

## Kolven

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.

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.

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).
- Als uw baby niet binnen 6 uur aan de borst gedronken heeft kunt u kolven met de hand.
- Als uw baby na 24 uur nog niet gedronken heeft aan de borst, kunt u starten met elektrisch kolven.
- 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.
- Er zijn verschillende maten borstschilden. Mocht het kolven pijnlijk zijn dan kunt u dit met de verpleegkundige bespreken.
- Op de afdeling neonatologie gelden andere hygiëneregels. De flesjes van de kolfsets mogen hergebruikt worden maar moeten dagelijks in de magnetronsterilisator gereinigd worden. De verpleegkundige legt het gebruik hiervan op de afdeling uit.
- In bepaalde situaties schakelt de verpleegkundige een lactatiekundige in. Mocht u zelf behoefte hebben aan lactatiekundige begeleiding mag u hier natuurlijk om vragen.

### Methoden 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. Colostrum is dikker en makkelijker uit de borst als u met de hand kolft. De melk wordt met een lepel opgevangen en kan direct aan de baby gegeven worden.

### Techniek kolven met de hand

- was uw handen;
- gebruik een schone lepel of fles om de melk op te vangen;
- masseer de borsten kort;
- plaats de duim boven en de vingers drie centimeter achter de tepel;
- duw de borst naar de ribben toe;
- rol de vingers naar voren;

### Kolven in het ziekenhuis

- U ontvangt een kolfbox met materiaal en de folder kolven. Aan de kolf hangt een gebruiksaanwijzing en u ontvangt mondelinge uitleg.
- De kolfbox is eigendom van ZGT en kunt u bij ontslag op de kamer laten staan.
- De kolfsets van het ziekenhuis mogen 24 uur gebruikt worden.
- De kolfset wordt na gebruik huishoudelijk gereinigd. Eerst afspoelen met koud water, daarna warm water en afgedroogd bewaren in een schone hydrofiele luier.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

- 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.

#### Borstmassage techniek



#### Elektrisch kolven

##### Dubbelzijdig afkolven

Wanneer u langere tijd moet kolven is het prettig om beide borsten tegelijkertijd af te kolven. Het voordeel hiervan is dat u in ongeveer vijftien tot twintig minuten beide borsten heeft gekolfd. Dubbelzijdig kolven stimuleert de melkproductie, dit komt bijvoorbeeld doordat de toeschietreflex extra benut wordt.

##### De melkproductie op gang brengen

Wanneer uw baby te vroeg geboren is of om een andere medische reden niet aan de borst kan drinken, start u bij voorkeur binnen zes uur met het afkolven. Mocht u eerder kunnen kolven, dan is dit goed 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.

's Nachts kolven stimuleert de melkproductie, overvolle borsten remmen juist de melkproductie.



## Werkwijze

Aan iedere kolf hangt een uitleg.

- Zorg dat alle benodigdheden klaar staan en was uw handen.
- 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.
- Gebruik bij langdurig kolven eventueel 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.

## Gebruik kolf

De kolf heeft twee programma's.

### Dag één

#### **INITIATE vijftien minuten per sessie**

- druk op de aan/uitknop;



### Dag twee

#### **MAINTAIN vijftien tot twintig minuten per sessie**

- druk op de aan/uitknop;
- de stimulatiefase begint;
- vacuüm instellen(mag niet pijnlijk zijn);
- na 10 seconden start het MAINTAIN-programma;
- na twee minuten schakelt de kolf automatisch over naar de afkolffase;
- vacuüm opnieuw instellen;
- wanneer de melk begint te stromen voordat de twee minuten om zijn, **druk dan eerder op** de druppeltoets om over te schakelen naar de afkolffase;
- schakel de kolf na vijftien tot twintig minuten handmatig uit.

## Video MAINTAIN



## Wanneer 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. U kolft minimaal vijftien minuten in het MAINTAIN-programma. 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.

