel. Herhaal deze beweging.

Met de handkolf

Met een enkelzijdige elektrische kolf

Met een dubbelzijdige elektrische kolf

Afkolven mag **geen pijn** doen. Heb je een afkolftoestel met regelbare zuigkracht, begin dan met de **laagste** stand en ga geleidelijk verder naar een hogere stand. Kolven met de hoogste zuigkracht geeft vaak **geen** beter resultaat, maar kan wel pijnlijk zijn. Een andere oorzaak van pijn kan een verkeerde maat van **borstschild** zijn. Meer praktische tips over afkolven vind je op de website.

Ontdooien van moedermelk

TRAAG ONTDOOIEN

Ontdooi moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast (tussen 0 en 4 °C). Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur en vries ze niet opnieuw in.

SNEL ONTDOOIEN

Als je snel een portie moedermelk nodig hebt, ontdooi ze dan onder stromend water (maximum 37 °C).

Opwarmen

OPWARMTIPS

- Je kan ontdooide moedermelk opwarmen op verschillende manieren.
- Moedermelk kan ook op kamertemperatuur gegeven worden.
- Warm moedermelk langzaam op tot maximum 37 °C in een pan met warm water of in een flessenverwarmer.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk voor je ze aan je baby geeft.
- Gebruik geen microgolfoven, want dan wordt de melk ongelijkmatig verwarmd en is er een risico op verbranding. Ook de kwaliteit kan hierdoor minder zijn.

Afgekolfde moedermelk geven

Moedermelk geef je best met een lepeltje, cupje, spuitje of een borstvoedingshulpset. Kies je voor een fles, hou deze dan horizontaal, gebruik een speen met een trage melkstroom en pauzeer regelmatig. Op die manier voorkom je dat je kind een voorkeur krijgt voor drinken aan de fles omwille van een snellere melkstroom in vergelijking met borstvoeding.