

Afkolven van borstvoeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

In deze folder leest u meer over het afkolven van borstvoeding. Afkolven is het op gang brengen of in stand houden van de melkproductie met de hand of met een kolfapparaat. Het afkolven van borstvoeding kan om verschillende redenen nodig zijn.

Lactatiekundigen

Voor vragen over het afkolven van borstvoeding, kunt u ook terecht bij één van de lactatiekundigen van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

De lactatiekundige is aanwezig op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Zij is bereikbaar voor alle patiënten van Rhena; dus ook voor de afdelingen Kindergeneeskunde en Neonatologie.

Het verplegend team kan u uitstekend begeleiden tijdens het afkolven van borstvoeding. Zo nodig kan de lactatiekundige bij u langskomen voor advies en/of ondersteuning.

De verpleegkundige van de betreffende afdeling kan een afspraak voor u maken bij de lactatiekundige en meestal komt zij nog dezelfde dag langs.

Redenen om te kolven

- Uw baby is opgenomen op Neonatologie.
- Uw baby kan nog niet zo krachtig aan uw borst drinken. U kolft dan nadat u uw baby aan de borst heeft laten drinken. Dit stimuleert de melkproductie. De afgekolfdde borstvoeding wordt dan met een sonde of fles aan uw baby gegeven.

- Als uw baby met een tepelhoedje aan de borst drinkt. U moet dan na de borstvoeding kolven om te zorgen dat uw borsten goed gelegeerd worden.
- Als uw baby op advies van de kinderarts bijvoeding gaat krijgen.
- Als het wat langer duurt voordat uw borstvoeding op gang komt en uw baby meer dan 7% is afgevallen.
- Ter genezing van pijnlijke tepels (tepelkloven). Het is soms verstandig om dan gedurende 24 uur te kolven. Zodra u weer borstvoeding gaat geven moet u goed opletten dat u uw baby op de juiste manier aanlegt. Niet goed aanleggen veroorzaakt meestal tepelkloven.
- Als u tijdelijk medicijnen moet gebruiken die niet samen gaan met borstvoeding. U kolft dan om de melkproductie op gang te brengen en te houden.
- U gaat weer werken.

Hoe vaak gaat u kolven?

Om de borstvoeding op gang te brengen raden wij u aan om minimaal zes tot acht keer per 24 uur te kolven. Begin zo snel mogelijk na de bevalling met kolven, uiterlijk na ongeveer 6 uur. Regelmatig kolven zorgt voor voldoende melkproductie voor uw baby. Overdag kolft u elke 3 uur. Als het mogelijk is wordt uw baby eerst aan de borst gelegd. Het is verstandig om ook 's nachts te kolven omdat uw baby dan ook voeding krijgt.

In de nacht kolven stimuleert de borstvoeding en het voorkomt dat uw borsten overvol raken. Overvolle borsten zijn pijnlijk en remmen de productie.

Zodra uw baby meer aan de borst gaat drinken hoeft u minder te kolven.

Manieren van afkolven

Er zijn verschillende manieren van afkolven. Het is belangrijk dat u een manier kiest die u prettig vindt. Bij Rhena Geboortecentrum en op Neonatologie kunt u een elektrische kolf van Medela, de Symphony, gebruiken. U mag natuurlijk ook uw eigen kolfapparaat gebruiken. U kunt ook met de hand kolven.

Kolven is een vaardigheid, die u moet leren. Het duurt meestal een aantal dagen voordat de melkproductie op gang is. De eerste keren dat u gaat kolven, komen er misschien niet meer dan enkele druppels borstvoeding. Dit is heel normaal.

Kolven met de hand

Met de hand kolven is een manier om snel en makkelijk een aantal druppels borstvoeding te krijgen om direct aan uw baby te geven of om de spanning van uw borst te halen bij stuwings.

Deze methode kunt u heel goed in de eerste dagen gebruiken. U vangt de melk op met een lepeltje. U kunt de melk direct aan uw baby geven.

