

Afcolven van moedermelk

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 voorkomen dat u niet altijd bij uw baby bent. Door te kolven kunt u de productie in stand houden en voeding voor uw baby afkolven.

Redenen om te kolven

- U wilt tijdens de zwangerschap al moedermelk afkolven. Bespreek dit met de lactatiekundige, verloskundige of arts.
- Uw baby heeft bijvoeding nodig. (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 te stimuleren;
- Uw baby kan (nog) niet zo goed drinken;
- U heeft erge stuwings;
- U wilt zonder baby weg of weer gaan werken.

Manieren van afkolven

Met de hand kolven

Zeker de eerste dag na de bevalling en bij kolven in de zwangerschap is kolven met de hand de beste methode. Moeders krijgen op deze manier meer melk uit de borst. 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;
- Verplaats de vingers rondom de borst en herhaal de cyclus.



Techniek kolven met de hand

Elektrisch kolven

In het ziekenhuis heeft u de beschikking over een dubbelzijdige elektrische kolf. U ontvangt dagelijks een nieuwe disposable kolfset. Deze

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

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 bij voorkeur binnen zes uur met het afkolven. Mocht u eerder in de gelegenheid zijn te kolven is dit 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 minimaal acht keer per dag te kolven komt de melkproductie op gang (Acht keer kolven is wenselijk maar bij erge vermoeidheid is rust belangrijk en kan minder vaak 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
- Evt. CTG band

Werkwijze

Aan iedere kolf hangt een uitleg.

- 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 een hete natte pamber 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 verschillende maten, mocht het kolven pijnlijk zijn, neem dan contact op met de verpleegkundige).
- Gebruik bij langdurig kolven evt. de CTG band om handsfree te kolven.

Kolfdagboek

De verpleegkundige kan u een kolfdagboek geven om bij te houden hoeveel u kolft. Dit kan in de eerste periode voor u zelf en de zorgverlener handig zijn. Vraag hier gerust om.

Gebruik kolf

De kolf heeft twee programma's. INITIATE = op gang brengen melkproductie. MAINTAIN = als de productie op gang is.

Wisselen van INITIATE naar MAINTAIN

- Bij volle borsten of als er meer dan 50 ml gekolfd wordt in één sessie.
- Als u drie keer twintig ml. hebt afgekolfd in opeenvolgende kolfsessies of vanaf dag zes.
- Op advies van de zorgverlener.

Dag één

INITIATE vijftien minuten per sessie

- Schakel de borstkolf in met de aan/uit-knop
- Druk binnen tien seconden op de druppeltoets.
- Stel het maximale comfortabele vacuüm in.
- Het INITIATE programma loopt automatisch vijftien minuten met meerdere pauzes.
- De kolf schakelt automatisch uit.
- Op display verschijnt: "Programma gedaan".

Dag twee tot en met vijf

INITIATE vijftien minuten per sessie + minimaal 5 minuten na-kolven op MAINTAIN

- Schakel de borstkolf in met de aan/uit-knop.
- De stimulatiefase begint.
- Na twee minuten schakelt de kolf automatisch over naar de afkolffase.
- Als de melk begint te stromen voordat de twee minuten om zijn, druk dan op de druppeltoets om over te schakelen naar de afkolffase.
- Stel het maximale comfortabele vacuüm in.
- Kolf minimaal vijftien minuten.
- De kolf moet handmatig uitgeschakeld worden.

Als de productie op gang is

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.

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 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 afgekolfd melk naar het ziekenhuis wilt brengen moet de voeding tijdens het vervoer gekoeld blijven. Een kleine koeltas 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 afkolven 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. We raden aan om vanaf vier-zes weken na de bevalling regelmatig de fles aan te bieden.

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 zgt.nl patiënten en bezoekers/onze specialismen /verloskunde/voorlichting-folders-en-links.

Lactatiekundigen IBCLC ZGT (IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant)

Telefoonnummer: 088 708 55 51
In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig.

Zijn er buiten de kantoor tijden vragen kunt u bellen naar 06 20 70 53 91. Spreek vooral de voicemail in. Dit nummer is bedoeld voor zorgverleners of voor ouders waarvan de baby in het ziekenhuis ligt.

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

Alle medewerkers van afdeling moeder en kind wensen u een plezierige kraamperiode en uw baby de beste start met borstvoeding!