

# Zo warm je moedermelk op

## Opwarmen

- Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren. Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:



### Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



### Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



### Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor moedermelk die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:

- Fles 90 milliliter: 50 seconden
- Fles 120 milliliter: 60 seconden
- Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden
- Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de temperatuur goed. Als het te warm is, laat het dan even afkoelen.



Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen of opnieuw invriezen.  
Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg.

## Flesjes schoonmaken

- Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55 °C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
- Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

