

AFKOLVEN VAN MOEDERMELK

Inleiding

In deze folder leest u informatie over het afkolven van moedermelk. Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet mogelijk is om direct borstvoeding te geven of waarbij de baby nog niet optimaal kan zuigen. Ook kan het zijn dat u tijdelijk medicijnen gebruikt, waardoor de moedermelk niet gebruikt mag worden. Het alternatief is dan (tijdelijk) kolven.

Waarom kolven?

Moedermelk is de beste babyvoeding. De samenstelling en de beschermende eigenschappen van moedermelk spelen een belangrijke rol bij de opbouw van het immuunsysteem, groei van de hersenen en het zenuwstelsel van uw baby.

Wanneer u nog geen borstvoeding kunt geven, kunt u de moedermelk afkolven.

Hoe vaak kolven?

U begint bij voorkeur zo snel mogelijk na de bevalling met afkolven, het liefst binnen één uur maar niet langer dan drie uur. Een goede richtlijn is om net zo vaak te kolven als een pasgeboren baby zou drinken: acht keer per dag of vaker. Bij voorkeur ook een keer 's nachts, de kolfpauze in de nacht niet langer dan zes uur laten duren.

Wanneer uw baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolft u alleen de gemiste voeding. Als uw baby nog niet voldoende per voeding drinkt, kan nakolven na een borstvoeding soms nodig zijn. Vaker kolven heeft meer effect om de melkproductie te stimuleren dan langer kolven.

Gedurende de opname van uw kind kan het soms nodig zijn om langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Zoals u begrijpt, kan de borstkolf niet de lichamelijke reactie en nabijheid nabootsen van uw kind. Het is niet iets natuurlijks en u zult het dan ook moeten leren, wij helpen u daarbij. Het vergt enige tijd voordat de moedermelkproductie goed op gang is. Wanneer u begint met kolven, kunt u binnen twee weken een ideale melkproductie van ongeveer 750 cc – 1000cc per 24 uur verwachten. Kolft u minder dan 350 cc per 24 uur, neemt u dan contact op met uw verpleegkundige of lactatiekundige.

Het kan zijn dat uw baby deze hoeveelheid nog niet drinkt, in dit geval kunt u de melk invriezen voor later gebruik. Minder vaak kolven is niet verstandig. De opname is voor u een spannende en drukke periode en het kan gebeuren dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt, ook dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk afkolven. De melkproductie komt dan vanzelf weer op gang.

Hygiëne

Bij het afkolven van moedermelk is het belangrijk dat u zo schoon mogelijk te werk gaat. Hieronder volgen de belangrijkste handelingen.

Persoonlijke hygiëne

- Voordat u begint met kolven, wast u uw handen met water en zeep. Daarna goed afdrogen.
- Draag een goed steunende beha, liefst van katoen en zonder beugels. Maak gebruik van borstkompressen.
- Verschoon na iedere kolfsessie de borstkompres.
- Verschoon uw beha dagelijks.
- Het is niet nodig de tepelhof voor en na het kolven te wassen.

Kolfapparaat en setje

- Het borstschild en de flessen alleen aan de buitenkant vasthouden. De verpleging geeft u hierover instructies.
- Het kolfsetje moet na elk gebruik worden gereinigd; eerst met koud water om eiwitten weg te spoelen. Daarna goed naspoelen met warm water om de vetten weg te spoelen. Vervolgens goed afdrogen en in een hydrofiele luier bewaren.
- U ontvangt iedere 24 uur een nieuw kolfsetje gedurende uw verblijf in het ziekenhuis.
- Gebruik bij iedere kolfsessie een schoon steriel flesje.

Manieren van afkolven

Kolven met de hand

Kolven met de hand is de meest natuurlijke manier van kolven en maakt u minder afhankelijk van apparatuur. Het huid-op-huidcontact bevordert de toeschietreflex. Door met de hand te kolven kan u de spanning in de borst verminderen en kan uw baby gemakkelijker aanhappen. Door de borst met de hand na te kolven wordt de moedermelk productie verbeterd. Draag zorg voor een goede handhygiëne.

