

Inleiding

U bent net bevallen en u kunt nog geen (volledige) borstvoeding geven. In deze folder wordt beschreven hoe u toch moedermelk kunt geven, door te kolven. Achter in de folder is het mogelijk om een kolfdagboek bij te houden en tips te noteren.

Waarom kolven?

Moedermelk heeft hele goede eigenschappen. De samenstelling en beschermende eigenschappen van moedermelk spelen een belangrijke rol bij de opbouw van het immuunsysteem, groei van de hersenen en van het zenuwstelsel van uw baby. Bovendien zorgen groeifactoren en enzymen in moedermelk voor een optimale ontwikkeling van onrijpe organen. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven antistoffen aanwezig.

Kolven kan worden toegepast:

- Om de melkproductie in stand te houden of te vermeerderen, bijvoorbeeld bij onvoldoende zuigkracht van het kind of te veel afvallen van het kind (7–10%).
- Om de melkproductie op gang te brengen bij zieke of te vroeg geboren kinderen, die niet aan de borst kunnen of mogen drinken.
- Bij medicijngebruik van de moeder, waarbij het kind tijdelijk geen moedermelk mag krijgen.
- Bij aanlegproblemen of ernstige stuwings.

Hoe vaak moet er gekolfd worden?

Het is aan te raden om met kolven te beginnen wanneer uw medische toestand dit toelaat, bij voorkeur zo snel mogelijk (binnen zes uur na de bevalling). Probeer elke 3 uur beide borsten te kolven om de borstvoeding op gang te brengen en te houden. Overleg dit met de verpleegkundige/kraamverzorgster van de afdeling, die voor uw kind zorgt.

Maak per dag een plan wanneer u het beste kunt kolven, houd daarbij rekening met al die andere dingen die ook moeten gebeuren, zoals douchen, eten en drinken, middagrust houden, en bezoek. Probeer 7 of 8 kolfbeurten per dag in te plannen.

De verzorging en voedingen van de low care kinderen en de kinderen op de kinderafdelingen vindt om de drie uur plaats. U kunt de kolfbeurten voor of na deze voedingsmomenten inplannen.

In het begin lijkt kolven wel een dagtaak. Als kolven routine wordt, kost het u waarschijnlijk minder inspanning. Als u een keer in tijdnood komt, kunt u aanhouden dat na ongeveer 1 uur de borsten voldoende melk hebben aangemaakt om weer te kunnen kolven. Zo kunt u een kolfbeurt 'inhalen'.

Kolven in de nacht

's Nachts afkolven heeft als voordeel dat u gebruikt maakt van het hormoon prolactine. Prolactine zorgt voor de aanmaak van melk en die is in de nacht het hoogst. Als u de kolf met alle spulletjes kant-en-klaar naast uw bed zet voordat u gaat slapen, dan hoeft u er niet uit en kunt u direct na het kolven weer gaan slapen. De borstvoedingshormonen helpen u om weer in slaap te vallen.

Hoeveel moedermelkproductie kunt u verwachten?

Verwacht in het begin niet te veel. Het begint met druppels. Kolven is iets waaraan de meeste vrouwen een beetje moeten wennen. De eerste twee weken kunt u verwachten dat de hoeveelheid melk per 24 uur steeds een beetje toeneemt. Gemiddeld drinkt een baby tussen de 570 en 900 ml per 24 uur. De kolf- en massage-inspanningen die u vooral in de eerste twee weken doet, zijn van bepalende invloed op uw uiteindelijke melkproductie. Ook als uw kind te vroeg geboren of te klein is en in het begin nog maar heel weinig mag drinken, is het van belang in de eerste periode de melkproductie optimaal te stimuleren. Het stimuleren van de melkproductie werkt met kolven hetzelfde als bij het voeden aan de borst: volle borst = minder melk maken; lege borst = meer melk maken.

Sommige moeders hebben op de tweede dag melk. Bij anderen duurt het wat langer. Uit onderzoek blijkt dat 98% van de vrouwen op dag 7 melk heeft. Als het wat langer duurt voordat u voldoende melk heeft om uw kind te voeden krijgt uw baby met een cupje of fles uw melk in combinatie met kunstmelk. In de tussentijd is het heel zinvol voor het op gang brengen van de melkproductie om uw baby veel huid op huid bij u te hebben. Als u kolft omdat uw baby nog niet goed drinkt, blijf dan wel ieder voedingsmoment oefenen aan de borst. Overleg met de verpleging of een geslaagde aanlegpoging reden is om een kolfbeurt achterwege te laten.

Ook een melkproductie die al snel overvloedig is, vraagt extra aandacht voor het kolven. Vraag de lactatiekundige om samen een goed plan te maken.

