

Patiënteninformatie

Verloskunde
Lactatiekunde

Afcolven van moedermelk

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Deze algemene informatie is voor moeders die de kraamtijd in het ziekenhuis doorbrengen of waarbij de baby in ons ziekenhuis verblijft. Wanneer u borstvoeding aan uw baby wilt geven is het soms nodig om de melk af te kolven. De redenen om te kolven kunnen zijn:

- de baby is te vroeg geboren;
- de baby krijgt bijvoeding;
- medicijngebruik van de moeder waardoor zij tijdelijk geen borstvoeding mag geven;
- extra stimulans voor de melkproductie omdat de baby zelf niet voldoende kan zuigen;
- gebruik van een tepelhoedje;
- tijdelijk kolven in verband met pijnlijke tepels;
- het aanleggen van de baby lukt niet;
- scheiding van moeder en baby;
- bij erge stuwings.

Wanneer en hoe vaak kolven

Wanneer uw baby na de bevalling niet meteen aan de borst gelegd kan worden, is het goed om zo snel mogelijk te beginnen met kolven. Het advies is om binnen 6 uur na de bevalling te gaan kolven. Wij adviseren u om 8 keer per dag te kolven. Het is belangrijk dat u ook 's nachts kolft. Wanneer u 's nachts kolft, geeft dit een extra hormoonpiek in het bloed waardoor de melkproductie goed wordt gestimuleerd. Het kan enkele dagen duren voordat de borstvoeding op gang komt. Er zijn omstandigheden waardoor de borstvoeding wat later dan normaal opgang komt, waaronder een keizersnede en een vroeggeboorte.

Voordat u gaat kolven

De toeschiet reflex zorgt ervoor dat de melk uit de borsten komt. Dit kunt u bevorderen door:

- zorg voor voldoende privacy, een rustige omgeving en een prettige houding;
- kolf, indien mogelijk, bij het geluid en of beeld van uw baby;
- masseer uw borst.

Verschillende manieren van kolven

Kolven kan met de hand en met een kolfapparaat. Welke manier van afkolven u kiest, hangt af van de reden van kolven.

Met de hand kolven

Uit onderzoek is gebleken dat met de hand kolven een goede manier is om moedermelk af te kolven.

Ook is uit onderzoek gebleken dat een combinatie van hand-elektrisch kolven meer melkproductie oplevert. Hieronder wordt beschreven hoe de techniek van handkolven werkt:

- was uw handen voor het kolven;
- zorg voor een warme omgeving en zet eventueel iets te drinken klaar;
- gebruik een cupje, kopje of een kom om de melk in op te vangen;
- leg een handdoek onder uw borsten;
- eventueel kunt u met een warme doek de borst voorverwarmen;
- masseer de borst gedurende twee minuten als volgt:
 - Laat de borst in de hand rusten, vingers onder, duim boven het tepelhof, zo'n 2 á 4 cm vanaf de aanzet van de tepel. (vingers en duim staan in 1 lijn);
 - Duw de borst naar de ribben toe;
 - Maak een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers;
 - De vingers moeten niet over de huid glijden;
 - Verplaats uw hand regelmatig rond de borst;
 - Als de melk niet meer gemakkelijk komt, pauzeert u even en drinkt bijvoorbeeld iets tussendoor;
 - Wissel een aantal keren van borst;
 - Droog af en doe uw handen en borsten af.

Op de volgende pagina vindt u afbeeldingen van hoe een borstmassage uit te voeren en van het afkolven met de hand.

Borstmassage techniek

NVL



Afcolven met de hand

NVL



Elektrisch kolven

Wanneer de melkproductie met een kolf op gang gebracht moet worden, is een elektrische kolf het meest geschikt. Bij voorkeur een kolfapparaat waarbij twee borsten tegelijk gekolfd kunnen worden. Het voordeel is, dat u minder lang hoeft te kolven. Tevens wordt de moedermelkproductie op deze manier beter gestimuleerd dan met een enkelzijdige kolf.

Kolfschema

Op de vrouw-kindeenheid maken wij gebruik van de Symphonykolf. Dit is een twee-fasenkolf, waarbij het natuurlijke zuigritme van de baby wordt nagebootst. De Symphonykolf kent 2 programma's, namelijk:

Initiateprogramma

In de eerste dagen na de bevalling begint u te kolven met het Initiateprogramma. Dit programma zorgt voor veel stimulatie in verschillende snelheden wat kort wordt afgewisseld met afkolfmomenten. Het Initiateprogramma duurt 15 minuten en stopt vanzelf. Wij adviseren om na deze 15 minuten gedurende 5 minuten na te kolven met het maintainprogramma. Kort nakolven met de hand stimuleert de moedermelkproductie nog extra.

Maintainprogrammama

U stapt over van het Initiate programma naar het maintainprogramma wanneer er 3 x 20 ml moedermelk op een dag gekolfd is. Ook wanneer er tijdens de 5 minuten nakolven met het maintainprogramma meer dan 50 ml. komt, kunt u geheel overstappen op het maintainprogramma. Wanneer u gestuwde borsten heeft, waarbij de melk er niet uitkomt met het initiate programma kunt u overstappen naar het maintain programma. Na 5 dagen kolven na de bevalling stapt u sowieso over op het maintainprogramma, ongeacht de hoeveelheid moedermelk die er afgekolfd wordt. Na het elektrisch kolven adviseren wij om kort met de hand na te kolven, dit stimuleert de borstvoedingsproductie.

