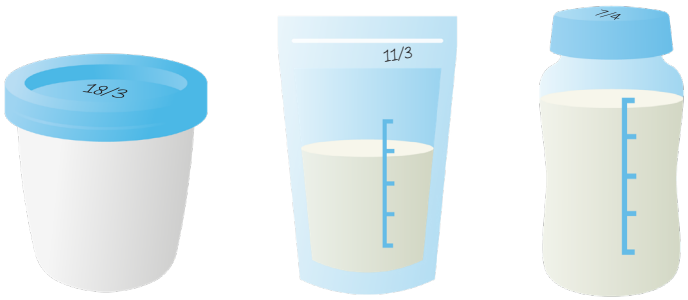
Zo bewaar en ontdooi je moedermelk

Bewaren

- Bewaar moedermelk in schone kunststof bakjes, speciale borstvoedingszakjes of flesjes.
- Zet de datum erop.



Bewaren in de koelkast

- Zorg dat de koelkast op 4°C staat. Dan blijft de melk 3 dagen goed.
- Bewaar de melk achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.

Bewaren in de vriezer

- Vries de melk direct in na het kolven. De melk blijft dan 6 maanden goed, mits je een vriezer hebt met 3(***) of 4(****) sterren
- Vries de melk in kleine porties in, bijvoorbeeld in daarvoor geschikte moedermelk bewaarzakjes. Zo kun je makkelijker alleen de portie ontdooien die je nodig hebt.
- Het vriesvak in een huishoudkoelkast is een stuk minder koud dan een aparte diepvries. Dit is vaak maar 1 ster of 2 sterren. Hier kun je borstvoeding tot 2 weken bewaren.

Ontdooien

- Komt de melk uit de vriezer? Ontdooi de melk het liefst in de koelkast. Dit heeft wel tijd nodig. Zet de bevroren melk bijvoorbeeld de avond ervoor in de koelkast. Heb je het snel nodig, houd de melk dan onder stromend lauwwarm water.
- Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur. Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg.

Ziet de melk er gek uit?
Ontdooide moedermelk kan wateriger zijn en er kunnen vlokjes in drijven. Het kan ook wat zurig ruiken.
Dit is normaal.

©Voedingscentrum 08/2023