Hygiëne

Persoonlijke hygiëne

- Voordat u begint met kolven, wast u uw handen met water en zeep. Daarna goed afspoelen en afdrogen.
- Draag een goed steunende beha, die niet knelt. Verschoon uw beha dagelijks.
- Maak in geval van lekkages gebruik van zoogkompresen. Verschoon de zoogkompresen na iedere kolfsessie.
- Het is niet nodig de tepels voor of na het kolven te wassen. Dagelijks douchen is voldoende. Zeep kan de huid van tepels en tepelhof uitdrogen. Spoel daarom de borsten af met water.

Kolfapparaat en setje

- De borstschelp en de flessen alleen aan de buitenkant vasthouden.
- De borstschelp moet na elk gebruik gereinigd worden; haal de set uit elkaar, eerst met koud water om melkresten weg te spoelen. Daarna goed naspoelen met warm water. Gebruik geen zeep. Vervolgens afdrogen en afgedekt bewaren.
- De slang(en) los naar beneden laten hangen aan het kolfapparaat, deze mogen niet in aanraking komen met water! Zet het kolfapparaat nog even aan na het kolven om te voorkomen dat er condens in de slangen blijft zitten.
- U krijgt dagelijks een nieuw kolfsetje gedurende uw verblijf in het ziekenhuis.
- Gebruik bij iedere kolfsessie schone steriele flessen.

Bevorderen van het toeschieten van de melk

Voor het tot stand brengen van een goede melkproductie geldt: hoe vaker de borst leeg gemaakt wordt (door kolf of baby) hoe meer melk wordt gemaakt. En hoe langer melk in de borst blijft zitten, hoe minder melk wordt gemaakt. Hieronder staan een paar extra dingen die u kunt doen om de melk makkelijker te laten stromen. Als u met deze technieken uw borst voorbereidt voor het kolven of voeden, komt de melk er makkelijker uit.



Warme kompressen

Als u voor het afkolven vijf minuten lang een warme kompres op uw borst(en) legt, gaat de melk vaak gemakkelijk stromen. Het kompres kan ook de ene borst verwarmen, terwijl u de andere masseert.

Andere tips en voorbereidingen

- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer te ontspannen door even wat dieper te ademen of met uw schouders wat rondjes te draaien. Of gebruik een andere ontspanningoefening die u prettig vindt.
- Zet drinken binnen handbereik.
- Maak gebruik van kussens om de armen te steunen. Sluit de gordijnen als u behoefte heeft aan privacy.
- Houd de borstschelp tussen duim en wijsvinger en druk het zachtjes tegen de borst. De tepel moet in het midden van de borstschelp zitten om schuren van de tepel tegen het plastic te voorkomen.
- Kolf in de buurt van de baby of kijk naar een foto van de baby.
- Mocht kolven pijnlijk zijn, raadpleeg de verpleging of kraamverzorgster voor tips. Of overleg voor een andere maat borstschelp.
- Als u klaar bent met kolven met de machine, zet dan eerst de kolf uit. Neem daarna de borstschelp van de borst. Zo heft u het vacuüm op.

De eerste dagen kolven

De eerste dagen is de beschikbare melk anders van kleur en plakkeriger. Er is minder van nodig, omdat het heel geconcentreerd is. Waarschijnlijk kunt u nu door extra met uw handen te kolven meer melk krijgen dan wanneer u alleen de kolfmachine gebruikt.

Hoe werkt kolven in de eerste dagen?

U begint met kolven door uw handen te wassen en alle kolfspullen klaar te zetten. Bereid de borsten voor (met massage of eventueel met warme compressen). Dan begint u te kolven met de machine. Het stimulatieprogramma van de kolfmachine duurt 2 minuten. Herhaal deze fase 4 maal. Om steeds terug te keren in de stimulatiefase drukt u de overschakelknop/druppeltoets in.

Het is de moeite waard om na het kolven met de machine nog even door te kolven met de hand. Na het kolven met de machine kunt u de kolfbeurt afronden door met de hand te kolven. In het begin is dit voor optimale stimulatie. Als bij het kolven met de machine al druppels komen, merken sommige vrouwen dat ze bij het kolven met de hand de andere helft uit hun borst kunnen kolven. Weer andere vrouwen hebben zelfs een betere kolfopbrengst met de hand dan met de machine. Hoe ligger de borst, hoe meer melk wordt gemaakt.

