

Afcolven van moedermelk

Afdeling B1 Moeder Kind

Borstvoeding is de beste voeding voor een baby. Helaas is het niet altijd mogelijk om uw baby direct uit de borst te laten drinken. Door af te kolven kunt u uw baby toch moedermelk geven. In deze folder vindt u onder andere informatie over diverse manieren van afcolven, verschillende kolfapparaten en het bewaren van moedermelk.

Waarom borstvoeding?

De unieke samenstelling van moedermelk is niet na te maken. Moedermelk bevat alle voedingsstoffen en antistoffen die de baby beschermen tegen ziekten. Bovendien zorgen groeihormonen en enzymen in moedermelk voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen. Zolang u borstvoeding geeft, krijgt uw baby al deze belangrijke stoffen binnen. Op onze website www.meandermc.nl/borstvoeding kunt u meer informatie vinden over het geven van borstvoeding.

Redenen om af te kolven

Er kunnen verschillende redenen zijn om melk af te kolven en te bewaren:

- Als de baby na 3 uur niet goed aan de borst heeft gedronken en niet regelmatig aan de borst wil drinken.
- Om de melkproductie op gang te brengen.
- Uw baby drinkt onvoldoende aan de borst.
- Ter verlichting van gespannen borsten bij stuwingspijn.
- Om de melkproductie te verhogen.
- Bij het gebruik van tepelhoedjes.
- Als u gaat werken.
- Als u medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor de baby, waardoor u tijdelijk geen borstvoeding mag geven of de borstvoeding moet onderbreken.

Verschillende manieren van afcolven

U kunt moedermelk afcolven met uw eigen handen of met behulp van een kolfapparaat.

Op de afdeling B1 Moeder Kind starten we met kolven met de hand in de eerste 24 uur na de bevalling. Na deze 24 uur wordt er over gegaan op een combinatie van elektrisch kolven en met de hand kolven. Het advies is om binnen 3-6 uur na de bevalling te starten met kolven als uw kind niet aan de borst drinkt.

Vorbereiding op het kolven

Afcolven begint met een goede voorbereiding. Bij een moeder die zich op haar gemak voelt, zal het kolven makkelijker tot stand komen en langer vol te houden zijn dan bij een moeder die snel en gehaast op een drukke plaats moet kolven.

www.meandermc.nl/mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Tips en adviezen:

- Kies voor een rustige ruimte.
- Zorg voor een goede en comfortabele houding, in de stoel of in bed waarbij u goed ondersteunt bent met eventueel kussens of een voetenbankje.
- Zorg voor een glas drinken en eventueel wat te eten.
- Veel moeders ervaren dat kolven beter gaat wanneer zij denken aan de baby of kijken naar (een foto van) de baby.
- Sommige moeders luisteren graag naar een rustig muziekje.
- Zorg voor een aangename temperatuur.
- Zorg ervoor dat de kolf en toebehoren schoon zijn.

Hygiëne

Een goede hygiëne is heel belangrijk bij het kolven, dus:

- Was de handen voor het afkolven.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag afspoelen met water is voldoende. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vetachtige stof afscheiden. Deze houden de tepelhof soepel en voorkomen ontstekingen.
- Gebruik schone flesjes. U vindt deze flesjes in de laden op de moeder-kindkamer. Deze flesjes zijn voor eenmalig gebruik en mogen dus niet uitgekookt worden.
- Maak de afkolfset na ieder gebruik huishoudelijk schoon. Deze afkolfset die u op de afdeling Moeder Kind gekregen heeft mag niet uitgekookt worden. Als u een eigen afkolfset heeft zie reinigingsadviezen van de fabrikant. Deze mag nl wel uitgekookt worden.
- Spoel alle onderdelen die met melk in aanraking zijn gekomen eerst af met koud water en daarna met warm water. Droog de onderdelen.
Let op: de slangen hoeven niet schoon gemaakt te worden! Deze komen namelijk niet in aanraking met melk.
- Heeft u een afkolfset aangeschaft volg dan de reinigingsadviezen van de fabrikant
- Bewaar de schone kolfspullen in een afgesloten bakje of dichtgevouwen hydrofielluier.

Afkolven

Afkolven is een vaardigheid die aangeleerd moet worden. In het begin komen er niet meer dan enkele druppels en ook daarna kan de hoeveelheid afgekolfde melk variëren per keer. Door stress kan er een afname van de melkproductie zijn. Melkproductie is vanaf ongeveer 2 weken gebaseerd op vraag en aanbod. Bij afname van de melkproductie kan deze weer opgevoerd worden door vaker te gaan kolven.

Het afkolven kost evenveel tijd als het geven van een voeding, maar is minder effectief dan drinken aan de borst, door het ontbreken van prikkeling van de tepel van het mondje van de baby.

