

# BORSTVOEDING

Hoe lang is afgekolfdde moedermelk houdbaar?

1

## OP KAMERTEMPERATUUR (16-25°C)

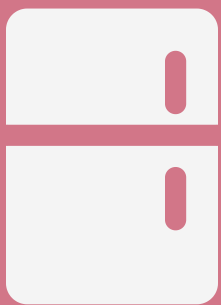
Verse moedermelk: 5-10 uur  
Ontdooide moedermelk: 1 uur



2

## KOELKAST (5°C)

Verse moedermelk: 5 dagen  
Ontdooide moedermelk: 24 uur

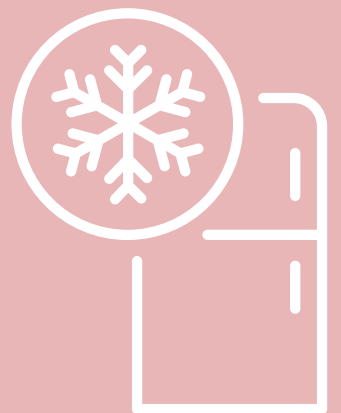


3

## (DIEP)VRIEZER (-15/-20°C)

Verse moedermelk: 12 maanden  
(meest optimale is 6 maanden)

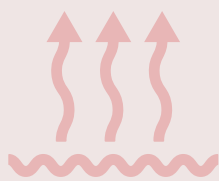
Ontdooide moedermelk: niet opnieuw  
weer invriezen



4

## NA OPWARMEN

Verse moedermelk: 1 uur  
Ontdooide moedermelk: 1 uur



5, vijf

## IN EEN GEÏSOLEERDE KOELTAS

24 uur



# TIPS

## voor het bewaren en opwarmen van borstvoeding

1

Ga hygiënisch te werk

Was je handen voor het kolven

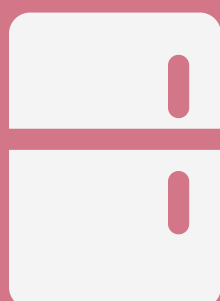
Zorg dat de kolfmaterialen en flessen goed schoon gemaakt zijn



2

Bewaar moedermelk altijd achterin de koelkast.

Liever niet in de deur, in verband met temperatuur schommelingen



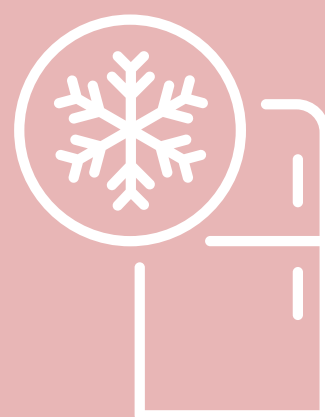
3

Vries moedermelk het liefst binnen 24 uur in.

Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk

Noteer op elk zakje of flesje de kolfdatum

Vul de flesjes niet helemaal, laat nog een kwart over. Moedermelk zet nog iets uit.

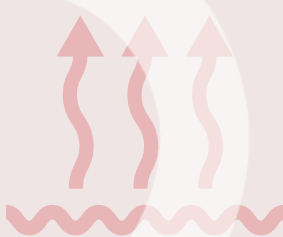


4

Bevroren melk kan je ontdooien in de koelkast. Haal de melk eventueel de avond van tevoren alvast uit de vriezer.

Heb je de melk sneller nodig? Dan kan je het flesje onder lauw stromend water houden.

Ontdooi bevroren melk nooit in de magnetron of in een pan met kokend water.



5, vijf

Zorg ervoor dat de koelelementen goed tegen de kolf flesjes of bewaarzakjes aan liggen.

Open de koeltas niet te vaak, dan blijft de temperatuur in de tas gelijkmatig.

