

## Kolven

### Het afkolven van moedermelk

Afkolven is het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie d.m.v. een kolfapparaat. Redenen kunnen zijn:

- De baby is te klein of te ziek om aan de borst te kunnen drinken.
- De moeder gebruikt medicijnen, waardoor de moedermelk niet gegeven mag worden.
- De melkproductie is nog niet voldoende op gang en/of de baby krijgt bijvoeding, waardoor extra stimulatie nodig is.
- Pijnlijke tepels bij de moeder;
- Afwezigheid van de moeder.

Wanneer de melkproductie op gang gebracht moet worden, verdient een elektrische kolf de voorkeur. De elektrische kolf bootst het beste de zuigbewegingen van de baby na, waardoor de melkproductie goed op gang komt. Het is de bedoeling dat de zuigkracht wel voelbaar is, maar het mag geen pijn doen. Allebei de borsten tegelijk kolven verdient de voorkeur. Het is tijdbesparend en verhoogt de productie van moedermelk.

Indien de baby niet aan de borst mag, begin je bij voorkeur zo snel mogelijk na de bevalling met kolven, het liefst binnen 6 uur. Wij adviseren je om minimaal om de 3 uur te kolven. Hoe vaker je kolft hoe meer productie.

's Nachts is het verstandig niet langer dan 6 uur tussen het kolven laten. Als je toch wakker wordt voor een toiletbezoek combineer dat dan met kolven.

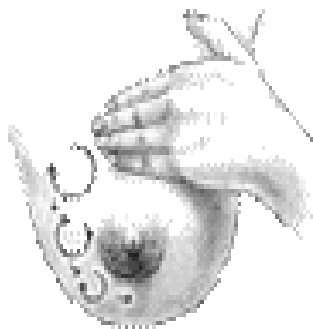
Wanneer de borsten te vol raken kan dit het toeschietreflex belemmeren. Het is belangrijk een goede melkproductie op te bouwen in de beginperiode. Op die manier is er voldoende voeding, op het moment dat je baby meer voeding nodig heeft.

Om het toeschieten van de melk te bevorderen, volgen hier enkele tips:

- Kolf naast je baby, indien niet mogelijk kijk je naar een foto van je kindje of gebruik je de telefoon met geluidjes van je baby.
- Kolf op een plek waar je niet gestoord wordt en comfortabel zit.
- Kolf zo mogelijk beide borsten tegelijk.
- Dien warmte toe op de borsten voor het kolven (warme doek of warme douche).
- Masseer de borst voor en/of tijdens het kolven (dit stimuleert ook tot meer melk volume).

### Borstmassage voor en tijdens het kolven

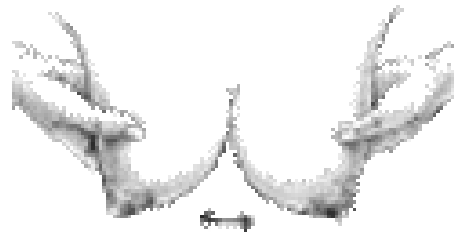
Masseer de melkgangen en melkkliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.





Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.

Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.



*Ga voorzichtig te werk!*

1. Knijp niet in de borst, dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
2. Laat de handen niet over de borst 'glijden'. Dit kan schrale plekken op de huid veroorzaken.
3. Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.



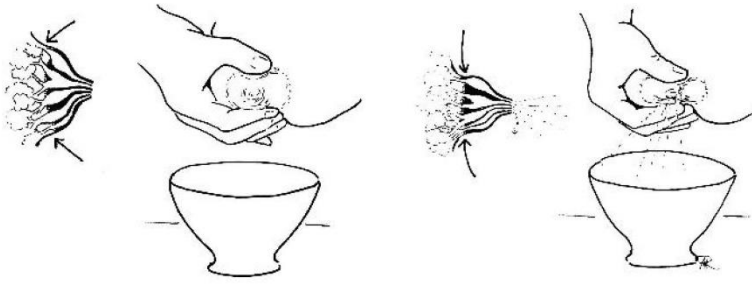
### **Kolven met de hand**

Ook met de hand kunnen de borst(en) worden leeg gekolfd (manueel kolven). Dit heeft een positieve invloed op het opwekken van de toeschietreflex.

Als je baby in de eerste 24 uur na de geboorte, niet of minder effectief aan de borst drinkt, kan manueel worden gekolfd. De druppeltjes colostrum kunnen dan gegeven worden met een klein lepeltje. Colostrum is de eerste melk. Deze is dik, gelig en extra rijk aan antistoffen en levende cellen die je baby beschermen tegen ziektes.

De combinatie van kolven met het kolfapparaat en de hand levert de meeste melkproductie op. Kolven met de hand kan op veel manieren. Eén van de mogelijkheden is de volgende:

- Neem de borst in de hand, de duim boven de tepel en de wijs en middelvinger onder de tepel, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- De hand vormt een 'C' waarbij de vingers rusten op de plaats waar de melkkanaaltjes overgaan in de voorraadholten.
- Duw de vingers richting borstkas.
- Knijp de duim en vingers in een ritmische beweging samen, zodat de voorraadholten worden leeg gedrukt. Het kan even duren voordat de melk begint te druppelen of te lopen.
- Verplaats de hand regelmatig rond de borst en pauzeer even als er niet veel melk meer komt.



