

Afcolven van moedermelk

Moedermelk wordt gemaakt op basis van vraag en aanbod. Om de melkproductie op gang te brengen en op peil te houden dient u net zo vaak te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden.

In sommige situaties moet de melkproductie met een kolf op gang gebracht worden. Bijvoorbeeld als de baby te klein is geboren, ziek is of de techniek van het drinken aan de borst 'nog' niet goed kan.

Als de productie op gang is kan het ook voorkomen dat u niet altijd bij uw baby bent. Door te kolven kunt u de productie in stand houden en voeding voor uw baby afcolven.

Redenen om te kolven zijn:

- Uw baby heeft bijvoeding nodig en het liefst geven we moedermelk (wanneer u gebruik wilt maken van donormoedermelk van een bekende bespreken we dit graag met u);
- U gebruikt een tepelhoed en het is nodig om de melkproductie extra te stimuleren;
- Uw baby wordt opgenomen op de afdeling Moeder en Kind;
- Uw baby kan (nog) niet zo goed drinken;
- U heeft erge stuwings;
- U wilt zonder baby weg of weer gaan werken.

- Verplaats de vingers rondom de borst en herhaal de cyclus.



Manieren van afcolven

Met de hand kolven

Zeker de eerste dagen na de bevalling is kolven met de hand de beste methode. Moeders krijgen op deze manier meer melk uit de borst dan met een kolfapparaat. De melk wordt met een lepel/cup opgevangen en kan direct aan de baby gegeven worden.

- Plaats de duim boven en de vingers drie centimeter achter de tepel;
- Duw de borst naar de ribben toe;
- Rol de vingers naar voren;
- Knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voor er wat druppels melk komen of voor de voeding begint te lopen;

Techniek **kolven met de hand**

Elektrisch kolven

Als de melkproductie met een kolf op gang gebracht moet worden, is een elektrische kolf daarvoor het meest geschikt.

In het ziekenhuis heeft u de beschikking over een dubbelzijdige elektrische kolf. U ontvangt dagelijks een nieuwe disposable kolfset. Deze mag 24 uur gebruikt worden. Als u na ontslag doorgaat met kolven kunt u een kolf huren. De kolfset die u daarbij koopt is geschikt voor langdurig gebruik

Dubbelzijdig afkolven

Wanneer u langere tijd moet kolven is het prettig om beide borsten tegelijkertijd af te kolven. U plaatst dan op elke borst een kolfset.

Het voordeel hiervan is dat u in ongeveer tien tot twintig minuten beide borsten heeft gekolfd. Dubbelzijdig kolven stimuleert de melkproductie, dit komt mede doordat de toeschietreflex extra benut wordt.

Om dubbelzijdig te leren kolven heeft u goede uitleg van de verpleegkundige nodig. Vraag gerust om extra hulp!

De melkproductie op gang brengen

Wanneer uw baby te vroeg geboren is of om andere reden in de couveuse moet verblijven, start u binnen zes uur met het afkolven. Mocht u eerder in de gelegenheid zijn te kolven is dit natuurlijk bevorderlijk voor de melkproductie en uw baby.

Als uw baby gezond en op tijd geboren is maar de eerste 24 uur na geboorte nog niet aan de borst heeft gedronken, is het ook verstandig om te starten met kolven. Door ongeveer zeven tot acht keer per dag te kolven komt de melkproductie op gang (Zeven tot acht keer kolven is wenselijk maar bij erge vermoeidheid is rust ook erg belangrijk en kan zes keer per dag kolven een persoonlijke keuze zijn).

Het is verstandig ook 's nachts te kolven omdat dit het normale gedrag van een baby het meest nabootst.

Nachtelijk kolven is stimulerend voor de melkproductie en overvolle borsten remmen juist de melkproductie.

Benodigheden

- Elektrische kolf
- Afkolfset (s)
- Opvangfles (jes)
- Stickers
- Pen
- Katoenen luier

Werkwijze

Een verkorte uitleg hangt aan iedere kolf.

- Zorg dat alle benodigheden klaar staan en was uw handen.
- Voor extra ontspanning helpt het om naast uw baby te kolven. Mocht u niet naast u baby liggen kijk dan naar een foto van uw baby of gebruik de camera- of internetverbinding. Om de toeschietreflex te bevorderen kunt u warme doeken op uw borst leggen of ze zachtjes masseren, strijken en schudden.
- Plaats het borstschild op uw borst met uw tepel midden in het schild (wij hebben twee verschillende maten, mocht het kolven pijnlijk zijn, neem dan contact op met de verpleegkundige).
- Start de stimulatiefase van twee minuten door op de linker toets te drukken.
- Zet de zuigkracht harder door te draaien aan de vacuüm knop in het midden.
- We raden aan het vacuüm op te draaien tot het niet meer prettig voelt en dan de knop twee blokjes terug draaien.
- De kolf gaat na twee minuten automatisch over naar de afkolffase, u gaat dan weer terug naar de stimulatiefase door de druppeltoets (rechter toets) in te drukken
- Deze fase drie keer herhalen.
- Na de vierde keer de stimulatiefase te hebben doorlopen de kolf in de afkolffase laten staan en vijf minuten na kolven.
- Aan het einde van de kolfsessie kunt u enkelzijdig eindigen met mee masseren

voor extra stimulatie. Ongeveer één minuut per borst.

- In het begin zal de afgekolfde melk enkele druppels of milliliters zijn. De moedermelkproductie moet op gang gebracht worden en het gaat de eerste keren om kleine hoeveelheden.