- Zet de duim en wijsvinger 2½ tot 4 cm achter uw tepel. Neem niet de tepelhof als uitgangspunt omdat deze bij alle vrouwen verschillend is.
- Plaats uw duim boven en uw vingers onder de tepel. Dit is de zogeheten C-greep.
- Duw uw borst naar uw ribben toe.
- Rol uw vingers naar voren.
- Duw voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voordat er wat druppels moedermelk komen.
- Verplaats uw vingers rondom uw tepel en herhaal bovenstaande.

Let op:

- Knijp niet in uw borst. Dit kan kneuzing geven aan uw borstweefsel.
- Knijp niet in uw tepel. Dit drukt de melkuitgang dicht.
- Laat uw handen niet over uw borst glijden. Dit kan pijnlijk zijn.

Kolven met de elektrische borstkolf

Als de melkproductie op gang gebracht moet worden, heeft de elektrische kolf de voorkeur. Deze manier van kolven doet het best de zuigbewegingen van uw baby na. Hierdoor komt de melkproductie goed op gang.

Bij Rhena kunt u gebruikmaken van onze elektrische kolf. Deze kolf heeft twee programma's; het Initiate en het Maintain programma. U start altijd met het Initiate programma. Dit programma is bedoeld om de melkproductie snel op gang te brengen. U krijgt twee wegwerp kolfsets in de maat die het beste bij u past. De verpleegkundige of kraamverzorgende bekijkt met u welke kolfschelp maat voor u geschikt is. Tijdens uw verblijf bij Rhena krijgt u elke dag twee nieuwe kolfsets.

Vorbereiding

Om het afkolven van borstvoeding zo goed mogelijk te laten verlopen, is een aantal aandachtspunten belangrijk. Wast u in ieder geval altijd uw handen voordat u gaat afkolven.

Benodigdheden

- Elektrische kolf
- Kolfsets
- Opvangflesjes
- Stickers
- Pen
- Katoenen luier

U zorgt voor:

- Een goede rechte houding.
- Een rustige omgeving.
- Een aangename omgevingstemperatuur.

Omdat afkolven een onnatuurlijke manier is om uw borsten te legen, duurt het toeschieten van de borstvoeding bij sommige moeders langer. Om het toeschieten te bevorderen volgen hier enkele tips:

- U kunt kolven naast uw baby.
- U kunt kolven na (huid)contact met uw baby.
- U kunt kijken naar een foto van uw baby.
- U kunt kolven op een plaats waar u prettig zit en niet gestoord wordt.
- U kunt beide borsten tegelijk afkolven.
- U kunt een warme doek op uw borst leggen of een warme douche nemen.
- U kunt uw borsten masseren voor en/of tijdens het kolven.

Beginnen met kolven

Initiate

Plaats beide kolfsets op uw borsten, de tepel in het midden. Druk op de aan/uit toets, druk daarna binnen 10 seconden op de druppel-toets. Het programma gaat dan onafgebroken lopen. Stel het comfortabel vacuüm in tijdens het kolven door de draaiknop met de klok mee (meer) of tegen de klok in (minder) te draaien.

Het programma bestaat uit verschillende fasen: stimulatie-, expressie- en pauzeerfasen.

Als het programma klaar is, wordt op het scherm 'gedaan' weergegeven en klinkt er een signaal. Het programma duurt 15 minuten en stopt vanzelf.

Dag 1: 6 tot 8 keer per dag, 15 minuten per keer.

Dag 2 t/m 5: 6 tot 8 keer per dag, 15 minuten per keer + 5 minuten nakolven op maintain.

Wanneer stapt u over op het Maintain programma?

- Als u drie kolfsessies achter elkaar 20 ml per borst heeft afgekolfd.
- Bij volle borsten langer dan 24 uur zonder zichtbare melkproductie.
- Als u in de maintain sessie in een keer 50 ml of meer kolft.
- Vanaf dag 6 schakelt u altijd over op Maintain.

Maintain

Plaats beide kolfsets op uw borsten, de tepel in het midden. Druk op de aan/uit toets. Het Maintain programma gaat automatisch van start. Stel het comfortabel vacuüm in tijdens het kolven door de draaiknop met de klok mee (meer) of tegen de klok in (minder) te draaien.

