

# Afcolven van moedermelk

Informatie voor moeders

In deze folder vindt u informatie over het afkolven van moedermelk. Kolven is het onttrekken van moedermelk aan de borsten met behulp van een kolfapparaat.

### **Redenen om te kolven**

Er kunnen zich diverse situaties voordoen waarin het nodig is om moedermelk af te kolven. Bijvoorbeeld om ervoor te zorgen dat de voeding op gang kan komen en/of om de productie in stand te houden.

*Redenen om af te kolven:*

- uw baby is te vroeg geboren en/of te klein en kan nog niet aan de borst drinken
- uw baby is ziek en mag of wil niet aan de borst drinken
- uw baby zuigt niet goed of wil niet voldoende aan de borst drinken
- u kunt uw baby niet voldoende aanleggen
- er is extra stimulans van de moedermelkproductie nodig
- u moet een operatie onder narcose ondergaan
- u moet tijdelijk medicijnen gebruiken die terechtkomen in de moedermelk
- ernstige stuwings
- u gaat weer werken.

Gesteld kan worden dat elke 'gemiste' voeding moet worden afgekolfd.

### **Starten met kolven**

Voor het op gang brengen en houden van een goede melkproductie is het belangrijk dat u vlak na de geboorte begint met kolven. Als de baby niet goed drinkt en daarom bijvoeding krijgt, moet dit liefst binnen 6 uur na de geboorte gebeuren.

Bij bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld na een keizersnede of een zware bevalling kan iets langer gewacht worden met de eerste keer kolven.

### **Hygiëne**

Een goede hygiëne is erg belangrijk bij het kolven.

- Was altijd uw handen voordat u gaat kolven.
- Zorg voor schone borsten. Eenmaal per dag wassen met lauw water is voldoende. Teveel 'boenen' verwijdert de beschermlaag van de huid.
- Zorg voor een schone kolf en steriele flesjes.

### **Verschillende kolven**

U kunt kiezen voor verschillende soorten kolven.

Een handkolf is alleen geschikt als u slechts af en toe kolft.

Als u langere tijd gaat kolven, is het gebruik van een elektrische kolf aan te raden.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis stellen wij een elektrische kolf beschikbaar.

Met deze kolf kunt u twee borsten tegelijk kolven. Het voordeel hiervan is dat het tijd bespaart en de borsten optimaal gestimuleerd worden om tot een goede productie te komen. Als het noodzakelijk is om melk af te kolven, is het goed het volgende te weten:

- Afkolven is een vaardigheid die u moet leren.
- Het is nodig rustig te beginnen om de tepels geleidelijk te laten wennen aan het kolven.
- Het is normaal dat er in het begin niet meer dan enkele druppels melk uit de borst komen.
- De hoeveelheid afgekolfd melk kan wisselend zijn.
- Net zoals het vaker voeden van uw kindje, kan het vaker afkolven de melkproductie opvoeren.
- Ook 's nacht een keer kolven helpt de productie te verhogen. Dit zou goed kunnen na een toiletbezoek.

### **Vorbereiding op het afkolven**

- Zoek een prettige omgeving, beperk afleiding.
- Kolf bij voorkeur in de nabijheid van uw baby. Zowel op de afdeling neonatologie en de kraamafdeling kunt u op uw eigen kamer naast de couveuse of het bedje van uw baby kolven.
- Kolft u thuis dan is het aan te bevelen om via een fotootje naar uw baby te kijken. Ook de geur van de kleertjes die uw baby gedragen heeft kan helpen.
- Een lichte massage van je borsten voordat je gaat kolven kan ontspannend werken.
- Zorg voor een vaste volgorde voordat u begint: bij een vast ritueel hoeft u uiteindelijk maar op een vaste plek te gaan zitten en de melk zal al toeschieten.
- 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.
- **Roken stress en veel koffie** kunnen de toeschietreflex vertragen of zelfs tegenhouden.

### **Het afkolven zelf**

De verpleegkundigen of verzorgenden van de verpleegafdeling geven u graag uitleg over de werking van het kolfapparaat.

*Wat hebt u nodig?*

- elektrisch kolfapparaat met 2 kolfsetjes
- gesteriliseerde flesjes
- schone katoenen luier of doek
- stickers en pen
- schoon zoogkompres.

### *De werkwijze*

- Plaats de trechtermond van de kolf op de borst zodanig dat de tepel precies in het midden zit.
- Start het kolfapparaat en stel het in op het *initiate*-programma. Dit is een speciaal programma voor moeders die net beginnen met kolven. Als u drie keer achter elkaar meer dan 20 ml kan kolven kunt u voortaan overgaan op het *maintain*-programma. De verpleegkundigen begeleiden u hierbij.
- Kolven mag geen pijn doen. Als dit wel zo is, dient u de zuigkracht van de kolf zachter te zetten of te kijken of de kolf scheef geplaatst is. Ook kan de maat van het kolfschild te klein zijn. Vraag dan aan de lactatiekundige om advies.
- Voor alles geldt: u kunt zelf het beste aangeven wat u kunt verdragen. Durf gerust te vertrouwen op uw eigen lichaam.