Als de productie op gang is

(= als er drie keer in totaal twintig ml is gekolfd)

Als de productie eenmaal op gang is, laat u de eerste en tweede fase in totaal ongeveer vijftien minuten lopen.

Bij gebruik van een twee-fasen-kolf kunt u zelf de afkolf fase inschakelen wanneer de toeschietreflex binnen twee minuten komt. Tijdens het kolven (of voeden) komt er meerdere keren een toeschietreflex. Wanneer er vrijwel geen melk meer komt, kunt u nog eens uw borsten masseren en kort nakolven. Zolang de baby nog niet goed aan de borst gaat, blijft u de eerste weken ongeveer zeven tot acht keer per 24 uur (na)kolven. Dit is van belang om te zorgen dat de melkproductie goed gestimuleerd blijft, zodat ook op langere termijn er voldoende melk voor uw baby ('s) zal zijn.

Kolven als uw baby nog niet zo goed kan drinken en het geven van bijvoeding

Voed eerst uw baby aan de borst. Als uw baby wel aan de borst wil drinken maar er nog niet voldoende melk uit kan halen kan de bijvoeding met een sonde aan de borst gegeven worden.

Een andere methode is cupvoeding.



Cupvoeding

Als de hoeveelheden groter worden of het aanleggen nog niet lukt kan er voor gekozen worden de bijvoeding met de fles te geven. Mocht dit het geval zijn, leren wij u dit op een borstvoedingsvriendelijke manier.

Het reinigen en bewaren van de kolfset

Reinig na elke kolfbeurt de kolfset. Spoel de kolfset eerst af met koud, dan heet water. Droog het materiaal en bewaar de spullen in een schone hydrofiele luier. (wanneer u thuis kolft voor een premature baby is het nodig de kolfset dagelijks uit te koken of te steriliseren)

Het bewaren van moedermelk

Bewaar moedermelk bij voorkeur in een kunststof bakje of fles (voorzien van naam, datum en hoeveelheid). Zet moedermelk altijd achter en onder in de koelkast bij een maximum temperatuur van vier graden Celsius.

Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Afgekoelde porties van dezelfde dag kunnen bij elkaar worden gedaan en samen ingevroren (binnen 24 uur).

	Temperatuur	Tijd
Colostrum	Kamer-temperatuur	12 tot 24 uur
Verse moedermelk	Kamer-temperatuur	6 tot 8 uur
Verse moedermelk	Koelkast thuis 4 °C	Tot 5 dagen
Verse moedermelk	Koelkast ziekenhuis	Niet langer dan 48 uur
Moedermelk	Vriesvak koelkast - 15 °C	Tot 2 weken
Moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	Tot 3 maanden
Moedermelk	Diepvries constant - 18 °C	6 maanden of langer
Ontdooide moedermelk	Koelkast	Binnen 24 uur

Het vervoeren van moedermelk

Als u thuis hebt afgekolfd en de afgekolfde melk naar het ziekenhuis wilt brengen moet de voeding tijdens het vervoer gekoeld blijven. Een kleine koelbox of koeltasje met koelelementen is hiervoor geschikt.

Ook wanneer u weer aan het werk bent en afkolft, is het belangrijk de moedermelk gekoeld te vervoeren.

U wilt weer gaan werken

Het is niet nodig om al vanaf het begin uw baby aan de speen te laten wennen. U kunt,

als de baby ongeveer een maand oud is, extra voeding afkolfen tussen twee voedingen of na een ochtendvoeding. U hebt na een voeding vaak nog melk. Vries de melk in het begin in kleine porties (van bijvoorbeeld 30-50 cc) in om te voorkomen dat u steeds hoeveelheden weg moet gooien.

Vragen en informatie

Mochten zich problemen voordoen, dan kunt u telefonisch of via een huisbezoek advies krijgen van een lactatiekundige.

Folders en instructievideo's

Voor instructievideo van Kolven met de hand, kijk op www.zgt.nl patiënten en bezoekers/onze specialismen /verloskunde/voorlichting-folders-en-links.

Lactatiekundigen IBCLC ZGT

Tel: 088 708 5551

In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig.

Zijn er buiten de kantoortijden vragen kunt u bellen naar 06-20705391. Spreek vooral de voicemail in.

Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website of naar de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.

Borstvoedingsorganisaties

LLL is een vrijwilligers-organisatie die werkt aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder tot moeder contact.

La Leche League

lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

nvlborstvoeding.nl

Tot slot

De verloskundigen, gynaecologen, kinderartsen en de medewerkers van de afdeling geboorte en de afdeling moeder en kind wensen u een plezierige kraamperiode en uw baby de beste start met borstvoeding!

**Kolfdagboek van:**

Dag 1 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde melk								
Totaal afgekolfde moedermelk van dag 1=								

Dag 2 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde melk								
Totaal afgekolfde moedermelk van dag 2=								

Dag 3 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfdde melk								
Totaal afgekolfdde moedermelk van dag 3=								

Dag 4 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfdde melk								
Totaal afgekolfdde moedermelk van dag 4=								

Dag 5 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfd melk								
Totaal afgekolfd moedermelk van dag 5=								

Dag 6 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfd melk								
Totaal afgekolfd moedermelk van dag 6=								

Dag 7 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfd melk								
Totaal afgekolfd moedermelk van dag 7=								

Dag 8 datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfd melk								
Totaal afgekolfd moedermelk van dag 8=								