

# **Er gaat niets boven moedermelk**

Richtlijnen voor afkolven & bewaren  
van moedermelk

## Inleiding

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby! In deze brochure vindt u informatie over het op gang brengen en houden van moedermelkproductie. De brochure is bedoeld voor ouders van wie de baby opgenomen is op de afdeling Neonatologie, op de Kraamafdeling of op de Kinderafdeling van Zuyderland Medisch Centrum Heerlen.

## Moedermelk

Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen. Moedermelk is beter voor de baby dan welke kunstvoeding ook: moedermelk heeft een unieke samenstelling die baby's direct beschermt tegen virale en bacteriële infecties en de kans op allergieën verkleint. Voor prematuur geboren en zieke zuigelingen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt door prematuur geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding. Op langere termijn hebben baby's bovendien minder kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten en overgewicht. Baby's profiteren optimaal als ze ten minste zes maanden borstvoeding krijgen.

Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven. Een prima alternatief is dan (tijdelijk) de moedermelk afkolven.

## Afkolven van moedermelk

Soms moet het drinken aan de borst na de geboorte uitgesteld worden, bijvoorbeeld als de baby ziek of prematuur is, of als de gezondheid van de moeder het niet toelaat. Maar ook als u uw baby niet onmiddellijk borstvoeding kunt geven, is het belangrijk dat u de melkproductie op gang brengt en houdt totdat uw baby wel aan de borst kan drinken.

Om de moedermelkproductie goed op gang te brengen is het belangrijk dat uw baby direct na de bevalling, liefst binnen het uur, bij u mag drinken en daarna ook regelmatig wordt aangelegd. Bij zieke en/of te vroeg geboren baby's lukt dit meestal niet omdat ze snel in de couveuse gaan. Indien snel aanleggen niet mogelijk is, dan start u **bij voorkeur binnen zes uur na de bevalling (ook na een keizersnede)** met afkolven. Het hormoon prolactine dat zorgt voor de aanmaak van moedermelk is na de bevalling ruimschoots aanwezig in uw lichaam, maar de hoeveelheid daalt snel in de eerste dagen na de bevalling indien de borsten niet gestimuleerd worden. Juist daarom is het zo belangrijk dat u zo snel mogelijk start met kolven om optimaal te profiteren van het effect van dit hormoon. Om de melkproductie te stimuleren heeft **vaker kolven** meer effect dan langer kolven.

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

### **Uw baby drinkt nog niet zelf**

Als uw baby nog niet zelf drinkt, kolft u minimaal zeven tot acht keer per dag.

### **Uw baby drinkt al enkele voedingen aan de borst**

Als de baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolft u alleen iedere gemiste voeding.

### **Uw baby drinkt nog te kort / te weinig aan de borst**

Als uw baby nog niet effectief of een te korte tijd aan de borst drinkt, wordt borstklierweefsel onvoldoende gestimuleerd. Dan is het noodzakelijk dat u na een borstvoeding nakolft. De verpleegkundige en/of lactatiekundige kan u hierin begeleiden.

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, zolang u **minimaal zeven tot acht keer per dag** kolft. Het is wel belangrijk dat u de kolfsessies enigszins gelijkmatig verdeelt over de dag.

Misschien vindt u het juist handiger om voor uzelf een vaste dagindeling te maken en zo regelmatig genoeg tijd te reserveren voor het kolven. Sommige moeders kolven ook een keer 's nachts, andere moeders niet. Geef toe aan uw eigen behoefte en bepaal wat voor uzelf haalbaar en acceptabel is. Op de afdeling krijgt u wel alle gelegenheid om 's nachts te kolven.

**Als u 's nachts niet kolft, probeer dan de pauze tussen de laatste keer 's avonds en de volgende keer 's ochtends zo kort mogelijk te houden: maximaal zes uur.**

Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die uw baby op dit moment nodig heeft. In dit geval kunt u de melk invriezen voor later gebruik. Het is verstandig toch zeven tot acht keer op een dag te blijven kolven om de melkproductie op gang te houden. **Minder kolven is niet verstandig.**

Het kan voorkomen dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt. Dit is normaal. De opname van uw baby is namelijk een drukke en spannende periode. Blijf dan ook zo vaak mogelijk afkolven. De melkproductie zal weer op peil komen.