Het programma heeft twee fasen. In de eerste fase, de stimulatie-fase, wordt de toeschietreflex opgewekt. Na twee minuten schakelt de pomp automatisch over op de kolf fase. Deze fasen zijn te vergelijken met het zuig- en drinkpatroon van uw baby aan de borst. Als de melk stroomt, gaan baby's ook langzamer, met lange teugen drinken. Per borst mag u maximaal 15 minuten kolven. Of u kolft tot de melk niet meer stroomt. U kunt dan nog een keer de knop indrukken voor extra stimulatie. Na 15 minuten zet u het apparaat uit. Dit programma stopt niet vanzelf.

Als u kolft met één kolfset wisselt u van borst zodra de borst, welke u kolft, gaat druppelen.

Algemene tips

- Activeer aan beide kanten uw toeschietreflex door voorovergebogen beide borsten te masseren.
- Plaats de borstschelpen op uw borst met de tepel in het midden. Let op dat u de juiste maat borstschelp heeft. De tepel mag tijdens het kolven niet afgeklemd worden in de kolfschelp.
- Start het programma waarmee u gaat kolven.
- De eerste dagen is het belangrijk per voeding beide borsten af te kolven. Als u begint met afkolven, zal er waarschijnlijk nog niet veel borstvoeding komen. Dit is normaal.
- Kolf zoveel mogelijk rond de voedingstijden van uw baby. Drinkt uw baby ook aan de borst, kolf dan na de voeding van uw baby.
- Dubbelzijdig kolven heeft het voordeel dat u sneller klaar bent.

Massage

- Ga voorovergebogen zitten.
- Plaats uw vingers op uw borst en duw stevig naar uw borstkas toe. Beweeg uw vingers met een draaiende beweging op één plek.
- Verplaats uw vingers na een paar seconden naar het stukje borst ernaast.
- Masseer zo uw hele borst, spiraalsgewijs in de richting van de tepelhof.



Afcolven als de borstvoeding goed op gang is

Als de borstvoeding goed op gang is dan kolft u tot de melk niet meer stroomt en uw borsten soepel aanvoelen. Als uw borsten niet soepel aanvoelen, probeer dan door masseren een nieuwe toeschietreflex uit te lokken en nog een keer te kolven.

Na het kolven kunt u uw borsten controleren of er geen harde plekken in de borst zitten, deze masseren en zo nodig nog even kolven.

Achterin de folder staat een kolfdagboek waarin u kunt opschrijven hoe vaak u kolft en wat de hoeveelheid borstvoeding op dat moment is. Er zijn ook losse dagboekjes als deze vol is. Vraag ernaar bij de verpleegkundige.

Pijn bij het afcolven

Het afcolven van borstvoeding hoort geen pijn te doen. Wel kunt u de eerste dagen wat buikpijn voelen, omdat bij het afcolven uw baarmoeder samentrekt.

Het is belangrijk dat u het kolfapparaat op de juiste manier gebruikt. Bij twijfel kunt u vragen of een verpleegkundige met u meekijkt. Bij verkeerd gebruik kan zelfs een goede kolf leiden tot pijnlijke en/of kapotte tepels.

De kolfset is er in verschillende maten borstschelpen afhankelijk van de grootte van uw tepel. Zorg ervoor dat u de juiste maat borstschelp gebruikt. De verpleegkundige en/of kraamverzorgende geeft hierover advies.

Bewaren van afgekolfdde voeding

Bij Rhena

U krijgt van ons flesjes om uw borstvoeding in op te vangen. Deze passen op het kolfset. Na het afkolven plakt u een sticker op het flesje met daarop:

- De naam van uw baby.
- De datum van het afkolven.
- Het tijdstip van het afkolven.

Bij Rhena Geboortecentrum en Neonatologie wordt de afgekolfdde borstvoeding 48 uur bewaard.