Kolven met de hand kan op veel manieren. 1 van de mogelijkheden is de volgende:

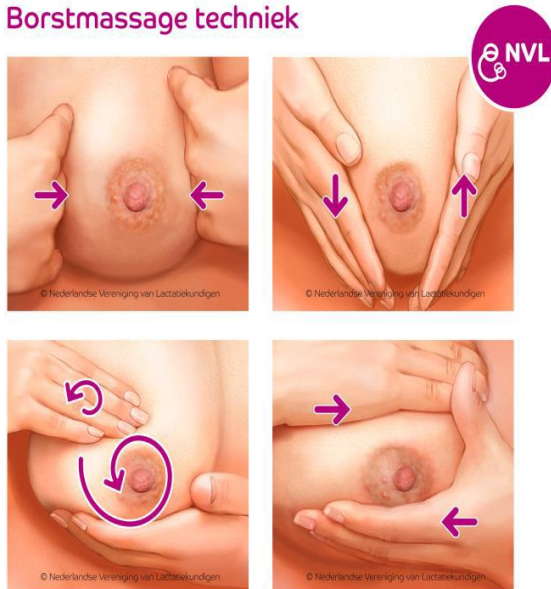
- De borst eerst zachtjes masseren met beide handen zoals te zien is op afbeeldingen massage techniek verderop in de folder. Om de toeschietreflex op te wekken kunt u de tepel losjes tussen duim en wijsvinger laten rollen. Als de eerste druppel melk verschijnt gaat u actief meekolven. Een warme doek op de borst kan het toeschieten van de melk bevorderen.
- U plaatst uw duim boven de tepel en de wijsvinger en de andere vingers onder de tepel, ongeveer 2-3 cm vanaf de tepel (zie afbeelding 1). De duim en vingers vormen samen de letter c.
- U beweegt de vingers eerst richting borstkas. En rolt vervolgens duim en vingertoppen tegelijkertijd naar voren. Deze rollende beweging zorgt ervoor dat de melkkanaaltjes geleegd worden zonder het tere borstweefsel te beschadigen.
- Kolf voorzichtig af. Het is niet de bedoeling dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt. Zorg dat de vingers niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen. Plaats, druk, rol... plaats, druk rol... plaats, druk, rol... gedurende 5-7 minuten.
- Om de hele borst goed te legen kunt u uw duim en vingers verplaatsen in de richting van de klok om nog eens 3-5 minuten te kolven.



Afbeelding 1

- Vang de druppels melk op in een lepel.
- Elke druppel moedermelk is belangrijk voor de baby. De inhoud van de lepel kan af en toe leeg gezogen worden met een voedingsspuitje.
- Als u klaar bent met kolven de voedingsspuit afsluiten met een dopje en een patiënten sticker van de baby op de spuit plakken met daarop datum en tijdstip van afkolven.

Borstmassage techniek



Afbeelding 2

U masseert de borst zachtjes met beide handen zoals te zien is op afbeeldingen massage techniek. Om de toeschietreflex op te wekken kan u de tepel losjes tussen duim en wijsvinger laten rollen.

Elektrisch kolven

Wanneer u voor langere tijd moet kolven, heeft een elektrische kolf de voorkeur. De elektrische kolf bootst de zuigbewegingen van de baby na, waardoor de melkproductie op gang komt en blijft. Indien u langer dan twee weken of voor een meerling

kolven moet, is het aan te bevelen om beide borsten tegelijk af te kolven. Hieraan zijn drie voordelen verbonden:

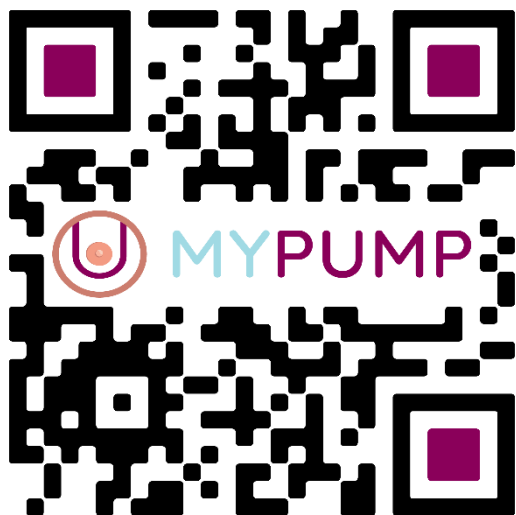
- het spaart de helft van de tijd;
- het geeft een verhoging van het hormoon prolactine, waardoor de melkproductie toeneemt;
- het vetgehalte in de moedermelk stijgt.

Door minimaal 5 x per dag de borsten na te kolven met de hand bevordert u de borstvoedingsproductie.

Tijdens uw verblijf in het Franciscus kunt u gebruik maken van de Symphony kolf van Medela. Mocht het bij ontslag nog nodig zijn om te kolven, dan kunt u een apparaat huren. De kolfset die u nodig heeft om te kunnen afkolven, kunt u kopen op het adres waar u de kolf huurt. Een kolf kunt u huren:

- bij een MyPump unit (www.mypump.nl), locatie: Centrale Hal op de begane grond vlakbij liftenblok, Franciscus Gasthuis. Zie QR-code.
- bij een thuiszorgwinkel;
- bij een Medela steunpunt;
- bij een lactatiekundige met een eigen praktijk.