### Tijdsduur kolven

Wanneer de melkproductie nog niet op gang is, kolf je 10 minuten per keer per borst.

Als er melkproductie is, is het belangrijk te kolven totdat er bijna geen melk meer uit de borst komt, de straaltjes worden weer druppeltjes. Hierna kun je het beste nog 2 minuten doorgaan. Het is niet mogelijk hier een tijdschema voor te geven, omdat niet iedere moeder dezelfde melkproductie en dezelfde mate van melkstroom heeft. Bij afname of extra stimulatie van de melkproductie verdient vaker kolven de voorkeur boven langer kolven.

### Na het kolven

Om de tepels te beschermen kun je de laatste druppel melk over uw tepel wrijven en aan de lucht laten drogen.

Schone borstkompressen aanbrengen.

Afgekolfde melk binnen een uur in de koelkast zetten.

Indien je naast het kolven je baby ook nog aan de borst voedt, is het goed om te weten dat anderhalf uur na het kolven, er weer voldoende melk is aangemaakt om je kindje te voeden.

### Afkolf set reinigen

#### ***Ná iedere kolfbeurt***

Alle onderdelen die met de borst en met de melk in contact komen direct na gebruik uit elkaar nemen en reinigen om het indrogen van melk en ontstaan van bacteriën te voorkomen.

1. Handmatig reinigen.
  - Alle losse onderdelen afspoelen onder de kraan met handlauw water;
  - Alle losse onderdelen in een lauw sopje met afwasmiddel schoonmaken;
  - Alle losse onderdelen naspoelen onder stromende kraan;
  - Alle losse onderdelen op een schone, droge doek te drogen leggen of met een schone doek afdrogen.
2. Alternatief: In de vaatwasmachine reinigen (*thuis*).
  - Alle losse onderdelen op het bovenste rek of in het bestek rek plaatsen.

### Afkolf set uitkoken

De kolfset kook je uit vóór het eerste gebruik en verder één keer per dag.

1. Uitkoken in een kookpan (*thuis*)
  - Aan het water mag een theelepeltje citroenzuur worden toegevoegd om kalkafzetting te voorkomen;
  - 5 minuten koken;
  - Alle losse onderdelen moeten onder water staan;
  - Alle losse onderdelen met een 'tang' uit het water halen en laten drogen op een schone, droge doek.
2. Sterilisator. *In het ziekenhuis* worden de losse onderdelen eenmaal per 24 uur gesteriliseerd in een sterilisator.

Je kunt de kolfset na het reinigen/uitkoken bewaren in een afgesloten doos in de koelkast.

### Opvangen, bewaren en vervoeren van de moedermelk

Binnen het ziekenhuis is er een grotere kans op besmetting met bacteriën dan thuis. Het is van belang hygiënisch om te gaan met uw kolfapparaat en de opgevangen moedermelk.

- Je krijgt steriele flesjes om de melk in op te vangen.

- Iedere afgekolfde voeding apart bewaren. (indien je beide borsten kolft, kun je wel de moedermelk van een kolfsessie bij elkaar doen.)
- Ieder flesje dient voorzien te worden van naam, datum en tijdstip van afkolven.
- Het teveel aan moedermelk kun je thuis invriezen.
- In het ziekenhuis is de afgekolfde melk 48 uur houdbaar in de koelkast (niet in de deur).
- Direct ingevroren moedermelk is 3 maanden houdbaar.
- Na ontdooien is moedermelk 24 uur in de koelkast houdbaar.
- Moedermelk dient koel vervoerd te worden. Je kunt de melk vervoeren in een koelbox of tas met vries elementen.

## Effectief kolven

- Zorg dat alle benodigdheden binnen handbereik liggen, zoals de borstpomp, kolfsetje(s), steriele flesjes, etiketten en een schone katoenen luier.
- Voor de aanmaak van moedermelk is vocht nodig. Drink daarom naar behoefte. Het is goed om bij elke kolfbeurt iets te drinken te nemen.
- Voor het kolven de handen goed wassen met water en zeep.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen, sluit zo nodig de bedgordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.
- Houd het borstschild tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst, de tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen. De tepel moet voldoende ruimte hebben om heen weer te bewegen. Indien nodig kunt u een ander maat kolfschild gebruiken.
- Verhoog eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuümniveau tot een comfortabele zuigkracht, die voor u het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt. Kolven mag nooit pijnlijk zijn! Wanneer dit wel het geval is, is het beter om het vacuümniveau van de borstpomp wat lager te zetten. Bij kolven is niet de zuigkracht het belangrijkste maar het ritme van de zuigbeweging.
- Het kan soms enkele minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen, en de eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Dit is colostrum, wat veel afweerstoffen voor de baby bevat. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw kind.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst de pomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.

