



Jaargang 2, nummer 2, juli 2009  
Laatst gewijzigd: december 2020

## Borstvoeding afkolven en bewaren

*Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige*

*Als je weer gaat werken, gaat sporten of gewoon een keer op stap wil met je partner, dan kun je de borstvoeding afkolven en bewaren, zodat degene die op dat moment voor je kindje zorgt de voeding met de fles kan geven. Goede hygiëne is echter essentieel om er voor te zorgen dat de bewaarde melk niet bederft. In deze Nieuwsbrief lees je hoe je kunt beginnen met afkolven, de borstvoeding op de juiste manier bewaart en weer gaat gebruiken. Belangrijk ook om te weten hoe je je kindje kunt laten wennen aan het drinken uit de fles.*

### Hoe kies je een kolf?

De keuze van een kolf is heel persoonlijk. Belangrijk is om een afweging te maken op basis van het aantal dagen dat je in de week gaat kolven. Is dat een paar uurtjes of een paar dagen in de week? Ook de ruimte waar je gaat afkolven is bepalend voor de keus van een kolf. Er zijn kolven in allerlei soorten en maten, variërend van handmatig of elektrisch, enkel- of dubbelzijdig, waarbij de zuigkracht en het zuigritme al dan niet instelbaar zijn naar eigen behoefte. Het is niet zo dat de duurste kolf automatisch ook de meeste melk oplevert.

Wees voorzichtig met de aanschaf van een tweedehands kolf. De aanbieding 'nooit gebruikt' spreekt boekdelen. Afgezien van het feit dat je aan de buitenkant meestal niet kunt zien hoe lang een kolf gebruikt is, is ook het risico op besmetting door via melk overdraagbare ziekten, zoals Hepatitis B, HIV en andere infectieziekten, niet denkbeeldig. Een kolf is een persoonlijk gebruiksvoorwerp, hij komt in contact met je lichaam en je melk. Niet alle pompen hebben een gesloten systeem, waardoor vuil, schimmels, bacteriën



en virussen met de tweedehands kolf meeverhuizen naar de nieuwe eigenaar.

Laat je bij de aanschaf van een kolf in ieder geval door een deskundige adviseren. Bij Jacqueline van den Berg kun je terecht voor een deskundig advies op maat, kun je kolven proberen en krijg je ook de support als het afkolven even niet zo lekker loopt. Bij problemen met de kolf binnen de garantietermijn, krijg je direct een vervangend apparaat en kapotte onderdelen worden direct vervangen.

## Hoe ga je beginnen met kolven?

Kolven moet je leren. Ga dan ook tijdig beginnen oefenen. Werk hygiënisch, dus was je handen vooraf en gebruik schone materialen. De geschiktste tijd om te kolven is 's ochtends. Je hebt dan de meeste voeding. Zorg voor een rustige omgeving en een ontspannen houding. Kolven mag *geen pijn* veroorzaken! Het is normaal als je in het begin nog maar een kleine hoeveelheid kunt afkolven. Verwacht niet meteen een hele voeding. Je moet leren de toeschietreflex op te wekken. De kolf ziet er nou eenmaal niet zo leuk uit als je kindje, waardoor de melk in het begin niet zo makkelijk zal toeschieten. Bovendien zal je bij het oefenen tussen de voedingen door kolven en alles wat je dan afkolft is 'extra'. Vaak kleine hoeveelheden kolven heeft meer zin dan langere tijd achter elkaar. In het begin zal je dus kleine beetjes melk bij elkaar sprokkelen om zodoende voldoende voorraad te hebben voor als je weer aan het werk gaat.



## Hoeveel melk heeft je kindje per voeding nodig?

Een baby heeft gemiddeld 150 ml. per kilogram lichaamsgewicht nodig per etmaal, tot een maximum van 900 – 1000 ml. Deze hoeveelheid deel je door het aantal voedingen per etmaal. De ene keer zal je kindje zes voedingen op een dag nodig hebben, de andere keer misschien acht. Neem het daarom voor de zekerheid wat ruim, dan heb je in ieder geval genoeg. Ook het drinken van borstvoeding uit een flesje gebeurt op verzoek. De ene keer zal je kindje wat minder, de andere keer wat meer honger of dorst hebben. Je kunt eventueel wat troostvoedinkjes achter de hand houden om op te warmen als je kindje wat meer honger heeft. Hiermee voorkom je dat er veel voeding weggegooid moet worden.

## Hoelang kun je borstvoeding bewaren?

Bewaren van moedermelk kan in schone kunststofbakjes, speciale borstvoedingzakjes of flesjes mits deze van te voren goed met heet water schoon zijn gespoeld.

Bij Kamertemperatuur is *Colostrum 12 tot 24 uur en moedermelk 6 tot 10 uur* houdbaar.

In de koelkast: *maximaal 72 uur (3 dagen) mits de koelkast max. 4 °C koelt* en de

melk achter in de koelkast geplaatst wordt. Niet in de deur vanwege temperatuurschommelingen.

In de diepvries: *maximaal 6 maanden bij een temperatuur van -18 °C, een kleine \*\* diepvries maximaal 3 maanden en vriesvak koelkast 2 weken.* Vries alleen afgekolfd moedermelk in als deze langer dan 3 dagen bewaard moet worden. Kleine hoeveelheden kunnen bij elkaar gevoegd worden als deze beiden zijn gekoeld. Dus geen vers afgekolfd melk en afgekoelde melk uit de koelkast samenvoegen, want dan gaat de melk schiften.