Als u niet direct naar Neonatologie gaat, kan de afgekolfdde borstvoeding het beste bewaard worden in de koelkast van uw suite. De afgekolfdde borstvoeding mag evt. drie uur buiten de koelkast bewaard worden. U kunt uw afgekolfdde borstvoeding dan meenemen als u naar uw baby gaat. Of als uw baby bij u op de suite ligt, bewaren tot de volgende voeding. Afgekolfdde borstvoeding kan op Neonatologie tijdelijk worden ingevroren. De borstvoeding is in de vriezer 3 maanden houdbaar. Ontdooide voeding is in de koelkast 24 uur houdbaar.

Thuis

Vers afgekolfdde borstvoeding is 5 uur houdbaar op kamertemperatuur. Let u wel op de omstandigheden. In de zomer is de kans op bederf groter dan in de winter. Borstvoeding mag in glas of in plastic bewaard worden.

Als uw baby nog op Rhena Neonatologie ligt, krijgt u flesjes mee naar huis om de borstvoeding op te vangen. Deze afgekolfdde borstvoeding moet na het afkolven direct achter in de koelkast gezet worden.

Richtlijnen voor het bewaren van borstvoeding

- Op kamertemperatuur thuis: 5 uur.
- Op kamertemperatuur in het ziekenhuis: tot de volgende voeding.
- Koelkast thuis: 5 dagen.
- Koelkast in het ziekenhuis: 2 dagen.
- Vriesvak van de koelkast: tot 2 weken (i.v.m. vaker openen van de koelkast).
- Kleine diepvriezer die vaak open en dicht gaat: 3 tot 4 maanden.
- Diepvriezer/vrieskast op -18 °C: 6 maanden.
- Ontdooide melk in de koelkast: 24 uur.
- Ontdooide melk buiten de koelkast: 1 uur.

Het opwarmen van borstvoeding

U kunt de afgekolfde borstvoeding in een flessenwarmer of 'au bain marie' verwarmen. 'Au bain marie' wil zeggen dat u het flesje in een pannetje met lauwwarm water zet. De borstvoeding mag **niet** in de magnetron opgewarmd worden. Er gaan dan waardevolle stoffen verloren.

Als u een kleine hoeveelheid voeding op wilt warmen, kunt u het gesloten flesje onder lauwwarm stromend water houden.

Restjes opgewarmde moedermelk mogen niet opnieuw worden opgewarmd of ingevroren. Als ze niet binnen het uur gebruikt worden, moet u ze weggooien.

De temperatuur van de voeding moet ongeveer 37°C zijn. De voeding mag niet warmer zijn dan 40°C. Bij hogere temperaturen gaan antistoffen en voedingsstoffen verloren.

Voordat u de temperatuur van de voeding meet, zwenkt u het flesje voorzichtig heen en weer. Controleer de temperatuur door een druppel op de binnenkant van de pols te doen.

U mag twee afgekolfdde voedingen mengen. De afgekolfdde voedingen moeten wel eerst gekoeld zijn. Nadat u uw voedingen gemengd heeft, warmt u de voeding op en geeft dit direct aan uw baby.

Als u de afgekolfdde borstvoeding heeft ingevroren, kunt u deze ontdooien door het gesloten flesje in de koelkast te plaatsen. De ontdooide borstvoeding is in de koelkast 24 uur houdbaar. Ook kunt u het flesje ontdooien door het flesje onder koud stromend water te houden en geleidelijk warmer water toe te voegen totdat de melk tot kamertemperatuur verwarmd is. De flesjes waarin u uw afgekolfdde voeding bewaart, moeten na gebruik goed worden schoongemaakt. U kunt de flesjes in de vaatwasser zetten op een programma van 55°C of uitkoken zoals hieronder wordt uitgelegd bij het schoonmaken van de kolfset.

Hygiëne

In het ziekenhuis

Na het afkolven moet u de kolfset direct afspoelen met koud water en vervolgens met warm water. U droogt de set goed af en bewaart het in de daarvoor bedoelde katoenen luier. Bewaar de kolfset in de koelkast op uw suite. De kolfset is 24 uur bruikbaar daarna wordt deze vervangen.