## Afkolfschema's

### ***Kolfschema: het op gang brengen van de borstvoeding***

#### *Bij gebruik van een enkele afkolfset*

Toeschietreflex bevorderen door:

- 5 min. linkerborst, 5 min. rechterborst kolven
- ongeveer 1 minuut stoppen
- en dan opnieuw 5 min. linkerborst, 5 min. rechterborst kolven

Door te wisselen van borst heeft u steeds weer een toeschietreflex, wat bevorderlijk is voor de melkproductie. De genoemde tijden zijn een richtlijn. Wanneer dit niet lukt of als er nog geen melkproductie is probeer dan vaker te wisselen en korter te kolven, maar streef ernaar toch de totaal aangegeven kolftijd aan te houden.

#### *Bij gebruik van een dubbele afkolfset*

Toeschietreflex bevorderen door:

- 5 min. beide borsten tegelijkertijd kolven,
- 1 minuut stoppen
- weer beide borsten 5 min. tegelijkertijd kolven

óf:

- 10 min achter elkaar beide borsten tegelijkertijd kolven

Sommige moeders merken dat het tussendoor stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten aan een stuk af te kolven. Ook de stimulatieknop op de kolf opnieuw gebruiken kan hiertoe bijdragen. U kunt uitproberen wat voor u het beste werkt.

### Hygiënerichtlijnen

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

### Richtlijnen

- Voordat u de borstpomp gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks dient te verschoneren).
- Het ziekenhuis verstrekt steriele flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.
- Wij adviseren u de voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen. Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Na gebruik dien je de kolfset huishoudelijk schoon te maken. Dit betekent minimaal eerst koud en dan warm afspoelen van de losse kolfonderdelen. Je kunt hierbij een afwasmiddel gebruiken of u kunt de kolfset in de afwasmachine reinigen (zie afkolf set reinigen). Daarna goed drogen en bewaren in een schoon plastic bakje in de koelkast, tot je weer gaat kolven. De kolfset dient 1 maal per dag uitgekookt te worden (zie afkolf set uitkoken).
- Tijdens de ziekenhuisopname verstrekken wij een steriele kolfset, die dagelijks wordt uitgekookt in de sterilisator.

### Bewaarschema

Let op: Afgekolfde melk niet in de deur van de koelkast bewaren i.v.m. met temperatuurschommelingen!

	Temperatuur	Bewaartijd
<b>Net afgekolfde melk</b>	kamertemperatuur ( 20°C )	5 tot 10 uur
<b>Net afgekolfde melk</b>	koelkast thuissituatie ( 5 °C ) koelkast ziekenhuis	max. 5 dagen max. 48 uur
<b>Afgekoelde moedermelk</b>	vriesvak koelkast	max. 2 weken
<b>Afgekoelde moedermelk</b>	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden
<b>Afgekoelde moedermelk</b>	diepvries constant – 18°C of kouder	6 maanden of langer
<b>Ontdooide moedermelk</b>	koelkast	max. 24 uur
<b>Ontdooide moedermelk</b>	kamertemperatuur	direct gebruiken

### Opwarmen

Moedermelk kan worden opgewarmd onder de warme kraan, in een flessenwarmer of in een pannetje met warm water. Laat de temperatuur niet boven de 50°C komen.

Moedermelk kan beter niet in de magnetron worden opgewarmd omdat waardevolle bestanddelen van de

melk vernietigd worden als deze boven 55 °C komen.  
Restjes al opgewarmde moedermelk mogen niet worden bewaard.

Voor het bewaren en klaarmaken van moedermelk, kijk op onderstaande link van het voedingscentrum  
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/bewaren-en-klaarmaken-van-moedermelk.aspx>

### Verhuur van elektrische borstpompen

Een professionele elektrische borstpomp is een duur apparaat. Omdat u die meestal maar tijdelijk nodig hebt, is huren een goedkope oplossing.

### Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.  
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.  
Via mail: [miriam.heijkers@lzt.nl](mailto:miriam.heijkers@lzt.nl) of [gioia.vandeven@lzt.nl](mailto:gioia.vandeven@lzt.nl).
- **La Leche League**  
Telefoonnummer 0111-413189  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).  
Voor info: [www.dezorggroep.nl](http://www.dezorggroep.nl)
- **Zorgwinkel Medicura**,  
Middenhoven 18 Roermond
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via [www.ggdlimburgnoord.nl](http://www.ggdlimburgnoord.nl)
- Zie verder Informatiebrief Sociale kaart



## Aanleg/kolfschema's

Onderstaande schema's kunnen worden gebruikt om een overzicht te krijgen op het aanleggen en kolven. Dit kan eventueel worden gebruikt voor de overdracht van voedings- en kolfgegevens van uw kind tussen de kraam- en kinderafdeling.

Naam baby:.....

Tijdstip geboorte:.....

**Dag 1: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 2: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 3: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 4: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



**Dag 5: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 6: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 7: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 8: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 9: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

**Dag 10: datum:...../...../.....**

Aanleg/ Kolfbeurt	Tijd aanleggen/ voeden	Hoeveelheid gedronken	Tijd kolven	Hoeveelheid gekolfd	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis  
14287890 - Lactatiekunde - november 2018