BORSTVOEDINGORGANISATIE LA LECHE LEAGUE

Moedermelk bewaren

borstvoeding.nl

	Vers afgekolfde moedermelk	Ontdooide moedermelk
Op kamer-temperatuur max. 22°C	4 - 8 uur	1 - 2 uur
In de koelkast ongeveer 4°C	4 - 8 dagen	tot 24 uur*
In het vriesvak van de koelkast ongeveer -6°C tot -12°C	tot 2 weken	*Vries volledig ontdooide moedermelk NIET opnieuw in***
In de vriezer ongeveer -18°C of kouder	6-12 maanden	*Vries volledig ontdooide moedermelk NIET opnieuw in***

Scan de QR-code voor meer informatie

Tips



Bewaar de melk in kleine porties en schrijf de datum erop. Zet afgekolfde melk zo snel mogelijk achterin de koelkast.



Melk van ongeveer dezelfde temperatuur kan bij elkaar worden gedaan. De houdbaarheid van de oudste melk geldt dan voor de hele portie. Bij een groot temperatuurverschil van meer dan 20 graden, is de melk minder lang houdbaar.



* **Als de melk helemaal is ontdooid, maar nog koud aanvoelt, zet het dan in de koelkast en gebruik het binnen 24 uur of gooi het weg.**

** **Als de kern van de melk nog bevroren is, kun je het wél opnieuw invriezen.**

BORSTVOEDINGORGANISATIE LA LECHE LEAGUE

Drinken uit een fles

borstvoeding.nl

Hoeveel melk

Baby's hebben per kilo lichaamsgewicht 100 tot 150 ml melk per dag nodig. De hoeveelheid melk per kilo lichaamsgewicht neemt af als je baby ouder wordt.
Onderstaande rekensom is een *richtlijn* voor hoeveel melk een baby ongeveer per dag nodig heeft, gedeeld door het aantal voedingen dat je baby gemiddeld drinkt.

Maand 1: 150 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen
Maand 2: 140 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen
Maand 3: 130 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen
Maand 4: 120 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen
Maand 5: 110 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen
Maand 6 en ouder: 100 ml x gewicht in kg gedeeld door het aantal voedingen

Voorbeeld 1:
Een baby van 6 weken oud weegt 5 kg. 140 ml x 5 = 700 ml. Bij tien voedingen, komt dit neer op 70 ml melk per fles.

Voorbeeld 2:
Een baby van 8 maanden oud weegt 8,5 kg. 100 ml x 8,5 = 850 ml.
Bij zes voedingen, komt dit neer op 140 ml melk per fles. Plus wat de baby aan vaste voeding eet.

Goed om te weten



- De meeste baby's drinken de ene voeding meer dan de andere.
- Kleine porties zijn snel op te warmen en je hoeft minder weg te gooien.
- Restjes opgewarmde melk kun je tot twee uur na opwarmen nog geven.
- Voeden kan met een tuitbeker, cupje, lepeltje, voedingsspuitje of een fles.
- Begin met oefenen als je baby tussen de 4-6 weken oud is.

Tips voor het voeden met een fles

- Gebruik een speen met een zo klein mogelijk gat. Een flesvoeding zou ongeveer net zo lang moeten duren als een borstvoeding.
- Voed je baby zo rechtop mogelijk.
- Laat je baby zelf aan de speen aanhappen.
- Houdt de fles wat laag zodat er niet meteen melk uitkomt. Breng daarna de fles net genoeg omhoog dat de baby wel melk krijgt, maar het niet te hard gaat.
- Neem de tijd en pauzeer af en toe.
- Wees alert op tekenen van stress bij baby:
  - gespreide vingers en/of tenen
  - melk die uit het mondje loopt
  - zorgelijk kijken, hoofd wegdraaien, fles wegduwen
  - schrokken, hijgen, naar adem happen of gierend ademhalen.

  Pauzeer even en pas de manier van voeden aan.

Scan de QR-code voor meer informatie