



# Protocol borstvoeding



Op kinderdagverblijf De Groene Weide hebben we regelmatig kinderen die borstvoeding krijgen. Om samen op één lijn te staan met de ouders hebben we een protocol opgezet over borstvoeding. Dit protocol is er voor u als ouder om u op de hoogte te stellen over de regels met betrekking tot het kolven van moedermelk. Wij worden op De Groene Weide jaarlijks gecontroleerd door de GGD op de handhaving van de regels.

### **Afkolven en vervoer**

Indien moedermelk thuis wordt afgekolfd, dient de moeder tijdens het afkolven, vervoeren en opslaan van de melk hygiënische maatregelen te nemen.

Het kolven van moedermelk kan niet helemaal steriel gebeuren, afgekolfd moedermelk bevat altijd wat bacteriën. De soort en hoeveelheid bacteriën is afhankelijk van de omstandigheden waaronder gekolfd wordt.

Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven.

De thuis afgekolfd moedermelk dient, al of niet na invriezen zo snel mogelijk getransporteerd te worden. Bij voorkeur in een koeltas.

Zet de afgekolfd moedermelk zo snel mogelijk bij aankomst van bestemming achterin in de koelkast. Op de bovenste plank, achterin de koelkast.

De moedermelk bewaarflesjes/zakjes dienen gelabeld te worden met naam van het kind en de datum van het afkolven.

### **Hoelang kan je moedermelk bewaren?**

Hoelang je afgekolfd melk kan bewaren, hangt af van de temperatuur waarop je de melk bewaart. Onderstaand tabel geeft aan hoelang de melk houdbaar is bij verschillende temperaturen.

Waar wordt het bewaard?	Temperatuur	Maximale bewaartijd
Ontdooid; ZSM		
Kamertemperatuur (vers)	16 tot 26 graden	tot en met 8 uur
Geïsoleerde koeltas	tot 4 graden	24 uur
Koelkast	tot 4 graden	Ontdooid; 24 uur Vers; 8 dagen
Vriesvak (3 of 4 sterren) (vaak open/dicht)	-15 graden	tot 4 maanden
(Diep) vriezer	-18 tot -20 graden	6 maanden



### **Kamertemperatuur**

Bewaar je de flesjes op kamertemperatuur? Dan is je melk tot 8 uur lang houdbaar. Dit is afhankelijk van hoe warm het precies is in de kamer. Daarnaast is het van belang dat de melk hygiënisch is afgekolfd. Dek de kolfflesjes of bewaarzakjes altijd af en houd ze zo koel mogelijk.

### **Koeltas**

In een koeltas is de melk maximaal 24 uur houdbaar. Zorg ervoor dat de koelelementen goed tegen de kolfflesjes of bewaarzakjes aan liggen. Open de koeltas niet te vaak, dan blijft de temperatuur in de tas gelijkmatig.

### **Koelkast**

In de koelkast is afgekolfd melk tot 3 dagen houdbaar. Zet de melk in het hoofdvak zo ver mogelijk naar achteren. Hier is het meestal het koelst. Ook blijft de temperatuur hier constanter dan bijvoorbeeld in de koelkastdeur.

Moedermelk behoudt in de koelkast meer voedingsstoffen dan in de vriezer. Ben je van plan om je melk binnen drie dagen te gebruiken? Vries het dan liever niet in, maar bewaar het in de koelkast.

### **Invriezen**

Wil je moedermelk invriezen? Vul het flesje dan niet helemaal, maar houd ongeveer een kwart over. In de vriezer zet de melk namelijk uit. Door wat ruimte over te laten, zorg je dat het flesje niet kan barsten. De beste bewaarplek is achterin de vriezer. Hier is de temperatuur het meest constant. Het verschilt per vriezer hoelang je de afgekolfd melk exact kan bewaren. In het vriesvak van je koelkast is de melk ongeveer twee weken houdbaar. Heb je een goede diepvries 3 sterren of 4 sterren? Dan kan je de melk tot ongeveer twaalf maanden gebruiken. Het beste is om de melk binnen 12 maanden te gebruiken om verlies van kwaliteit te voorkomen.