Als u bepaalde medicijnen gebruikt, kan het zijn dat u tijdelijk de afgekolfde moedermelk niet aan uw baby mag geven. Het is echter wel belangrijk door te gaan met kolven om de melkproductie op gang te brengen en te houden. De lactatiekundige kan u zeggen bij welke medicijnen dit van toepassing is.

## Afkolfschema's

1. Kolfschema 1 voor als de moedermelkproductie nog **niet** op gang gekomen is.
2. Kolfschema 2 voor als de moedermelkproductie **wel** op gang is.

U begint met afkolfschema 1 en zodra de moedermelkproductie op gang komt gaat u over op afkolfschema 2.

### Kolf schema 1

#### De moedermelkproductie is nog niet op gang

Verwacht niet dat u de eerste paar keren dat u kolft een vol flesje melk krijgt. De eerste dagen na de bevalling komen er tijdens het kolven waarschijnlijk maar een paar druppels moedermelk. Dit is normaal. **Het doel van het kolven tijdens deze eerste dagen is niet om veel moedermelk te produceren, maar om de borsten optimaal te stimuleren.**

Ga door met regelmatig kolven en aanleggen om de melkproductie te stimuleren.

De eerste druppels moedermelk zijn het colostrum. Dit is gelig van kleur en een beetje dik. Colostrum is rijk aan eiwitten en antistoffen en helpt het immuunsysteem van uw baby opbouwen. Colostrum wordt vaak 'vloeibaar goud' genoemd. Gooi deze druppels dus niet weg. Vraag of elke druppel aan uw baby gegeven wordt.

Op de afdeling kunt u gebruik maken van de Medela Symphony pomp met Preemie+ en Standaard afkolfprogramma (uitleg hierover krijgt u van de verpleegkundigen van de desbetreffende afdelingen). Bij het gebruik van een dubbele afkolfset kolft u beide borsten gelijktijdig 10 minuten.

Als u enkelzijdig wilt kolven, dan raden wij u het volgende schema aan:

1. kolf 5 minuten uw linkerborst en 5 minuten uw rechterborst
2. daarna weer 3 minuten uw linkerborst en 3 minuten uw rechterborst
3. tot slot nogmaals 2 minuten de linkerborst en 2 minuten de rechterborst

Wij raden u aan minstens zeven tot acht keer per dag te kolven. Ook als er nog geen melkproductie is, adviseren we u om de aangegeven frequentie en duur van het kolven aan te houden.

### Kolfschema 2

#### De moedermelkproductie is wel op gang

Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen. Dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen. Ook kan de hoeveelheid per borst verschillen.

Na het colostrum zal na verloop van tijd de melk witter worden. Soms ziet u ook duidelijk het verschil tussen de eerste gekolfde voormelk, die vaak waterig en 'blauwig' is en de laatste achtermelk, die witter van kleur is. Soms verandert de melk ook per dag van kleur, afhankelijk van wat u gegeten heeft. Ook dit is normaal. Zelfs als er een spoortje bloed in de melk komt, bijvoorbeeld bij tepelkloven, is dit geen probleem voor de baby.

**Het is in deze fase belangrijk om de borsten te kolven tot deze zachter, 'leger', aanvoelen en er bijna geen melk meer uit komt.** U kolft tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. Daarna kunt u het beste nog twee tot drie minuten doorgaan met kolven om ook de druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

Als langdurig kolven nodig is, raden wij u een dubbele afkolfset aan. Dit geeft een aanzienlijke tijdswinst en mogelijk ook meer melkproductie. Hoe lang een kolfsessie duurt, verschilt per moeder. Gewoonlijk duurt een sessie bij gebruik van een dubbele afkolfset ongeveer 10 tot 15 minuten.

### **Kolven voor prematuur ( te vroeg ) geboren kinderen**

Preterme moedermelk (= melk van een te vroeg bevallen moeder) heeft gedurende de eerste vier weken na de bevalling een andere samenstelling dan de melk van een moeder die rondom de uiterekende datum bevallen is.

**De preterme moedermelk is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, de longen en de hersenen.** Het bevat een hoger gehalte aan verschillende stoffen, zoals eiwit, natrium, calcium en fosfor. Het bevat ook veel antistoffen die de baby beschermen tegen infecties. De vetten zijn licht verteerbaar en qua samenstelling perfect afgestemd op de behoefte van o.a. het onrijpe zenuwstelsel. *(Onderzoek heeft aangetoond dat premature baby's die moedermelk krijgen minder infecties doormaken).* Daarom hechten wij op onze afdeling Neonatologie heel veel waarde aan deze afgekolfde moedermelk.