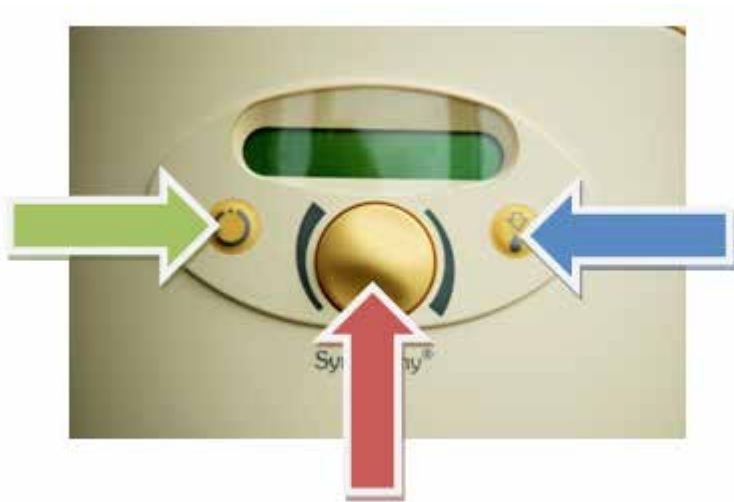
Hoe wordt de kolfmachine bediend?

De kolfmachine is voorgeprogrammeerd om na 2 minuten over te gaan van het stimulatieprogramma naar het afkolfprogramma. Als u na 2 minuten nog geen druppel ziet, druk dan de overschakelknop in om terug te keren in/naar de stimulatiefase. Gebruik de grote draaiknop om de zuigkracht in te stellen. Zoek naar de instelling die krachtig voelt maar niet pijnlijk is. Dit kunt u doen door eerst op te draaien tot het pijnlijk wordt en dan een paar slagjes terug tot het niet meer pijnlijk is. Na 4 stimulatiefasen kunt u stoppen. (Schema 1, kolven de eerste dagen) Een kolfsessie duurt 10–15 minuten. Als u met dit programma drie maal melk heeft gekolfd (drie maal ongeveer 10 ml) dan kunt u het kolfschema 2 gebruiken, kolven als u enkele ml kan opvangen per keer.

Groen = aan/uit knop

Rood = draaiknop

Blauw = overschakelknop



Het kolven

- Zet alle spullen klaar.
- Hands wassen met zeep, goed afspoelen en nadrogen.
- Bereid de borsten voor door middel van massage, eventueel warmte.
- Kolven met de machine:
 - plaats de borstschelpen en zet de machine aan
 - draai aan de grote knop tot de zuigkracht comfortabel voelt, niet pijnlijk
 - gebruik de overschakelknop om in de stimulatiefase te blijven. De stimulatiefase duurt 2 minuten, herhaal dit 4 maal.
- Kolven met de hand:
 - wissel veel tussen beide borsten.
- Sticker invullen en op de fles plakken.
- Kolfonderdelen uit elkaar halen en afspoelen, eerst koud water en daarna warm water.
- Schone spullen bewaren in een katoenen doek.
- Gekolfd melk in de koelkast plaatsen of aan de baby (laten) geven met cupfeeder, sonde of fles.

Vorbereiding



1. Handen wassen



2. Handen goed drogen



3. Set in elkaar zetten



4. Set aansluiten op het kolfapparaat



5. Masseren



6. Enkelzijdig afkolven



7. Dubbelzijdig afkolven

Kolven als u al enkele ml kunt opvangen

- Zet alle spullen klaar.
- Handen wassen met zeep, goed afspoelen en afdrogen.
- Bereid de borsten voor, massage, eventueel warmte.
- Kolven met de machine:
 - plaats de borstschelpen en zet de machine aan
 - draai aan de grote knop tot de zuigkracht comfortabel voelt, niet pijnlijk
 - na 2 minuten stimulatiefase gaat de machine over in de afkolffase, regel met de grote draaiknop de zuigkracht, kolf totdat de stralen of grote druppels kleine druppels zijn geworden.
 - 1 borst stopt altijd eerder met het geven van melk. Haal deze schelp eraf. Laat de andere schelp op uw borst. Masseer de borst tot deze niet meer produceert. Wissel van borst en masseer deze borst tot deze ook niet meer geeft.
 - Masseer extra goed bij harde plekken, controleer de onderkant en zijkant van uw borst goed.
- Sticker invullen en op de fles plakken.
- Kolfonderdelen uit elkaar halen en afspoelen, eerst koud water en daarna warm water.
- Schone spullen bewaren in een katoenen doek.
- Gekolfd melk in de koelkast plaatsen of aan de baby (laten) geven met cupfeeder, sonde of fles.
- Kolfdagboek invullen, streven naar 7 tot 8 keer per 24 uur.\

Kolven met de hand

Afkolven kunt u ook met uw eigen handen. Vooral in de eerste dagen na de geboorte kunt u op deze manier vaak makkelijker colostrum afkolven dan met de machine. Afkolven met de hand is een techniek die u toepast naast het kolven met het kolfapparaat. De eerste dagen kunt u het beste na het kolven met de machine ook met de hand afkolven.

Het enige dat u nodig heeft, is een schoon schaaltje om de melk in op te vangen. Als u net met de machine heeft gekolfd, is de borstschelp ook geschikt om de melk in op te vangen.