Scan QR code voor meer informatie over MyPump:



Tips voor het kolven

Omdat afkolven een onnatuurlijke manier is om de borsten te legen, duurt het toeschieten van de melk bij sommige moeders wat langer. Om het toeschieten van de melk te bevorderen volgen hier enige tips:

- maak voor het kolven uw borst warm, bijvoorbeeld door een warme (liefst droge)doek of hittepit;
- masseer uw borst voor en/of tijdens het kolven.
- kolf naast uw baby;
- kijk, ruik, luister naar dingen die u aan uw kindje herinneren, zoals een foto, een kledingstuk of muziek;
- kolf op een plek waar u niet gestoord wordt en comfortabel zit;
- kolf beide borsten tegelijk;
- drink een glas water of sap tijdens het kolven;
- zoek afleiding in de vorm van televisie kijken of het lezen van een tijdschrift of boek.

Benodigheden

- kolfmachine;
- kolfset, bij dubbel kolven twee setjes met passend schild;
- flesje;
- sticker;
- pen;
- hydrofiel luier;
- schone borstkompressen.

Vorbereiding

- was voor het kolven uw handen;
- maak de kolfset gebruiksklaar;
- plaats het borstschild recht op de tepel tegen uw borst;

De kolfmachine

De kolfmachine die wij in het ziekenhuis gebruiken maakt gebruik van een twee-fasen systeem. De machine bootst daarmee de natuurlijke zuigbewegingen van de baby na.

Kraamvrouwen die net bevallen zijn en voor het eerst starten met kolven, starten met het Initiate programma

Kraamvrouwen die in de laatste drie kolf sessies meer dan 20 milliliter borstvoeding produceren starten met Maintain programma, of vanaf dag zes.

- Zet het apparaat aan met behulp van de aan/uit toets:
- Intitiate programma: binnen 10 seconden op druppeltoets drukken en het kolfprogramma start.
- Maintain programma: alleen aan knop indrukken en het kolfprogramma start.
- Verhoog eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuümniveau met behulp van de regelknop.
- Kies een comfortabele zuigkracht, die voor u het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt, want kolven mag geen pijn doen.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst de pomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.
- Kolf indien mogelijk vlak voor het rusten (slapen). Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen rust je extra goed.
- Kolf zo snel mogelijk nadat u wakker bent. Als u laat start, is het moeilijker die dag nog acht keer te kunnen kolven.
- Kolf als uw conditie het toelaat ook een keer 's nachts, dit verhoogt de totale melkproductie.
- Zorg voor een rustige omgeving als u kolft.

Tijdens het kolven met het maintain programma schiet de melk meerdere keren toe. Het is belangrijk de borst te kolven tot de melkstream afneemt. Dit gebeurt wanneer de melk weer langzamer druppelt. Door minimaal 5x per dag de borsten na te kolven met de hand bevordert u de melkproductie.

INITIATE

SNEL VAN START

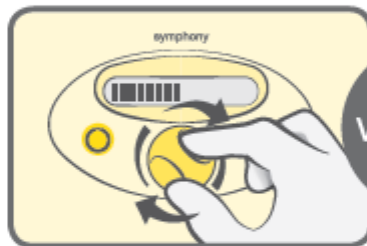
MAINTAIN



**DRUK
BINNEN
10 SEC**



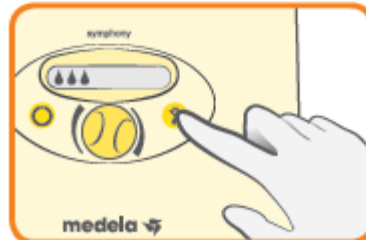
**WACHT
10 SEC**



**STEL
VACUÛM
IN**

**INITIATE loopt
15 min met meerdere
pauses. Maak het
programma af.**

**Druk op de druppel-
toets om naar
afkolfase te gaan
zodra er melk stroomt.**



Stel vacuüm in

Lees de volledige uitleg op de QuickCard en
kijk op [medela.nl/plus](https://www.medela.nl/plus) of scan de QR code

Na het kolven

- Controleer of uw borst na het kolven soepel aanvoelt. Indien u nog harde plekken in de borst voelt, kunt u deze plekken masseren en de borst met de hand nakolven, waardoor uw borst zo volledig mogelijk gelegeerd wordt. Bij dubbel kolven kunt u eventueel met één borst verder gaan, zodat u uw borst met uw andere hand tijdens het kolven kunt masseren.
- Laat uw tepels even aan de lucht drogen.
- Breng schone borstkompresen aan.