Als de hoeveelheden groter worden of het aanleggen nog niet lukt, kan ervoor gekozen

worden de bijvoeding met de fles te geven. Mocht dit het geval zijn, leren wij u dit op een borstvoedingsvriendelijke manier.

### Het geven van afgekolfd moedermelk

- Zorg ervoor dat de moedermelk op de goede temperatuur is. Belangrijk is dat de melk voorzichtig opwarmt tot 30-35 graden. Lauwwarm is voldoende.
- Bevroren moedermelk wordt eerst ontdooid in de koelkast. Heeft u de melk sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan die u langzaam van koud naar warm draait.
- Test de warmte van de voeding aan de binnenzijde van de pols.
- Moedermelk mag na opwarmen maximaal een uur gebruikt worden.
- Moedermelk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

### Het bewaren van moedermelk

Als de moedermelk de volgende voeding wordt gebruikt, mag deze op de kamer blijven staan.

Bewaar moedermelk voorzien van naam, datum en eventueel hoeveelheid.

Zet moedermelk altijd achter en onder in de koelkast bij een maximumtemperatuur 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      | Tot 12 uur  |
| Verse moedermelk | Kamer-temperatuur      | Tot 8 uur   |
| Verse moedermelk | Koelkast thuis<br>4 °C | Tot 5 dagen |

|                         |   |                          |
|-------------------------|---|--------------------------|
| Verse moedermelk        | Koelkast<br>ziekenhuis                          | Niet langer dan 48 uur   |
| Moedermelk              | Vriesvak<br>koelkast<br>- 15 °C                 | Tot 2 weken              |
| Moedermelk              | (kleine) vriezer<br>die vaak open en dicht gaat | Tot 3 maanden            |
| Moedermelk              | Diepvries<br>constant<br>- 18 °C                | Tot 6 maanden of langer  |
| Invriezen<br>moedermelk | Diepvries<br>constant<br>- 18 °C                | Mag direct na het kolven |
| Ontdooide<br>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. Gebruik hiervoor een kleine koeltas met koelelementen.

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 een flessenspeen 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.

We raden aan om vanaf vier tot zes weken na de bevalling regelmatig de fles aan te bieden.

### **Kolfrecht**

Als u weer gaat werken, is het wettelijk geregeld dat u 25% van uw werktijd mag besteden aan kolven of voeden. Dit mag tot uw kind negen maanden oud is. Voor meer informatie zie borstvoeding op het [arboportaal.nl](http://arboportaal.nl)

### **Borstvoeding na ontslag**

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het huren of kopen van hulpmiddelen.

### **Weegschaal/kolf**

Vraag hiernaar bij uw eigen verloskundige, thuiszorgwinkels of vrijgevestigde lactatiekundigen.

### **Thuiszorgwinkels ZGT**

Geopend maandag tot en met vrijdag van 08.30-17.00 uur.  
Telefoonnummer 088-102 01 00

### **Verhuur/verkoop lactatiekundigen**

Bij niet opnemen graag een bericht sturen.  
Regio Almelo 06 28 53 78 19  
Regio Borne 06 21 29 74 19  
Regio Hengelo 06 19 93 73 23

### **Folders en instructievideo's**

Voor instructievideo van onder andere kolven met de hand, kijk op [zgt.nl/aandoening-en-behandeling/onze-specialismen/verloskunde/folders-en-voorlichting/](http://zgt.nl/aandoening-en-behandeling/onze-specialismen/verloskunde/folders-en-voorlichting/) .

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

### **Borstvoedingsorganisatie**

La Leche League (LLL) is een vrijwilligersorganisatie 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](http://lalecheleague.nl)

### **Begeleiding bij borstvoeding thuis**

Wilt u weten welke lactatiekundigen er bij u in de buurt zijn maak dan op deze website gebruik van de functie 'zoek een lactatiekundige'.

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

[nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl)

### **Tot slot**

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

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

### **Check het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Zie voor meer informatie de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.