



Richtlijnen bij het afkolven

17.015N

Algemeen

- Kolf minstens 6 keer af per 24u. Om de 3u overdag, 's nachts liefst 1 keer wanneer je wakker wordt en bij last van stuwings.
- Kolf ongeveer 10 min per borst af (liefst dubbelzijdig, dit stimuleert meer).
- Zorg ervoor dat je je tepel mooi in het midden van de borstkolf plaatst.
- Neem telkens een nieuw flesje om af te kolven.

Bewaren

- Teken de flesjes met de naam van je baby (vraag etiketten aan de verpleging), datum en uur van afkolven.
- Pas afgekolfde melk kan je 4u bewaren bij kamertemperatuur. Het is dus niet nodig om een flesje afgekolfde melk in de koelkast te plaatsen als je baby binnen de 4 uur drinkt. Bewaren op kamertemperatuur is prima.
- Voorzie je dat je baby de melk niet binnen de 5u zal drinken plaats je deze best zo snel mogelijk in de koelkast. Moedermelk bewaart 72 uur in de frigo, je plaatst de melk het best onderaan en achteraan in de frigo. In de diepvries kan je moedermelk 3 maanden bewaren.
- Hoe minder lang moedermelk wordt bewaard, hoe beter de kwaliteit: geef voorkeur aan pas afgekolfde melk vooraleer melk te geven die uit de koelkast komt.
- Enkel moedermelk van dezelfde temperatuur samen gieten, nooit warme melk (pas afgekolfde) bij koude melk.
- Hoe meer handelingen (afkoelen, opwarmen, ...) er gebeuren met de melk, hoe meer kwaliteit verlies er is.

Opwarmen

- Verwarm nooit moedermelk in de microgolfoven, beter is opwarmen in een flessenverwarmer.
- Steeds temperatuur controleren op de handrug: kamer- of lichaamstemperatuur is goed.

Onderhoud

- Spoel na elke afkolfbeurt je borstkolf uit met warm water. Droog nadien na met een droog doekje.
- 1 maal per dag reinig je de borstkolf met wat detergent en spoel je die goed af.
- Na het reinigen is ook aan te bevelen om 1 maal per dag de borstkolf te steriliseren. Indien er melk in de leiding gelopen is moet je ook deze mee steriliseren. Gebruik hiervoor het bijhorende zakje: plaats alle onderdelen van de set in het zakje en voeg 60 cc water toe. Verwarm gedurende 3 minuten in de microgolf. Haal de afkolfset uit het zakje (warm!) en droog alle onderdelen met een droge doek.

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DAG 0 | | | | | | | |
| DAG 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| DAG 2 | | | | | | | |
| DAG 3 | | | | | | | |
| DAG 4 | | | | | | | |
| DAG 5 | | | | | | | |