Opvangen, bewaren en vervoeren van de moedermelk

Omdat binnen een ziekenhuis een grotere kans is op besmetting met bacteriën van moedermelk dan thuis, is het van belang om hygiënisch om te gaan met uw kolfmachine en de opgevangen moedermelk. Het is mogelijk om op de Kraamsuites, afdeling Neonatologie en Kinderafdeling te kolven. U kunt hiervoor een disposable set krijgen.

Opvangen (thuis)

- Kook het borstschild, de vacuümklep en opvangfles dagelijks gedurende tien minuten uit of was ze mee in de afwasmachine, volledig programma.
- Ook kunt een magnetron of stoomsterilisator gebruiken, raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing.
- U krijgt flesjes om de melk in op te vangen mee van de afdeling waar uw baby verblijft.
- Bewaar iedere afgekolfde voeding apart. Indien u beide borsten tegelijk afkolft, kunt u wel de voeding van één kolfsessie bij elkaar doen. Houd hierbij rekening met de hoeveelheid voeding die uw baby op dat moment krijgt.
- Iedere fles (NIET op de dop) wordt voorzien van een sticker met:
 - de naam van de baby
 - patiëntnummer
 - datum van afkolven
 - tijdstip van afkolven
 - hoeveelheid moedermelk

Bewaren en vervoeren

Het is noodzakelijk dat u de afgekolfde moedermelk, als deze niet meteen wordt gedronken, zorgvuldig bewaart. In het onderstaande schema leest u hoe u de afgekolfde moedermelk kunt bewaren.

Neem elke dag verse moedermelk mee naar het ziekenhuis voor de komende 24 uur. Alles wat u meer afkolft, kunt u invriezen, maar verse moedermelk heeft de voorkeur. U moet de moedermelk, gebundeld in de daarvoor bestemde ziplock-zak, vervoeren in een schone koelbox/-tas met vrieselementen. Ontdooide moedermelk mag niet opnieuw worden ingevroren.

	Temperatuur	Tijd
Colostrum	kamertemperatuur	12
Moedermelk	kamertemperatuur	tot 8 uur
Moedermelk	koelkast ziekenhuis	niet langer dan 48 uur
Moedermelk	vriesvak koelkast	tot 2 weken
Moedermelk	vriezer vaak open en dicht	4 maanden
Moedermelk	vriezer -18°C	12 maanden
Ontdooide moedermelk	koelkast	tot 24 uur
Ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	zo snel mogelijk gebruiken

Werken

Wij raden u aan om ongeveer 6 weken na de geboorte te gaan oefenen met het geven van een fles. U kunt 1 x per dag voeding afkolven en deze per fles aan uw baby aanbieden. U heeft gedurende de eerste 9 levensmaanden van uw baby recht om een kwart van uw werktijd te besteden aan het kolven of voeden van uw baby. De hoeveelheid melk die u kunt aanbieden in de fles hangt af van het gewicht van uw baby. U vindt hierover meer informatie op www.lalecheleague.nl.

Lactatiekundigen

Lactatiekundigen en borstvoedingcoaches staan klaar om al uw vragen over borstvoeding te beantwoorden. Kijk op www.franciscus.nl/bevallen/borstvoeding voor meer informatie over borstvoeding.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet en stel ze gerust aan de verpleegkundige of een van de lactatiekundigen van Franciscus Gasthuis & Vlietland. De lactatiekundigen zijn wisselend aanwezig. U kunt ze bereiken door een e-mail te sturen naar lactatiekundige@franciscus.nl of door een afspraak in te plannen via de verpleging tijdens uw opname.

Extra informatie

La Leche League
www.lalechleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl

Gebruikte literatuur

- Breastfeeding and Human Lactation, 5e editie 2016, Riordan, J. and Auerbach, K.
- Begeleiding bij Borstvoeding, A de Reede, 7e druk 2008
- La Leche League, brochure 171, 2018
- Kenniscentrum Borstvoeding, protocol; Borstvoeding en Prematuur, G. Stam & S. Kleintjes
- Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) protocol 8, maart 2017, A. Eglash M.D.

Kolfdagboek

Noteer de hoeveelheid gekolfde moedermelk bij iedere kolfbeurt in het onderstaande schema.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Datum							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							

Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid							
Totaal							