### **Hoe vaak kolven?**

Ook voor kolven geldt het ‘vraag- en aanbodprincipe’. Kolf even vaak als uw kindje normaal gevoed zou worden (6 tot 8 maal per dag) of kolf iedere gemiste voeding af. Dit is nodig om de melkproductie op peil te houden.

### *Verminderde melkproductie*

Als u onregelmatig kolft of met lange tussenpozen (langer dan 4 uur), vermindert de melkproductie.

Denk er aan dat de melkproductie ook terug kan lopen als u de borsten onvoldoende leegt.

Vaak kort kolven heeft meer zin dan weinig en lang.

Het beginnersprogramma (“initiate”) duurt altijd 15 minuten. De kolfmachine piept dan als het klaar is.

Het standaard programma (“maintain”) dient u zelf na 10-15 minuten te stoppen, afhankelijk van de productie op dat moment.

Tip: Maak het flesje waarin u kolft niet te vol om te voorkomen dat de melk overloopt naar het kolfapparaat.

### **Na het kolven**

- Om de tepel te beschermen kunt u een huid-herstellende crème gebruiken, zoals bijv. Purelan.
- Breng schone borstkompressen aan.
- Spoel het kolfsetje (niet de slang) eerst af met koud water om eiwitten te verwijderen, verwijder vervolgens met heet water de resten vet.
- Droog de kolfsetjes af en bewaar deze in een katoenen luier. Zo kunt u ze 24 uur gebruiken. Vraag elke dag om nieuwe kolfsetjes.
- Noteer op de stickers (voorzien van naam en geboortedatum van de baby) de tijd en datum van het kolven en plak deze op de flesjes.

- Plaats afgekolfd melk direct in de koelkast van de verpleegafdeling.

### Zuigverwarring

Men spreekt van ‘zuigverwarring’ als een baby door het gebruik van kunstmatige spenen niet meer weet hoe hij aan de borst moet drinken. Om zuigverwarring bij uw kindje te voorkomen adviseren wij u de afgekolfd melk bij voorkeur met behulp van een voedingsspuitje (fingerfeeder) toe te dienen in de eerste dagen.

### Richtlijnen voor het bewaren van moedermelk

Bewaar verse moedermelk bij voorkeur in een plastic flesje. Vul deze niet tot aan de rand vanwege het uitzetten van bevroren melk en de kans op knoeien bij het ontdooien en verdelen van de melk. Invriezen kan ook in speciale bewaarzakjes voor moedermelk

#### *Bewaartijd moedermelk per bewaarplaats*

Bewaarplaats	Bewaartijd
Kamertemperatuur	6 tot 10 uur
Koelkast thuis (flesjes niet in de deur bewaren)	5 dagen
Koelkast ziekenhuis (flesjes niet in de deur bewaren)	48 uur
Vriesvak koelkast	2 weken
Diepvrieskast/kast -18C	2 tot 4 maanden

### Transport

Vervoer moedermelk bij voorkeur in een koeltas of koelbox met koelelementen. Pas op voor temperatuurschommelingen. Hierdoor kan de melk gaan schiften.

### Ontdooien en opwarmen van moedermelk

- Ontdooi moedermelk langzaam in de koelkast. Als de moedermelk daarna ontdooit is, is het nog 24 uur houdbaar.
- Ontdooi eventueel onder stromend water dat van koud steeds warmer wordt gezet. Hierna de hele portie in één keer gebruiken.
- Gebruik voor het opwarmen een flessenwarmer met thermostaat.
- Of met de au-bain-marie-methode: verwarm de moedermelk in een pan met warm water.

- Schud de opgewarmde moedermelk voorzichtig voordat u de temperatuur controleert. De melk moet lauw zijn, niet warm (circa 37 °C).
- Vries eenmaal ontdooide moedermelk niet opnieuw in.

### **Het huren van een kolf**

Zolang u in het ziekenhuis ligt kunt u kolfmateriaal van het ziekenhuis gebruiken.

Vervang de kolfsetjes dagelijks door een schoon exemplaar.

Als u naar huis gaat, terwijl uw kindje nog niet naar huis mag, kunt u een kolfapparaat huren. Vaak wordt een borgsom gevraagd. Meestal geschiedt betaling via een machtiging.

De kolfsetjes moet u er los bij kopen. Deze kunt u dagelijks steriliseren door ze uit te koken en is daarom dus een eenmalige aanschaf. Let goed op dat u de goede kolfmaat aanschaft.

### **Tot slot**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De verpleegkundigen/lactatiekundigen zijn altijd bereid uw vragen te beantwoorden.

Emailadres lactatiekundigen: [lactatiekundigen@zuyderland.nl](mailto:lactatiekundigen@zuyderland.nl)

Via onderstaande links vindt u ook meer informatie over borstvoeding.

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

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

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

[www.moedermelknetwerk-borstkolfwinkel.nl](http://www.moedermelknetwerk-borstkolfwinkel.nl)

## **Zuyderland Medisch Centrum Geboortecentrum, locatie Heerlen**

### **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

Neonatologie Telefoon 088 - 459 6322

### **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)