### **Moedermelk ontdooien**

Bevroren melk kan je ontdooien in de koelkast. Zo verklein je de kans op bacterievorming. Bovendien blijven de voedingsstoffen zo goed behouden. Omdat dit lang kan duren is het handig om de benodigde melk de avond van tevoren alvast uit de vriezer te halen. Gebruik de ontdooide melk binnen 24 uur.

Heb je de melk sneller nodig? Dan kan je het flesje onder lauw stromend water houden. Als de ontdooide melk op kamertemperatuur is, gebruik deze dan binnen vier uur. Het is beter om een fles niet op kamertemperatuur te laten ontdooien. Bacteriën krijgen dan langer de kans om zich te verspreiden, waardoor de kwaliteit van de melk achteruit gaat.

Ontdooi bevroren melk liever niet in de magnetron of in een pan met kokend water. De melk verwarmt dan niet gelijkmatig. Hierdoor kunnen zogenaamde hotspots ontstaan waar je baby zich flink aan kan verbranden. Daarnaast kunnen er belangrijke voedingsstoffen verloren gaan bij deze manier van ontdooien. Wanneer je wel de magnetron gebruikt dan iedere 10 sec roeren. Wij kiezen het liefst voor de au bain-marie.



### **Hoe ziet ontdooide moedermelk eruit?**

Ontdooide moedermelk kan er wat gek uitzien. Dit komt doordat de room- en melklaag zich tijdens het bewaren van elkaar kunnen scheiden. Ook is het mogelijk dat je vetvlokjes in de melk ziet drijven. Dit is normaal. Door het flesje voorzichtig te schudden, meng je de lagen weer. Daarna ziet de melk er weer normaal uit. Schud niet te hard, maar draai het flesje rustig rond.

### **Moedermelk opwarmen**

Op kinderdagverblijf De Groene Weide, warmen we de moedermelk op in een speciaal daarvoor bestemde flessenwarmer.

We zorgen ervoor dat het water een temperatuur heeft van 30 tot 35°C. Zo wordt de melk rustig en gelijkmatig warm. De meeste flessenwarmers werken op deze manier. Bij temperaturen boven de 50°C gaan de beschermende stoffen in de moedermelk verloren.

### **Onze eigen lactatie ervaringsdeskundige**

*Daniëlle Hoyer-van Vlooten, pedagogisch medewerker Babygroep.*

Ik ben Danielle en ik werk op de Babygroep op de Groene Weide.

Ik ben moeder van 3 geweldige meiden die ik allemaal borstvoeding heb gegeven en ik heb hierdoor ruim 4 jaar aan ervaring op zak.

Ik heb hierbij intens geluk gevoeld, helse pijnen, veel houding variaties, relaxte voedmomenten, veel te vaak ontstekingen en zeer tevreden kinderen. Diepe dalen en hoge pieken.

Maar eerlijk, dat is ook wel een beetje hoe borstvoeding kan gaan.

De eerste weken kunnen zo zwaar aanvoelen en daarna kan het zo licht en luchtig zijn dat je je afvraagt waar je je die weken zo druk om hebt gemaakt.

Het is een hele reis en het is een prachtige reis.

Ik ben er graag voor je vragen en hoop je te kunnen helpen met de antwoorden en je van eventuele zorgen te verlossen.

Indien nodig heb ik een kort lijntje met Jannie van Doorn (lactatiekundige uit Oosterbeek.)

Liefs Danielle

### **Samenwerking met lactatie deskundige Jannie van Doorn.**

Jannie van Doorn  
Lactatiekundige IBCLC  
van Spaenweg 4 6862 XK  
Oosterbeek Tel: 026  
3219886 email:  
jsvdoorn@xs4all.nl

### **Geraadpleegde sites**

2.-Handboek-Borstvoeding-6.pdf (kckzapp.nl)

Moedermelk bewaren en opwarmen – 24Baby.nl

Alles over borstvoeding – 24Baby.nl