Afgekolfd melk die je langer dan 3 dagen wil bewaren moet binnen 24 uur in de diepvries. Bij het invriezen verandert de samenstelling en kwaliteit enigszins, maar de antistoffen en andere beschermende stoffen blijven behouden.

	<i>Colostrum</i>	<i>Moedermelk</i>
<i>Kamertemperatuur</i>	<i>12-24 uur</i>	<i>6 tot 10 uur</i>
<i>In de koelkast (max. 4 °C)</i>		<i>Max 72 uur (3 dagen)</i>
<i>Diepvries -18 °C</i>		<i>6 maanden</i>
<i>kleine ** diepvries</i>		<i>Max. 3 maanden</i>
<i>vriesvak koelkast</i>		<i>2 weken</i>
<i>Ontdooide moedermelk</i>		<i>Max 2 uur</i>

## Hoe kun je borstvoeding het beste ontdooien?

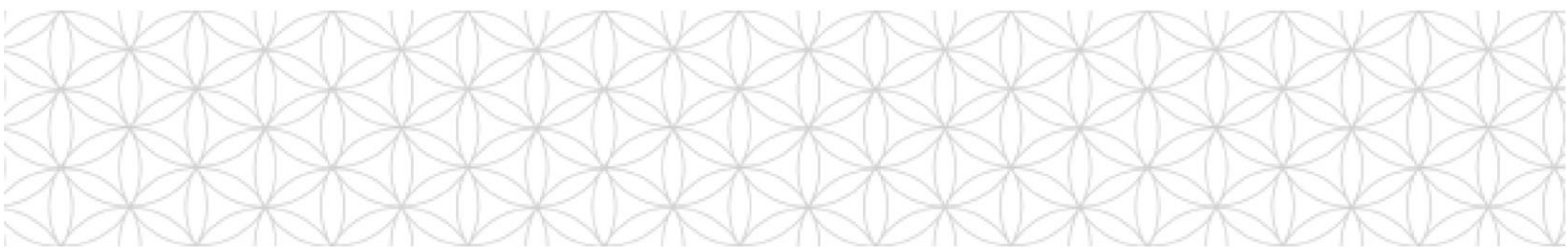
Ontdooi de moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder een geleidelijk warmere, stromende kraan. De geur en kleur van ontdooide moedermelk kan anders zijn dan vers gekolfde melk. Dit is normaal. De vetten staan in een laag bovenop. Schudt voorzichtig om de melk weer te mengen. Ontdooide moedermelk is *max. 24 uur* houdbaar, maar geef het liefst zo snel mogelijk.

## Hoe kun je borstvoeding het beste opwarmen?

Moedermelk kan het best worden opgewarmd in een flessenwarmer of 'au bain marie'. Restjes kun je niet opnieuw invriezen of opwarmen. Gooi deze altijd weg.

## Hoe laat ik mijn kindje wennen aan het drinken uit een flesje?

Je kunt het beste je kindje laten wennen aan het drinken uit een flesje als het tussen de vier en zes weken oud is. Het drinken uit een flesje gebeurt dan nog reflexmatig en zal geen problemen opleveren. Je zorgt er voor dat je in ieder geval je kindje om de dag een hele voeding uit de fles laat drinken. Met ongeveer 3 maanden wordt het drinken aan de borst of fles een vaardigheid en vindt de ontwikkeling van de wil plaats. Iets wat je kindje heeft geleerd, zal het dan ook opeens kunnen gaan weigeren. Het kan dan heel goed zijn, dat je kindje jouw borsten veel leuker vindt dan de fles. Door je kindje op tijd aan het drinken uit de fles te laten wennen, kun je voorkomen dat je kindje de fles gaat weigeren op het moment dat jij weer aan het werk moet.



## Welk fles of speen kun je het beste gebruiken?

Het maakt in principe niet uit welk fles of speent je gebruikt om je kindje te laten wennen aan het drinken uit de fles. Een baby tussen de vier en zes weken drinkt nog reflexmatig en zal uit een flesje met iedere speen kunnen drinken. Afhankelijk van je eigen voorkeur kun je kiezen uit bijvoorbeeld een speen met een kersmodel, de dental speen of een 1,2,3- speen. Sommige fabrikanten claimen allerlei prachtige voordelen bij het gebruik van de speen die ze verkopen, zoals het verbeteren van de mondmotoriek of het gemakkelijker leren drinken uit een flesje als een kindje borstvoeding krijgt. Dit is echter nooit met wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Het is echter wel zo dat op een bepaalde leeftijd je kindje kieskeurig kan worden. Het is daarom aan te raden om voor één bepaald model te kiezen en je kindje daaruit regelmatig een voeding te laten drinken, zodat hij daaraan kan wennen.



## Tot slot

Als je kindje op een gegeven moment de fles weigert, dan kun je bij mij terecht voor begeleiding. Je krijgt dan advies over de fles die het beste aansluit bij de mogelijkheden van je kindje op dat moment en de wijze waarop je je kindje alsnog uit de fles kan leren drinken.

