



# KOLFWIJZER

## Hoeveel moedermelk heeft mijn kind nodig?











De melkbehoefte en het aantal voedingen variëren sterk van kind tot kind en van dag tot dag. In dit schema ontdek je de minimale en maximale hoeveelheid melk die een kind nodig heeft per dag. Je kind geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak het moet drinken. Voed op vraag en dwing je kind niet om een portie leeg te drinken. Een voorbeeld: Je kind is jonger dan 6 maanden en weegt 5 kilo. De dagelijkse melkbehoefte schommelt tussen 600 en 800 ml. Drinkt je kind meestal 8 keer per dag dan kan je porties van 100 ml aanbieden. **Heb je twijfels? Neem dan contact op met je verpleegkundige of vroedvrouw.**

LICHAAMSGEWICHT

MELKBEHOEFTE PER DAG

DAGELIJKE PORTIES MELK

0-6 maanden




Vanaf 3 kg 	330 - 570 ml		12 porties van 30 à 40 ml 10 porties van 35 à 60 ml 8 porties van 50 à 70 ml
Vanaf 4 kg 	440 - 760 ml		12 porties van 40 à 65 ml 10 porties van 45 à 75 ml 8 porties van 55 à 95 ml
Vanaf 5 kg 	600 - 800 ml		12 porties van 50 à 65 ml 10 porties van 60 à 80 ml 8 porties van 75 à 100 ml 6 porties van 100 à 135 ml
Vanaf 6 kg 	630 - 900 ml		10 porties van 60 à 90 ml 8 porties van 80 à 115 ml 6 porties van 105 à 150 ml
Vanaf 7 kg 	670 - 945 ml		10 porties van 70 à 95 ml 8 porties van 85 à 120 ml 6 porties van 110 à 160 ml

LEEFTIJD

MELKBEHOEFTE PER DAG

DAGELIJKE HOEVEELHEID

vanaf 6 maanden

Van 6 tot 12 maand	500 - 750 ml		4 x 125 à 190 ml 6 x 85 à 125 ml 8 x 65 à 95 ml	2 x  vaste voeding
Vanaf 1 jaar	350 - 500 ml			Eten volgens de voedingsdriehoek

## Bewaren van moedermelk

### BEWAREN VAN MOEDERMELK

SCAN VOOR MEER INFO



Als je moedermelk hygiënisch afkolft en bewaart, blijft de kwaliteit optimaal gedurende de aangegeven tijd.



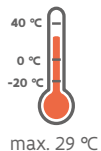
### BEWAARTIPS

- Kleine porties moedermelk laat je even afkoelen in de koelkast voordat je ze samenvoegt.
- Om ongelukjes te voorkomen zet je een bewaarzakje in een glas voordat je de melk erin giet.
- Noteer de datum van afkolven, de inhoud en de naam van je kind op het label.
- Invriezen gebeurt best zo snel mogelijk na het afkolven, liefst binnen 24 uur.
- Vries kleine porties in (60 à 120ml) en vries bewaarzakjes liggend in. De melk zal zo sneller ontdooien wanneer je ze nodig hebt en je moet minder restjes weggoien.

Op kamertemperatuur: 4 uur



\* 6 uur bij lage kamertemperatuur en onder zeer hygiënische omstandigheden

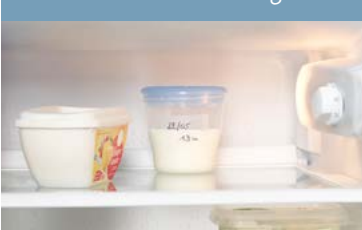


max. 29 °C

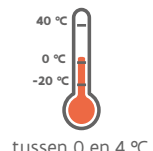


4 uur

In de koelkast: 4 dagen



\*\* 6 dagen onder zeer hygiënische omstandigheden



tussen 0 en 4 °C

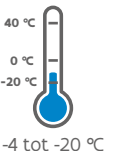


4 dagen

In de diepvriezer: 6 maanden



\*\*\* tot 12 maanden aanvaardbaar



-4 tot -20 °C



6 maanden

## Hygiëne

Bacteriën leven op je huid en kunnen zich vermenigvuldigen in moedermelk. Vetten uit moedermelk en huidschilfers blijven gemakkelijk kleven aan materialen en vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Daarom is een goede handhygiëne, het uitspoelen meteen na gebruik en een grondige reiniging van alle materialen voor het volgende gebruik belangrijk. Lees meer over het onderhoud en hygiëne bij afkolven op de website.