Thuis

Om bacterievorming te voorkomen, moet u direct na het kolven alle onderdelen goed afspoelen eerst met koud water en daarna met warm water, afdrogen en de kolfset in een afsluitbaar doosje in de koelkast bewaren.

Dagelijks moeten alle onderdelen van de kolfset, die met uw borstvoeding in aanraking komen, uitgekookt worden.

Het uitkoken gaat als volgt:

Zet een pan op met koud water. Zorg ervoor dat alle onderdelen onder water staan en laat het uiteindelijk 10 minuten koken.

U mag de kolfset ook in de vaatwasser schoonmaken, op een programma van minimaal 55°C.

Afcolven na ontslag uit het ziekenhuis

Mocht het nodig zijn om ook na ontslag uit het ziekenhuis langere tijd te kolven, dan krijgt u een lijst met adressen waar u de elektrische kolf van Medela kunt huren. U kunt er ook voor kiezen een elektrische kolf te kopen. Laat u voorlichten door de verpleegkundige of lactatiekundige.

Sommige zorgverzekeringen vergoeden de huur van een elektrische kolf wanneer uw baby nog in het ziekenhuis ligt. Kijk uw polis goed na of u in aanmerking komt voor vergoeding.

Als het nodig is kunt u van de lactatiekundige een formulier krijgen voor uw verzekering.

Als u gedurende langere tijd moet kolven, is het streven dat u 2 weken na de bevalling ongeveer 750 tot 1000 ml borstvoeding per 24 uur afkolft.

Neem elke dag de hoeveelheid borstvoeding mee naar het ziekenhuis die uw baby de komende 24 uur nodig heeft. De thuis afgekolfde borstvoeding moet in een koelbox of koeltas naar het ziekenhuis meegenomen worden. Wat niet nodig is voor uw baby, kunt u thuis invriezen.

Als u bij uw baby op de afdeling wilt kolven, neemt u dan uw kolfset van thuis mee. U gebruikt uw eigen kolfset op de kolf van de afdeling. Zorg ervoor dat de kolfset dagelijks wordt uitgekookt vanwege de hygiëne.

Meer informatie

Als u thuis vragen of problemen heeft tijdens het afkolven van borstvoeding, kunt u met uw vragen terecht bij het consultatiebureau, één van de borstvoedingsorganisaties of een vrijgevestigde lactatiekundige.

Voor het vinden van een lactatiekundige bij u in de buurt kijkt u op: www.nvlborstvoeding.nl

Overige adressen

Voor meer informatie over borstvoeding en kolven kunt u terecht bij de volgende websites en adressen:

www.borstvoeding.com

Borstvoeding organisatie La Leche League

e-mail vragen@lalecheleague.nl

Website: www.lalecheleague.nl

De landelijke telefonische hulpdienst is bereikbaar voor informatie en een luisterend oor op maandag t/m vrijdag van:

09.30 -11.00 uur, 13.30 -15.00 uur en van 20.00 - 21.30 uur. U kunt de dienstdoende leidsters vinden via: borstvoedingstelefoon.nl.

Baby Friendly Nederland

info@babyfriendlynederland.nl

www.babyfriendlynederland.nl

Adressen kolfverhuur

Als u met ontslag gaat vanuit het ziekenhuis en u heeft het advies gekregen om thuis verder te gaan met kolven, dan kunt u er ook voor kiezen om een borstkolf te huren. U kunt op de website van onderstaande organisaties kijken voor meer informatie. U kunt natuurlijk ook via uw kraamverzorgende een borstkolf regelen.

- Poliklinische apotheek Albert Schweitzer ziekenhuis, www.asz.nl
- www.vegro.nl/webwinkel
- www.medipoint.nl
- Zorgcomfort-ablasserwaard.com

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Kolfdagboek

Dag: _____ Datum: _____

Tijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Bijzonderheden

Dag: _____ Datum: _____

Tijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Bijzonderheden

Dag: _____ Datum: _____

Tijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Bijzonderheden

Dag: _____ Datum: _____

Tijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Bijzonderheden

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2023
pavo 0434