

Afcolven van moedermelk in het ziekenhuis

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

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

Goede eigenschappen van moedermelk:

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 kolven

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. 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 zoogkassen. Verschoon de zoogkassen 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.

De juiste maat borstschild

Een goed passend borstschild is belangrijk voor het effectief afkolven van moedermelk

Bron:Medela

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.

Borstmassage

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt heel goed. De massage hoeft maar één of twee minuten te duren. Er zijn verschillende manieren

om de borst te masseren. Kies de massage die u zelf het prettigste vindt.

- Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof (figuur 1).
- Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. (figuur 2).
- U kunt ook gebruik maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te “schudden” (figuur 3).

Al deze bewegingen mogen geen pijn doen. Pijn helpt niet om meer melk te maken.

Probeer erbij te ontspannen. Ontspanning vergemakkelijkt het stromen van de melk.

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.
- 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.

De eerste dagen kolven

Hoe het INITIATE en MAINTAIN programma in te stellen

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 INITIATE programma is er om de melkproductie op gang te brengen. Het programma imiteert het onregelmatige en snelle zuigen en pauze patroon van een baby tijdens de eerste dagen. Gebruik dit programma direct na de geboorte; tot u een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd. Of gedurende de eerste twee dagen. Als de melkproductie na twee dagen niet op gang is gekomen schakelt u over op het maintain programma.

Het INITIATE programma is dubbelzijdig kolven en stopt vanzelf.

Het MAINTAIN programma is er om de melkproductie te optimaliseren, op te bouwen en in stand te houden. Het programma imiteert het zuigpatroon van een baby als de melkproductie op gang is gekomen. Gebruik dit MAINTAIN programma nadat de melkproductie op gang is gekomen. Ga door met afkolven totdat de borsten leeg en soepel aanvoelen (duur is meestal 15 minuten)

Het MAINTAIN kan dubbelzijdig kolven maar ook enkelzijdig en moet

handmatig gestopt worden.

Het is de moeite waard om na het kolven met de machine nog even door te kolven met de hand. 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 lichter de borst hoe meer melk wordt gemaakt

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.

U kunt van hand wisselen.

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.

Om de hele borst goed te legen, kunt u duim en vingers verplaatsen in de richting van klok. (Foto's beschikbaar gesteld door Ardo Medical Benelux

BV)

Wanneer ben je 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 tussen de 15 en 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;
past uw tepel goed in de borstschelp;
staat de zuigkracht te hoog (grote draaiknop).

Overleg bij twijfel met de verpleging of kraamverzorgster.

Bewaren en vervoer

Hieronder 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 koelelement om de afgekolde 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 hoeveelheid 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 afgekolde melk

kamertemperatuur

2 uur

net afgekolde 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

INITIATE

Kolfsessie

1

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml
Dag 2

INITIATE/MAINTIAN

Kolfsessie

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml

Dag 3

MAINTIAN

Kolfsessie

1

2

3

4

5

6

7

8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml
Dag 4

Kolfsessie
1

2
3
4
5
6
7
8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml
Dag 5

Kolfsessie

1
2
3
4
5
6
7
8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml

Dag 6

Kolfsessie

1

2

3

4

5

6

7

8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml
Dag 7

Kolfsessie

1

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Kolftijdstip

Linker borst

Rechter borst

Hoeveelheid

ml

Tips en/of vragen



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.