### ONDERHOUD EN HYGIËNE

SCAN VOOR MEER INFO



HANDEN WASSEN



UITSPOELEN



meteen na gebruik

AFWASSEN



met heet water en afwasmiddel

OF



minstens 60°C

### STERILISEREN

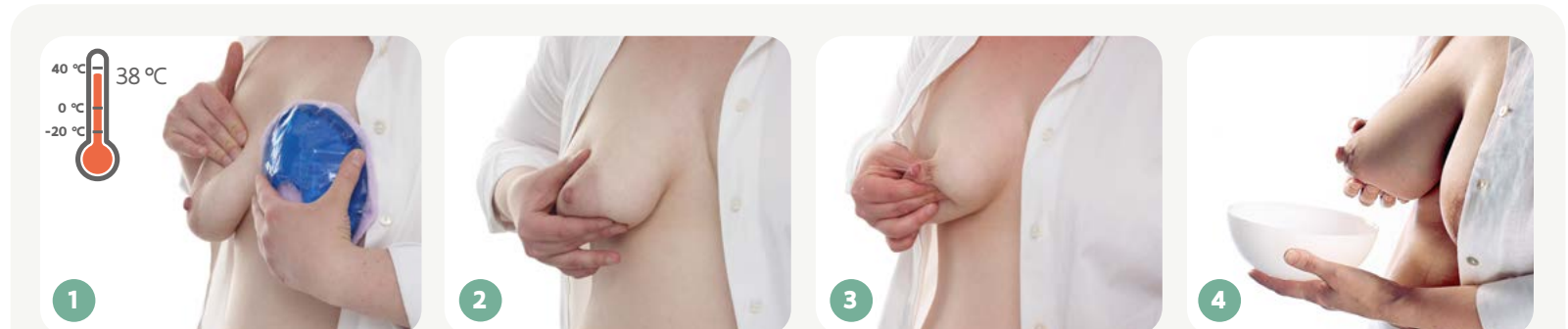
SCAN VOOR MEER INFO



Opgroeien

Kind & Gezin

## Verschillende manieren om af te kolven



1 met de hand: Breng warmte aan en masseer je borst gedurende enkele minuten. Plaats je vingers in een grote C-greep. Beweeg je vingers naar je borstkas, breng ze naar elkaar toe en beweeg naar de tepel. Herhaal deze beweging.



met een handkolf

met een enkelzijdige elektrische kolf

met een dubbelzijdige elektrische kolf

Afcolven mag **geen pijn** doen. Heb je een afkolftoestel met regelbare zuigkracht, begin dan met de **laagste** stand en ga geleidelijk verder naar een hogere stand. Kolven met de hoogste zuigkracht geeft vaak **geen** beter resultaat, maar kan wel pijnlijk zijn. Een andere oorzaak van pijn kan een verkeerde maat van **borstschild** zijn. Meer praktische tips over afcolven vind je op de website.



## Vervoeren van moedermelk

Vervoer afgekolfd melk in een koeltas met bevroren koelelement.



## Ontdooien van moedermelk

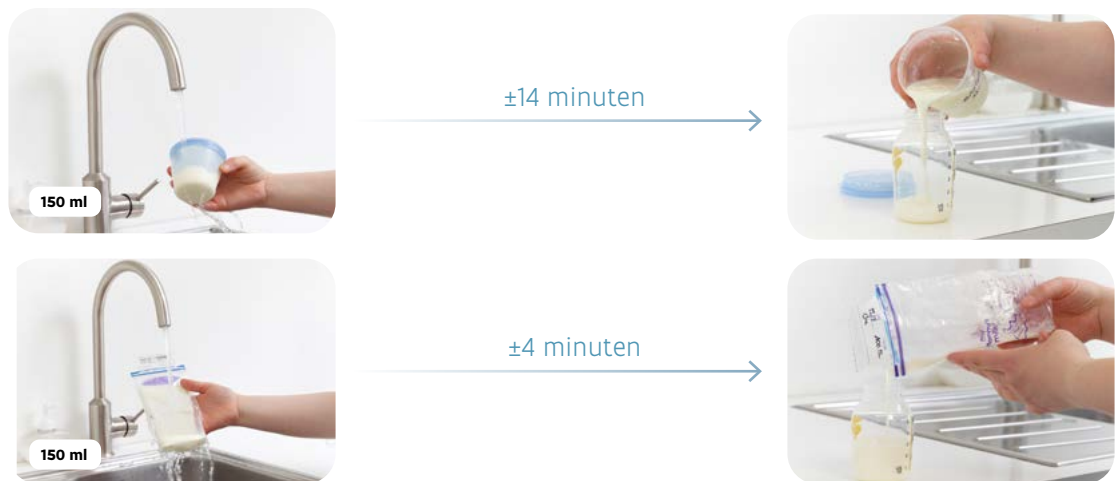
### TRAAG ONTDOOIEN

Ontdooi moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast (tussen 0 en 4 °C). Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur en vries ze niet opnieuw in.



### SNEL ONTDOOIEN

Als je snel een portie moedermelk nodig hebt, ontdooi ze dan onder stromend water (maximum 37 °C).



## Opwarmen



### OPWARMTIPS

- Je kan ontdooide moedermelk opwarmen op verschillende manieren.
- Moedermelk kan ook op kamertemperatuur gegeven worden.
- Warm moedermelk langzaam op tot maximum 37 °C in een pan met warm water of in een flessenverwarmer.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk voor je ze aan je baby geeft.
- Gebruik geen microgolfoven, want dan wordt de melk ongelijkmatig verwarmd en is er een risico op verbranding. Ook de kwaliteit kan hierdoor minder zijn.



OF



## Afgekolfd moedermelk geven

Moedermelk geef je best met een lepeltje, cupje, spuitje of een borstvoedingshulpset. Kies je voor een fles, hou deze dan horizontaal, gebruik een speen met een trage melkstroom en pauzeer regelmatig. Op die manier voorkom je dat je kind een voorkeur krijgt voor drinken aan de fles omwille van een snellere melkstroom in vergelijking met borstvoeding.



cupfeeding



borstvoedingshulpset



flesvoeding