

# Bewaren van moedermelk

	houdbaarheid moedermelk				
	op kamer-temperatuur (20°C)	in de koelkast (5°C)	in de vriezer*** (-15°C)	in de diepvries (-20°C)	ná het opwarmen
verse moedermelk	5-10 uur	tot 5 dagen	3 maanden	3-6 maanden	1 uur
ontdooid moedermelk	1 uur	24 uur			1 uur

- Lees ook: [Opwarmen van moedermelk](#)

## Punten van aandacht bij het verzamelen en bewaren van moedermelk

- Ga hygiënisch te werk
- Was je handen voor het kolven
- Gebruik schoon en gesteriliseerd kolfmateriaal en flesjes
- Koel de moedermelk zo snel als mogelijk
- Bewaar flesjes moedermelk altijd achter in de koelkast
- Vries de melk binnen 24 uur in
- Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk
- Geef elk zakje of flesje afgekolfd moedermelk een etiket met daarop de datum
- Vervoer de melk koel van werk naar huis en van huis naar crèche
- Bewaar de melk bij voorkeur in kleine porties van 50 - 120 cc; zo voorkom je dat je teveel melk hebt opgewarmd als je baby niet alles opdrinkt.
- Vervoer de melk koel van werk naar huis en van huis naar crèche; bijvoorbeeld in een koeltasje met koelelementen.
- Als moedermelk op een temperatuur van 0 - 5 °C wordt bewaard, kun je de dagopbrengst opsparen en alles bij elkaar in één fles of zakje mengen en in de koelkast bewaren, of invriezen

## Handige weetjes

- Verse moedermelk blijft langer goed dan (koe)melk omdat er actieve ziektekiem bestrijdende factoren inzitten. Dus ondanks de grote hoeveelheden suiker en de relatief lage hoeveelheid eiwitten is moedermelk een slechte voedingsbodem voor bacteriën. De eiwitten in de moedermelk zijn vooral antistoffen; bacteriën leven niet van deze eiwitten, maar worden erdoor vernietigd. Daarom kan verse afgekolfd moedermelk, waar hygiënisch mee omgesprongen is, 5 - 10 uur bij een kamertemperatuur van 20 °C bewaard worden

- De kleur van moedermelk varieert van doorzichtig tot blauw, groen, wit, grijs tot zelfs roze. De kleur van de melk zegt niets over de voedingswaarde
- Afgelofde moedermelk, en zeker ontdooide moedermelk, kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dit is normaal en betekent niet dat het bedorven is
- Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles na het opwarmen rustig te schudden (zwenken), lossen deze weer op
- Sommige baby's weigeren ontdooide moedermelk, waarschijnlijk vanwege de smaak. Geef deze baby's zo mogelijk verse moedermelk
- Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur

### Lees ook

- [Opwarmen van moedermelk](#)
- [Borstvoeding](#) Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes
- [Eten voor de Kleintjes - van borst tot boterham](#), voor kinderen van 0 - 4 jaar, Stefan Kleintjes, kinderdiëtist

### Bron

- [Borstvoeding](#) Mary Broekhuijsen en [Stefan Kleintjes](#). Spectrum 2010
- © [Kenniscentrum Borstvoeding](#)