- Plaats vier vingers onder uw borst en uw duim rondom tepelhof, zodat uw wijsvinger en duim ongeveer twee tot drie cm van de tepel af zijn.
- Beweeg uw duim en vingers richting borstkas. Voorkom het spreiden van de vingers. Bij grote(re) borsten tilt u eerst de borst op, en pas daarna richting borstkas brengen.
- Rol duim en vingers tegelijkertijd naar voren.
- Herhaal de beweging ritmisch en verplaats vingers rond de tepelhof om de melkkanalen volledig te legen.
- Zorg dat uw vingers niet over de huid glijden. Droog eventueel tussendoor uw handen af met een schone doek.
- Kolf voorzichtig, voorkom dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt.

Kolf elke borst totdat de melktoevoer vermindert of stopt. Wissel vaak tussen beide borsten. Door vaak te masseren en met de hand te kolven, leert u uw borsten goed kennen en herkent u steeds beter wanneer uw borsten leeg zijn. Ook herkent u de plekken waar de melk langer blijft zitten. Dat zijn de plekken waaraan u tijdens het kolven met massage extra aandacht kunt geven.

- Masseer de borst zachtjes met beide handen zoals te zien is op foto 1 – 4.
- Plaats uw duim boven de tepel en uw wijsvinger en andere vingers onder de tepel, ongeveer 2–3 cm vanaf de tepel (zie foto 5). Uw duim en vingers vormen samen de letter c.
- Beweeg uw duim en vingers richting borstkas. Rol en druk vervolgens uw duim en vingers tegelijkertijd naar voren.
- Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen, plaatsen, drukken, naar voren rollen, plaatsen, drukken, naar voren rollen, etc.



Pict.1



Pict.2



Pict.3



Pict.4



Pict.5



Pict.6

Foto's beschikbaar gesteld door Ardo Medical Benelux BV

Om de hele borst goed te legen, kunt u duim en vingers verplaatsen in de richting van de klok.

Wanneer bent u klaar met kolven?

Een enkele keer kan een kolfbeurt wat langer duren. Meestal voelen de borsten 's morgens voller aan dan aan het einde van de dag. Over het algemeen kunt u er van uit gaan dat u met een kolfbeurt maximaal 30 minuten bezig bent. Omdat er steeds melk aangemaakt wordt is uw borst nooit helemaal leeg, kleine druppels zullen er meestal wel zijn. De kolfbeurt is klaar als de stralen of grote druppels kleine druppels zijn geworden en de tijd tussen de druppels langer wordt.

Pijn

Pijn is een signaal. Als het kolven pijn doet, kunt u het volgende doen:

- kijk of de tepel goed in het midden van de borstschelp zit;
- kijk of uw tepel goed in de borstschelp past;
- kijk of de zuigkracht te hoog staat (grote draaiknop).

Overleg bij twijfel met de verpleging of de kraamverzorgster.

Bewaren en vervoer

Hieronder vindt u de belangrijkste regels met betrekking tot het bewaren van moedermelk.

- De melk mag thuis niet in de deur van de koelkast bewaard worden in verband met temperatuurschommelingen.
- Gebruik een koeltas met bevroren koelement om de afgekolfde melk van thuis naar het ziekenhuis te vervoeren.
- Voor zover u meer melk kunt kolven dan uw baby drinkt, kunt u in overleg met de verpleegkundige bepalen hoeveel melk u meebrengt naar het ziekenhuis. De rest kunt u thuis invriezen. Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. De houdbaarheid van de ingevroren melk is afhankelijk van het type vriesvak of vriezer tussen de twee weken en zes maanden.
- Moedermelk ontdooien in de koelkast. Ontdooide moedermelk is 24 uur in de koelkast houdbaar.

Bewaartijden (als uw kind in het ziekenhuis verblijft)		
	temperatuur	bewaartijd
net afgekolfde melk	kamertemperatuur	3 uur
net afgekolfde melk	koelkast	
	maximaal 48 uur bewaren	
invriezen	Indien de melk langer dan 48 uur bewaard moet worden binnen 24 uur invriezen	In de vriezer van het ziekenhuis 3 maanden

Kolfdagboekje en plan									
voorbeeld		datum:							
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	totaal dag 1
Kolftijdstip	7.00	10.00	13.00	16.00	19.00	22.00	1.00	4.00	
Hoeveelheid	druppel	druppel	0.2ml	0.3ml	0.1ml	0.2ml	x	0.8ml	ml
Dag 1									Schema 1
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 2									Schema 1, 2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 3									Schema 1, 2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 4									Schema 1, 2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 5									Schema 1, 2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 6									Schema 1, 2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									
Linker borst									
Rechter borst									
Hoeveelheid									ml
Dag 7									Schema 1,2
Kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7	8	
Kolftijdstip									