



## Vrouw-kindeenheid

# Afcolven van moedermelk

### Inleiding

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
- Wanneer de baby bijvoeding krijgt
- 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 stuwing.

### 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 hormoon-piek in het bloed waardoor de melkproductie 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



### Verskillende 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 te gebruiken wanneer u incidenteel kolft.

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 volgens onderstaande foto's:



Pict.1



Pict.2



Pict.3



Pict.4



Pict.5



Pict.6

- 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 toe uw handen en borsten af.



### *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 stimuleert het de melkproductie, omdat het toeschietreflex extra benut wordt.

### **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:

- *Initiate programma*  
Dit programma wordt gebruikt wanneer u bevallen bent vóór 37 weken. Dit programma zorgt voor veel stimulatie in verschillende snelheden wat kort wordt afgewisseld met afkolfmomenten.  
Na het elektrisch kolven adviseren wij om kort met de hand na te kolven, dit stimuleert de borstvoedingsproductie.
- *Maintain programma*  
Dit programma wordt gebruikt wanneer u bevallen bent na 37 weken.  
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: >750 ml/24 uur  
Grensgeval 350-500 ml/24uur  
Laag <350 ml/24 uur

(Meijer 1999)

### **Hygiëne**

Uiteraard moet u tijdens het kolven hygiënisch werken. 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 3 dagen
In de vriezer (die regelmatig open gaat)	Maximaal 3 maanden
In de vriezer (met constante temp van 18 °C)	Maximaal 4 tot 6 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.

Waar moet u op letten bij invriezen van moedermelk:

- Moedermelk moet binnen 24 uur worden ingevroren;
- Moedermelk die direct in de fles is gekolfd, kan in dezelfde fles ingevroren worden;
- Gebruik bij het invriezen alleen materiaal dat bestemd is voor het invriezen van levensmiddelen;
- De samenstelling van de moedermelk past zich aan de leeftijd van de baby.

### 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 acht tot twaalf 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, mist 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 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](http://www.lalecheleague.nl)
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk  
Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Telefoonnummer : 0343 57 66 26  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.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](http://www.nvlborstvoeding.nl)

### **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](http://www.skbwinterswijk.nl)



Bijlage

# Kolfdagboek

Dag 1 Datum:.....

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