

Opwarmen van moedermelk

Moedermelk warm je veilig en gemakkelijk op in het Bad van Marie ('au bain Marie') of met een flessenwarmer. Opwarmen in de magnetron raden we je af, tenzij je zéér zorgvuldig de instructies opvolgt voor het opwarmen van moedermelk in de magnetron. Gelukkig lusten veel kinderen de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur!

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

ontdooien van moedermelk		
ontdooimethode	snelheid	antistoffen
ruim tevoren achter in koelkast	geleidelijk	behoud beschermende stoffen 100%
in stromend lauwwarm water	snel	bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen

- Laat bevroren moedermelk altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen
- Bewaar ontdooide moedermelk in de koelkast en gebruik deze binnen 24 uur
- Vries ontdooide moedermelk niet meer opnieuw in
- Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na ontdooien bij elkaar worden gemengd
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast
- Gooi restjes weg

verwarmen van moedermelk			
opwarm-methode	juist gebruik!	voordeel	nadeel
au bain Marie	tot maximaal 35 °C verwarmen	verwarming is geleidelijk behoud beschermende stoffen	

flessenwarmer	tot maximaal 35 °C verwarmen neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden	verwarming is geleidelijk behoud beschermende stoffen	
magnetron	bij laagste vermogen haal de speen van de fles tussendoor altijd twee keer schudden		geen tijds winst moet zeer zorgvuldig gebeuren kans op ontstaan van hotspots en verlies beschermende stoffen of brandblaren bij baby melk wordt bederfelijk verwarmmethode is tegennatuurlijk

- Verwarm kleine hoeveelheden en gooi teveel opgewarmde restanten melk weg
- Let er op dat de moedermelk niet warmer wordt dan 35 °C, dus zorg ervoor dat het water au bain Marie of in de flessenwarmer niet warmer is dan 35 °C! Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk té heet
- Flessenwarmers die lekker snel ('in minder dan twee minuten') de moedermelk in de fles op 35 °C brengen, deugen niet

bewaren van opgewarmde moedermelk		
opwarmmethode	tijd	opmerkingen
au bain Marie	1 uur	niet in warm water bewaren geef de moedermelk eventueel lauw na een uur wegdoen
flessenwarmer	1 uur	niet in de flessenwarmer bewaren geef de moedermelk eventueel lauw na een uur wegdoen
magnetron	direct opmaken	ongebruikte restanten weggoaien

- Houd opgewarmde moedermelk niet warm in verband met mogelijke bacteriegroei en eventuele voedselvergiftiging
- Verwarm of vries opgewarmde moedermelk nooit opnieuw in
- Bij verwarming hoger dan 35 °C gaan beschermende stoffen verloren
- In de magnetron verwarmde moedermelk is zeer bederfelijk omdat de actieve ziektekiembestrijdende bestanddelen niet meer functioneren

Algemene opmerkingen

- Gebruik altijd etiketten en schrijf daarop op welke dag je hebt gekolfd
- Geef de 'oudste' melk eerst
- Veel kinderen lusten de melk ook op kamer- of koelkasttemperatuur; moedermelk van 30 °C is voor bijna alle kinderen warm genoeg
- Maak moedermelk niet warmer dan lichaamstemperatuur; op een hogere temperatuur gaan beschermende stoffen en vitamines verloren
- Als je niet zeker weet of en hoeveel je baby zal drinken, warm dan eerst een klein beetje melk op, bijvoorbeeld 50 cc of een halve voeding; zo voorkom je dat je onnodig melk moet weggooien

We raden je af om de moedermelk in de magnetron op te warmen, tenzij je deze instructies heel zorgvuldig opvolgt

- Gebruik voor het opwarmen uitsluitend een zéér laag vermogen; bijvoorbeeld 200 Watt
- Schud de melk tijdens het verwarmen rustig twee keer; de temperatuur kan in de hotspots 15 °C hoger zijn dan in de rest van de melk, dat moet voorkomen worden
- Schud de melk nogmaals rustig voordat je deze aan je baby geeft

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](#)