Afkolven met uw eigen handen

Afkolven met uw eigen handen noemen wij ook afkolven met de hand. Afkolven met de hand benadert het drinken van een kind het meest. Dit komt doordat de melk door compressie, positieve druk, uit de borst wordt verwijderd in plaats van door vacuümzuiging, zoals bij de meeste soorten kolven. Afkolven op deze manier kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast en er is geen speciaal gereedschap voor nodig.

Afkolven met de hand is voor elke voedende moeder een handige techniek in noodsituaties. Niet elke vrouw vindt afkolven met de hand plezierig en het lukt ook niet bij elke vrouw even goed, ook niet na goede instructie. Het afkolven met de hand is een methode die oefening vergt om onder de knie te krijgen.

De volgende principes moeten worden aangehouden:

- Voor het kolven start u met twee minuten masseren van de borsten. De vingers wrijven niet over de huid, maar de weefsels onder de huid worden gemasseerd.
- Duim en vinger(s) staan tegenover elkaar ter weerszijde van de tepel, ongeveer 2,5 cm achter de aanzet van de tepel.
- Duim en vinger duwen de huid over de onderliggende weefsels in de richting van de borstkas.
- Duim en wijsvinger worden naar elkaar toe geduwd.
- Duim en vinger duwen over de melkkanalen in de richting van de tepel.
- Enkele malen herhalen, dan de duim en vinger(s) verplaatsen rondom de tepel, zodat alle melkklierlobben aan bod komen.
- Zuigritme van de baby nabootsen (tussen 50-55 x per minuut).
- Totaal 20 minuten kolven. Telkens na 5 minuten wisselen van borsten.
- De melkstroom kunt u na een aantal dagen verwachten.

Op onze website www.meandermc.nl/borstvoeding staat bij de filmtips het filmpje 'Afkolven met de hand'.

We adviseren u om deze te kijken voordat u start met het afkolven met de hand. Op deze video ziet u hoe de techniek van het kolven met de hand in zijn werk gaat.

Combinatiekolven

Na 24 uur begint u na het kolven met de hand ook met het elektrisch kolven. Dit wordt ook wel hands-on kolven genoemd. Hands-on kolven betekent dat u elektrisch kolft en u geeft compressie met uw handen. Op deze manier wordt de melkproductie nog meer gestimuleerd.

Werkwijze:

- Voor het kolven start u met twee minuten masseren van de borsten.
- Hierna start u met enkelzijdig elektrisch kolven. U geeft hierbij afwisselend compressie en massage met uw handen.
- Stop met kolven als de melkstroom stopt of na 5 minuten per kant.
- Hierna kolft u nog 5 minuten elektrisch aan de andere kant.
- U gaat over naar kolven met de hand.
- Dit doet u weer 5 minuten per borst.

Elektrisch kolven

Deze vorm van kolven is uitermate geschikt om de melkproductie op gang te brengen, om langere tijd te kolven en om te gebruiken indien borstvoeding met werken gecombineerd wordt. Alleen elektrisch kolven wordt pas geadviseerd vanaf dag 5. Soms krijgt u al eerder het advies om alleen elektrisch te kolven. Dan kunt u ook overgaan op dubbelzijdig kolven mits uw kolfapparaat hiervoor geschikt is.

De kwaliteit van de kolf wordt niet alleen bepaald door het vermogen, ook het ritme en het onderbreken van de zuigkracht spelen een rol. De maat van de kolfschelp is ook heel belangrijk voor het behalen van een goede melkproductie. Vraag uw zorgverlener om advies.

Modellen waarmee dubbelzijdig afgekolfd kan worden hebben twee belangrijke voordelen. Het kolven gaat dubbel zo snel en de melkopbrengst is hoger. In het Moeder-Kindcentrum gebruiken wij om die redenen de Medela Symphonykolf voor het op gang brengen van de melkproductie. Wij adviseren u om in ieder geval de eerste 2 weken na uw bevalling deze kolf te gebruiken. Heeft u voorkeur voor een ander kolfapparaat overleg dan met een lactatiekundige. Meer informatie over het huren van een kolfapparaat vindt u verderop in deze folder.

Werkwijze van het elektrische kolven:

- Masseren van de borsten voor het kolven, 2 minuten.
- Zet de borstkolf aan door op de linker knop (on/off) te drukken. De kolf gaat kolven in de stimulatiefase. Dit is een snel zuigritme. U ziet druppeltjes op het display. De minimale vacuüminstelling is 3 druppels op het display. U geeft compressie en masseert mee tijdens het kolven.
- U kunt enkelzijdig kolven, gebruikt u dan de tijdsduur van 5 min per borst en wissel dit af. 5-5-5-5 minuten. Bij dubbelzijdig kolven gaat u door totdat de melkstroom overgaat in druppels, dit is meestal na 10-20 minuten.
- De stimulatiefase gaat na 2 minuten automatisch over naar de afkolffase. Om sneller over te gaan van de stimulatiefase naar de afkolffase, kan op ieder moment het knopje met de druppels worden ingedrukt.
- Bij het overschakelen van de stimulatiefase naar de afkolffase vergroot de borstkolf automatisch de vacuüminstelling. De druppels veranderen in staven in het display.
- Om efficiënt te kolven wordt het vacuüm ingesteld op maximaal comfort. U kolft dus op het hoogste vacuüm dat mogelijk is, maar dat geen pijn doet! Pijn kan namelijk de toeschietreflex belemmeren.
- Tijdens het dubbelzijdig kolven kunt u de druppeltoets tussendoor gebruiken om de toeschietreflex te stimuleren. U kunt dit op eigen gevoel doen.