Na vier weken verandert de samenstelling van preterme moedermelk in rijpe moedermelk. Bij baby's met een laag geboortegewicht kan het voorkomen dat de kinderen door het lage eiwitgehalte van deze melk langzamer groeien dan gewenst. Bovendien bevat het te weinig calcium en fosfor voor een optimale botontwikkeling. Voldoende groei door gewoon meer moedermelk te geven is niet mogelijk, omdat het kind dan teveel vocht moet drinken. Om toch van alle positieve eigenschappen van de moedermelk gebruik te maken, kunnen we aan de afgekolfde melk tijdelijk een zogenaamde moedermelkversterker toevoegen (Breast Milk Fortifier = BMF). Deze bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen.

Uw melkproductie kan beïnvloed worden door de gezondheidstoestand van uw baby. Als u erg bezorgd bent over de gezondheid van uw baby, is het soms niet gemakkelijk om veel melk af te kolven. Stresssituaties resulteren vaak in een afname van de melkproductie. Dit is een normaal gevolg van de emoties die u doormaakt als uw baby in het ziekenhuis ligt. Maar deze situatie is tijdelijk en als het beter gaat met uw baby gaat de melkproductie meestal ook weer omhoog. Blijf de borsten frequent stimuleren door te kolven.

### **Vraag gerust om hulp en/of deskundige begeleiding**

Het vraagt vaak veel doorzettingsvermogen om langdurig te kolven. Daarom is het belangrijk dat u door de mensen in uw omgeving wordt gesteund en dat u niet aan het twijfelen wordt gebracht wat betreft uw capaciteiten om borstvoeding te geven en te kolven. Bent u onzeker of heeft u vragen, maak dit dan bespreekbaar. Samen met de lactatiekundige kunt u eventuele problemen oplossen.

### **Richtlijnen voor de hygiëne**

Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt. Hygiëne is altijd zeer belangrijk en zeker bij prematuur geboren en zieke zuigelingen.

Het is belangrijk om u aan de volgende hygiënische richtlijnen te houden:

- Voordat u het kolfapparaat gaat gebruiken, moet u uw handen goed met water en zeep wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks moet verschoneren).
- Wij adviseren u de voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen.
- Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Tijdens uw ziekenhuisopname of die van uw baby verstrekken wij eens per dag (om 08.00 uur) een steriele kolfset. Na ieder gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken. Dit betekent eerst koud en dan warm afspoelen van het borstschild. U kunt hierbij afwasmiddel gebruiken.
- Bent u al thuis? Dan kunt u de kolfset in de afwasmachine reinigen. Zolang uw baby in het ziekenhuis opgenomen ligt dient u de kolfset eenmaal per dag uit te koken.

- Ons ziekenhuis verstrekt gedurende de hele opnameperiode van het kind, steriele flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.

### Welk kolfapparaat?

Als uw baby ziek of te vroeg geboren is heeft u een volautomatische kolf nodig, liefst met een dubbele afkolfset. Dit apparaat stimuleert uw borsten het beste. Als u zelf al uit het ziekenhuis ontslagen bent, raden wij u aan om een **volautomatische kolf te huren** (ziekenhuismodel) voor de keren dat u thuis kolft. Als u bij de baby bent kunt u gebruik maken van het kolfapparaat van het ziekenhuis.

Voor de huur van een kolfapparaat kunt u 5 dagen per week terecht op de afdeling Neonatologie. Zie verderop onder het kopje 'Huur kolfapparaat'.

### Effectief kolven

Hieronder vindt u adviezen en tips om zo goed en effectief mogelijk te kolven:

1. Zorg voor iets te drinken binnen handbereik want vele moeders krijgen dorst tijdens het kolven.
2. Goed handen wassen! Mocht u niet uit bed kunnen vraag dan om een washandje om uw handen te wassen.
3. Zet de kolfbenodigdheden volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
4. Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen.
5. Leg eventueel een katoenen handdoek onder uw borsten om geleiakte melk op te vangen.
6. Houd het borstschild tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst, de tepel moet precies in het midden van het borstschild zitten. Zit de tepel niet goed, dan kunt u tepelkloven en/of andere beschadigingen krijgen door het verkeerd aanzuigen.
7. Zet het kolfapparaat aan met behulp van de aan/uit toets en begin te kolven (de verpleging zal u vertellen met welk kolfprogramma u moet starten)
8. Stel het vacuümniveau (de zuigkracht) bij aanvang van het kolven op een minimum. Draai tijdens het kolven regelknop geleidelijk hoger. **Kies een comfortabele zuigkracht, kolven mag geen pijn doen!**
  - ✓ Bij het stoppen van het kolven 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. De ontspannende werking van de borstvoedingshormonen bevordert het rusten/in slaap vallen.