Normaal melkvolume

Het advies is om de eerste veertien dagen de borstvoeding goed te stimuleren door te kolven en niet teveel gaan minderen, om ook op langere termijn voldoende melkproductie te hebben. 10-14 dagen na de bevalling:

- ideaal: meer dan 750 ml/24 uur;
- grensgeval: 350-500 ml/24uur;
- laag: minder dan 350 ml/24 uur.

Hygiëne

Het is belangrijk om hygiënisch te werken tijdens het kolven. Zorg dus voor schone handen, een goed schoongemaakt kolfapparaat en een schone omgeving. Maak na het kolven het kolfapparaat meteen schoon. Spoel alle losse onderdelen af met koud en daarna met warm water. Droog alle onderdelen af. Bewaar de onderdelen in een afgesloten omgeving. Kook de onderdelen van de kolf die met melk in aanraking komen één maal per dag uit. Lees hiervoor ook de gebruiksaanwijzing van het kolfapparaat. Op de afdeling worden alle kolfonderdelen voor u uitgekookt.

Bewaren van moedermelk

- kolf rechtstreeks in de steriele flesjes van het ziekenhuis.
Moedermelk van beide borsten mag in één flesje;
- noteer op ieder flesje op een sticker de naam van de baby, de datum en tijdstip van kolven;
- bewaar de moedermelk achterin de koelkast;
- bewaar moedermelk niet in de deur van de koelkast;
- zie verder het schema hieronder over bewaren.

Buiten de koelkast	Maximaal 4 uur
In de koelkast (ziekenhuis)	Maximaal 48 uur
In de koelkast (thuis)	Maximaal 5-8 dagen
In de vriezer (die regelmatig open gaat)	Maximaal 4 maanden
In de vriezer (met constante temp van 18°C)	Maximaal 6-12 maanden

Invriezen van moedermelk

Moedermelk kan ingevroren worden. Het invriezen kan het beste meteen na afkoeling gebeuren. De samenstelling en dus de kwaliteit van de melk verandert enigszins. Bij invriezen gaan de levende cellen verloren. De antistoffen en andere beschermende bestanddelen blijven behouden. De voedingswaarde van ingevroren moedermelk verandert niet als de melk op juiste wijze wordt ingevroren, ontdooid en opgewarmd. De smaak kan wel veranderen. Belangrijk bij het invriezen is dat u let op dat:

- moedermelk binnen 24 uur wordt ingevroren;
- moedermelk die direct in de fles is gekolfd, in dezelfde fles ingevroren kan worden;
- alleen materiaal dat bestemd is voor het invriezen van levensmiddelen wordt gebruikt;
- de samenstelling van de moedermelk zich weliswaar aanpast aan de leeftijd van de baby, maar ten allen tijden aan de baby mag worden gegeven.

Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Bij het ontdooien en opwarmen van moedermelk is het volgende belangrijk om een goede kwaliteit van de melk te behouden.

- ontdooien in de koelkast is het beste, dit duurt 8 - 12 uur;
- wanneer het snel moet, kan ontdooien onder een stromende kraan, die langzaam van koud naar warm wordt gedraaid;
- ontdooi niet onder een hete kraan, hierdoor gaan de antistoffen kapot en bestaat de kans dat de melk gaat schiften;
- ontdooide melk kan 24 uur in de koelkast bewaard worden;
- ontdooide melk mag niet opnieuw ingevroren worden;
- moedermelk kan het beste worden opgewarmd in een flessenwarmer. De melk mag niet koken of sterk verhit worden;
- moedermelk opwarmen in de magnetron is mogelijk, mits op een laag vermogen, niet elke magnetron is hiervoor geschikt;
- vers of ontdooid, na verloop van tijd ontmengt de afgekolfde melk. In de fles zijn dan twee lagen te zien, schud voorzichtig voor gebruik.

Belangrijk

- Het is belangrijk dat uw baby eenmaal per dag vers gekolfde moedermelk krijgt, waar alle stoffen optimaal aanwezig zijn.
- Achter in dit boekje vindt u een bijlage met een kolfdagboekje; dit kunt u per dag invullen.
- Aanschaf kolfapparatuur: Indien u een kolf wilt huren of aanschaffen adviseren wij u om eerst de polis van uw zorgverzekeraar te controleren. In sommige gevallen heeft u recht op een vergoeding.

Adressen

Thuiszorgwinkel van Sensire Medipoint
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk
Telefoonnummer: 0881-020100

La Leche League,
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
Telefoonnummer : 0111 41 31 89
www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
Postbus 5243
2701 GE Zoetermeer
Telefoonnummer : 0900 52 28 284
Via de website kunt u een lactatiekundige in de regio zoeken:
www.nvlborstvoeding.nl

-
Kijk ook eens op Facebook, er zijn diverse groepen over borstvoeding.
Zoals: <https://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

Bijlage Kolfdagboek

Dag 1 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 7 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 8 Datum:.....

Kolf beurt	Tijdstip van het kolven	Duur van het kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafsprake n/ bijzonderheden
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl