

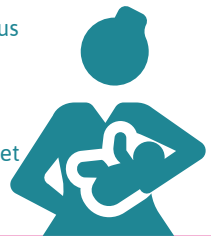
# CORONAVIRUS

COVID-19

## Mag je borstvoeding geven wanneer je (mogelijk) besmet bent met COVID-19?

Op basis van de huidige wetenschappelijke kennis over het nieuwe coronavirus COVID-19 is het **veilig** om borstvoeding te geven. Het virus lijkt niet voor te komen in moedermelk. Bovendien bevat moedermelk heel wat stoffen die je baby tegen infecties beschermen.

Er zijn wel **bijkomende hygiënemaatregelen** nodig zodat je je baby niet besmet tijdens het voeden.



Je hebt **luchtwegsymptomen** (hoesten, verkoudheid, keelpijn) of **koorts**  
OF je bent zelf niet ziek, maar wel **in contact geweest met iemand met een bevestigde COVID-19-besmetting.**



- Was je handen met stromend **water en zeep** gedurende minstens 20 seconden. Droog ze af met proper materiaal (papieren zakdoek, zuivere handdoek of stuk keukenrol). Als alternatief kun je je handen ook ontsmetten met een **hydro-alcoholische oplossing** (minimaal 60% alcohol).
- Was je borst, tepel en tepelhof met een papieren zakdoek, zuiver washandje of proper kompres dat werd bevochtigd met stromend water.
- Leg je baby in een eigen bedje, op minstens **twee meter afstand** van je eigen bed.
- Draag een **mondmasker** bij nauw contact en wanneer je je baby voedt. Bedek nooit het gezicht van de baby met een mondmasker.



Je hebt zelf een **bevestigde COVID-19-infectie.**



- Je moet je isoleren van andere familieleden en medebewoners tot je symptomen verdwenen zijn gedurende minstens 7 dagen na aanvang van de COVID-19-symptomen, of langer als er nog symptomen zijn. Een gezonde persoon zorgt voor je baby.
- Zelf heb je enkel contact met je baby op de momenten dat je borstvoeding geeft. Draag een **mondmasker** wanneer je je baby voedt. Bedek nooit het gezicht van de baby met een mondmasker.
- Alle oppervlaktes en afwasbare materialen waarmee je in contact bent gekomen, moeten ontsmet worden met 4% bleekwater (doe 40 ml bleekwater, dat zijn vier soeplepels, in een fles van 1 liter en vul aan met kraanwater). Als je een afkolfoestel gebruikt, ontsmet je de raakvlakken na elk gebruik.

# Liever afkolven?



Er kunnen verschillende redenen zijn om moedermelk af te kolven. Wanneer je ernstig ziek bent door de infectie met COVID-19, is het belangrijk om je melkproductie op gang te brengen of houden door de melk tijdelijk af te kolven.

De afgekolfd melk kan door een **gezonde persoon** aan je baby worden toegediend. Ook bij het afkolven is hand- en borsthygiëne belangrijk.

In het ziekenhuis worden er een **vast afkolfoestel en wegwerpsets** voorzien.

**Thuis** moet je alle onderdelen van de afkolfset na gebruik uit elkaar halen om te **reinigen**. Eerst was je alles met **warm water** en **afwasmiddel** af.

Daarna **steriliseer** je alle onderdelen volgens een van deze methodes:

→ **Steriliseren in water**

- Zet een voldoende grote kookpot met water op het vuur.
- Breng het water aan de kook.
- Breng de afgewassen kolfjes in het kokende water en laat alles drie minuten koken.
- Haal vervolgens met een grijptang de verschillende delen uit het water.
- Leg ze op een zuivere handdoek en laat ze even drogen aan de lucht.
- Dek ze af met een tweede zuivere handdoek.

→ **Gebruik van een sterilisator.**

- Volg daarvoor de instructies die bij het toestel zitten.