### Bevorderen van het toeschieten van de melk

Om de melk te laten 'toeschieten' is het belangrijk dat de toeschietreflex goed werkt. Als de baby de tepel stimuleert, stroomt de melk vanzelf door de melkkanaaltjes naar

de tepel. Bij kolven ontbreekt de emotionele respons van de moeder op haar baby en dit is een essentiële factor om de melk te laten toeschieten. Daarom moet bij het kolven vaak de toeschietreflex bewust opgewekt worden.

Hieronder een aantal manieren om de toeschietreflex te stimuleren. Bepaal zelf wat voor u het prettigst werkt.

- Zoek een prettige omgeving, beperk afleiding.
- Kolf bij voorkeur in de nabijheid van uw kind, op de afdeling Neonatologie kunt u naast de couveuse of het bedje van uw baby kolven.
- Kolft u thuis dan is het aan te bevelen om via internet naar uw baby te kijken, (de afdeling Neonatologie heeft Babywatch, contact met uw baby in het ziekenhuis), of bekijk wat foto's van uw baby. Ook de geur van de kleertjes die uw baby gedragen heeft kan helpen.
- Masseren: een lichte massage van je borsten voordat je gaat kolven kan ontspannend werken.
- Zorg voor een vast ritueel, bij een vast ritueel hoeft u uiteindelijk maar op die vaste plek te gaan zitten en de melk zal al toeschieten.
- Warmte: voordat je gaat kolven kun je tien minuten van te voren warme washandjes of warme kompressen op je borsten leggen; de melk zal dan makkelijker stromen.
- Soms is het gebruik van een Syntocinon® neusspray vlak voor het kolven een oplossing. Deze spray is op recept verkrijgbaar.

1. **Roken, stress en veel koffie** kunnen de toeschietreflex vertragen of zelfs tegenhouden.

## Borstmassage

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt voor veel vrouwen goed:



Masseer de melkgangen en – kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken, maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor je naar een andere plek gaat; ga in een ronde beweging richting tepelhof.



Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, omdat dat ook bevorderend werkt op de toeschietreflex.





Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.

### Wat u NIET moet doen

Tijdens de borstmassage zijn er ook bepaalde dingen die u beslist **niet** moet doen. Hieronder ziet u welke dat zijn.



3. Knijp niet in de borst; dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
4. Laat de handen niet over de borst 'glijden'.
5. Trek niet aan de tepel; ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

### Na het kolven

- Verdeel een druppel melk over de tepel en laat de tepels even aan de lucht drogen.
- Doe een schoon kompres in de beha.
- Voeg de afgekolfde moedermelk in de 2 flesjes samen tot 1 fles; sluit dit flesje goed af.
- Plak een sticker met de naam van uw baby, de datum en tijd van het kolven op het flesje.
- Als de voeding niet direct gebruikt wordt, plaats het flesje dan achterin de koelkast (niet in de koelkastdeur). Als u zeker weet dat de moedermelk bij de volgende voeding gebruikt wordt, dan kunt u de melk op kamertemperatuur bewaren.

### Vervoer van moedermelk

Tussen thuis en ziekenhuis moet de afgekolfde melk worden vervoerd in een kleine koelbox of koeltas met koelelementen. Neem elke dag de moedermelk mee naar het ziekenhuis. Alles wat u te veel kolft wordt voor u ingevroren onder de juiste omstandigheden. Als de voorraad te groot wordt voor het ziekenhuis wordt u gevraagd om een gedeelte thuis in te vriezen.

Als er geen verse of ingevroren moedermelk voorradig is gebruiken we kunstvoeding. Verse moedermelk heeft absoluut de voorkeur. Het bevat precies de juiste afweerstoffen die afgestemd zijn op uw baby. **Verse moedermelk mag in het ziekenhuis 48 uur bewaard worden in de koelkast.**

## Bewaren van moedermelk

In het volgende schema ziet u de bewaartijd van moedermelk.

	op kamertemperatuur (20°C)	in de koelkast (5°C)	in de vriezer *** (-15°C)	in de diepvries (-20°C)	ná het opwarmen
Verse moedermelk	5 – 10 uur	tot 5 dagen	3 maanden	3 – 6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur	niet opnieuw invriezen	niet opnieuw invriezen	1 uur

### Handige weetjes!

1. Sluit de flesjes en zet ze meteen in de koelkast.
2. Zet de flesje niet in de deur van de koelkast in verband met temperatuurschommelingen.
3. Laat vóór het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
4. Afgekolfde moedermelk moet binnen 24 uur na het kolven in de diepvries als hij niet binnen 48 uur gebruikt wordt.

