

# Kolven en moedermelk bewaren

U kunt borstvoeding blijven geven als u weer gaat werken. Dit is vastgelegd in de Arbeidstijdenwet.

De Arbeidstijdenwet luidt: 'dat de vrouw de eerste negen maanden na de geboorte het werk mag onderbreken voor het geven van borstvoeding of om af te kolven. De werkgever moet hiervoor een geschikte ruimte ter beschikking stellen. De vrouw heeft recht op het geven van borstvoeding of af te kolven, zo vaak en zo lang als nodig is, maar in het totaal maximaal één kwart van de arbeidstijd'. De werkgever is verplicht deze tijd door te betalen.

Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en La Leche League geven folders uit over werk en borstvoeding.

## Wanneer kunt u kolven?

Gaat u weer aan het werk of gaat u een dagje op stap, dan kunt u de melk afkolven.

Andere redenen om af te kolven kunnen zijn:

- ernstige stuwung in de borst;
- als uw kind nog in de couveuse ligt;
- als u een operatie onder narcose moet ondergaan;
- als u tijdelijk medicijnen gebruikt die niet met borstvoeding samengaan. U kunt dan vooraf afkolven.

## Hoe kunt u het beste kolven?

Om goed te kunnen afkolven is het belangrijk dat de melk spontaan toeschiet. Vaak gebeurt dat vanzelf. Rust, warmte of massage kunnen helpen. Om de borstvoeding goed op gang te brengen en te houden, kolft u minstens zes maal per dag met een elektrische borstkolf.

## Kolfapparaat

U kunt met de hand kolven, maar u kunt ook een speciaal kolfapparaat, kopen of huren (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/huur-van-een-kolf-in-de-regio-s-hertogenbosch>).

Als de voeding goed op gang is, blijft u kolven totdat de melk niet meer stroomt. Kolf op tijden dat u normaal voeding zou geven. Daarnaast kunt u afkolven op elk moment dat u wilt of als uw borsten erom vragen. U merkt dat uw borsten prikken. Moet u een voorraad maken, dan kunt u afkolven voor een voeding of tussen twee voedingen. Een veel gebruikt tijdstip van afkolven is na de ochtendvoeding. Er is dan meestal nog voldoende voeding over. Ook afkolven moet u leren. Wees niet teleurgesteld als u de eerste keren maar weinig melk krijgt.

## Hoelang kunt u de afgekolfde melk bewaren?

Zet de melk zo snel mogelijk in een afgesloten fles in de koelkast. Daarop zet u de datum en tijd.

- Buiten de koelkast: zo kort mogelijk, geef de voeding het liefst binnen een uur (maximaal binnen 3-4 uur, bij maximaal 25°C)
- In de koelkast: achtenveertig uur bij 4°C. Niet in de deur!

- In ziekenhuiskoelkast: achtenveertig uur.

## Hoe vriest u de melk in?

Als u een voorraad wilt aanleggen, kunt u melk invriezen. Bij het invriezen van moedermelk gaat altijd een deel van de levende cellen verloren. Gebruik voor het invriezen kunststoffen of glazen flesjes of bakjes die u kunt afsluiten. Zet de datum erop. U kunt de flesjes of bakjes na gebruik in een heet sopje schoonmaken. U bewaart de melk:

- In het vriesvak van koelkast: twee weken.
- In het diepvriesvak van de koelkast (- 18°C): drie tot vier maanden. Dit in verband met vaak openen en sluiten van de deur.
- In een vriesvak of vrieskast is moedermelk zes maanden houdbaar.

## Hoe ontdooit u de melk?

De bevroren melk laat u in de koelkast ontdooien. Hebt u de voeding sneller nodig? Ontdooi de melk onder de stromende waterkraan die u langzaam van koud naar warm draait. Nooit direct met heet water ontdooien. Hierdoor werken sommige antistoffen niet meer. Ontdooi melk ook niet op kamertemperatuur. De kans op bacteriën is hierbij groter. Gebruik in de koelkast ontdooide melk binnen 24 uur. Deze mag niet opnieuw opgewarmd worden. U mag de melk niet opnieuw invriezen. Het is zinvol de melk te controleren op geur. Melk die bedorven is, ruikt vies. Gooi de melk weg.

## Hoe warmt u de melk op?

Het maakt niet uit of u de moedermelk met een waterbad, flessenwarmer of magnetron opwarmt. Warm de moedermelk niet op tot temperaturen boven de 50°C. Een druppel melk mag op uw pols niet heet aanvoelen.

Instelling magnetron:

- Zet magnetron op 600 watt.
- 50 cc voeding is 15 seconden verwarmen. 100 cc is 30 seconden, 150 cc is 45 seconden enzovoort.
- Halverwege de tijd schudt u de melk voorzichtig één keer rond in de fles. De warmte in de melk wordt zo goed verdeeld. Doe dit ook aan het eind van de verwarming. Zo voorkomt u onnodig verlies van antistoffen.

Code GYN-114b