### Ontdooien

6. Ontdooi bevroren moedermelk in de koelkast. Heeft u de voeding sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan, terwijl u die langzaam van koud naar warm draait.
7. Ingevroren melk kan na het ontdooien veilig in de koelkast bewaard worden. U moet de melk wel binnen de aangegeven tijd gebruiken.

**Ontdooi de melk nooit direct onder een hete kraan, want daardoor worden sommige antistoffen onwerkzaam!**

**Ontdooi de melk nooit op kamertemperatuur, de kans op bacteriegroei is hierbij te groot!**

**Vries ontdooide moedermelk niet opnieuw in!**

## Opwarmen

Opwarmmethode	Hoe te gebruiken?	Voordeel	Nadeel
Au bain Marie	1) tot maximaal 35°C verwarmen	Artikel I. verwarming is geleidelijk  Artikel II. behoud van beschermende stoffen	
Flessenwarmer	<ul style="list-style-type: none"><li>• tot maximaal 35°C verwarmen</li><li>• neem elke keer schoon water om bacteriegroei te voorkomen</li></ul>	verwarming is geleidelijk  • behoud van beschermende stoffen	
Magnetron	<ul style="list-style-type: none"><li>• bij laagste vermogen (liefst 200 Watt)</li><li>• haal de speen van de fles</li><li>• tussendoor altijd twee keer schudden</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• moet zeer zorgvuldig gebeuren</li><li>• kans op ontstaan van hotspots en verlies van beschermende stoffen</li><li>• melk wordt bederfelijk</li></ul> verwarmmethode is tegennatuurlijk

**De temperatuur mag nooit boven de 35°C komen, want dan treedt verlies van voedingsstoffen en antistoffen op!**

**Restjes opgewarmde moedermelk mag u niet bewaren. Gooi deze melk altijd weg!**

## Huur kolfapparaat

Een professionele elektrische kolf is een duur apparaat. Als u het kolfapparaat maar tijdelijk nodig heeft, kan huren een goedkopere oplossing zijn. Voor de verhuur van een kolfapparaat en de aanschaf van een afkolfset kunt u 5 dagen per week terecht in Zuyderland Medisch Centrum Heerlen, op de afdeling Neonatologie. Er zijn ook een aantal borstvoedingshulpmiddelen te koop. U krijgt de pomp gewoon mee naar huis en betaalt met uw handtekening. De huur wordt dan per maand van uw bankrekening afgeschreven.

**Informeer bij uw eigen zorgverzekeraar naar eventuele vergoeding van de kolfapparatuur. Ook bij thuiszorgwinkels of bij een lactatiekundige met een eigen praktijk kunt u terecht om een kolfapparaat te huren.**

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Stel die dan gerust aan de lactatiekundige en/of de verpleegkundige van de afdeling. De lactatiekundige houdt de lactatiekundige ook spreekuur op de polikliniek Gynaecologie. Een afspraak maken

kan via de polikliniek. De telefoonnummers vindt u op de achterzijde van deze brochure.

**Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

Postbus 1444

1300 BK Almere

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

**Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

**La Leche League**

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

## **Zuyderland Medisch Centrum Geboortecentrum**

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord. Voor spoedeisende vragen na kantooruren kunt u ten allen tijde bellen met de Verloskamers.

### **Geboortecentrum**

Verloskamers 088 – 459 6822

Kraamafdeling 088 – 459 0327

### **Afspraken polikliniek**

Algemeen nummer 088-459 9702

### **Openingstijden polikliniek**

Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

### **Bezoekadres polikliniek**

Heerlen, etage 2 balie 2.10

Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11

Brunssum, etage 2 balie 2.01

Geboortecentrum Heerlen, Vleugel B

### **Internet**

[www.zuyderland.nl/gynaecologie](http://www.zuyderland.nl/gynaecologie)

[www.zuyderland.nl/geboortecentrum](http://www.zuyderland.nl/geboortecentrum)