Uiteindelijk kiest u zelf voor een manier van kolven die voor u prettig en effectief is!

Hoe vaak afkolven?

Kolf minimaal 7 à 8 keer per dag om de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden. Ook 's nachts is het raadzaam te kolven. Het advies is 1x per nacht, omdat er 's nachts een hoger niveau van prolactine aanwezig is in het lichaam en de borstvoeding hierdoor sneller op gang komt. Dit schema geldt tot de melkproductie goed op gang is.

Bewaren van moedermelk

Afhankelijk van de temperatuur kan moedermelk voor korte of langere tijd bewaard worden. Onder het kopje *Temperatuur en bewaartijden* vindt u hierover meer informatie.

Moedermelk bevat veel eiwitten en suikers en is daarom aantrekkelijk voor bacteriën. Doordat verse moedermelk levende cellen bevat tegen allerlei ziektekiemen, wordt snelle vermeerdering van ongewenste bacteriën tegengegaan.

Goed materiaal om moedermelk in te bewaren is:

- hard plastic
- kunststof zakje(s)
- glas
- ijsklontjesbakjes.

Gebruik liever geen ijsklontjeszakjes. Dit is zacht plastic, waardoor het risico op lekkage groter is en de kans op besmetting toeneemt. Het vet en een gedeelte van de immuunstoffen hecht zich ook aan de binnenkant van de zakjes.

Invriezen van moedermelk

Het is mogelijk om moedermelk in te vriezen. Bij het invriezen gaan bepaalde levende cellen en immuunstoffen geheel of gedeeltelijk verloren. De voedingswaarde en de voordelen van moedermelk, ook als deze bevroren is geweest, overtreffen in ruime mate die van kunstvoeding. Daarom heeft afgekolfd moedermelk altijd de voorkeur, zeker als het gaat om de voeding voor een premature, jonge of zieke baby.

Een paar adviezen voor het invriezen:

- Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Zet de afgekolfd moedermelk binnen 24 uur in de diepvries.

- Kleine porties moedermelk van dezelfde dag kunnen na afkoelen bij elkaar worden gedaan en samen ingevroren worden.
- Vermeld datum en tijd van invriezen op de verpakking.
- Verse melk kan aan bevroren melk worden toegevoegd mits de verse melk eerst wordt gekoeld en er qua hoeveelheid minder verse melk is dan bevroren melk.

Het kan handig zijn om de melk in kleine porties in te vriezen. Dit heeft als voordeel dat de melk sneller ontdooit en dat er, indien nodig, wat extra melk gegeven kan worden. Eventueel kan de melk worden ingevroren in een afgedekt, goed te reinigen ijsklontjesbakje van kunststof. Let erop dat de ijsklontjes klein genoeg zijn om door de flessenhals te passen. De bevroren klontjes kunnen samen in een stevige, schone diepvrieszak worden bewaard, voorzien van datum en inhoud.

Temperatuur en bewaartijden

Bij onderstaande tijden en temperaturen is uitgegaan van een schone, stofvrije verpakking.

Bewaartijden moedermelk			Kamer-temperatuur	Koelkast	Vriezer
Gezonde baby	Thuis	Colostrum (eerste 5 dagen)	12 uur	5-8 dagen	12 maanden
		Verse moedermelk	5-10 uur	5-8 dagen	12 maanden
		Ontdooide moedermelk	2 uur	24 uur	
	Ziekenhuis	Colostrum (eerste 5 dagen)	8-10 uur	5 dagen	12 maanden
		Verse moedermelk	5-10 uur	5 dagen	12 maanden
		Ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur	
Baby op couveuseafdeling		Colostrum (eerste 5 dagen)	5-8 uur	48 uur	12 maanden
		Verse moedermelk	5 uur	Zknhuis: 48 uur Thuis: 4 dagen	12 maanden
		Ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur	

Wij realiseren ons dat er op internet heel veel verschillende bewaartijden te vinden zijn voor moedermelk. Bovenstaande bewaartijden zijn een indicatie. De bewaartijden zijn sterk afhankelijk van hoe strikt er is omgegaan met hygiëne en desinfectie van de borstkolf.

Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Het is belangrijk te weten dat moedermelk er anders uit ziet dan koemelk of kunstvoeding. Colostrum en de eerste melk zien er gelig en romig uit. Pas na acht tot tien dagen wordt de melk witter. Weer later kan de melk er waterig blauwachtig uitzien. Dit zegt niets over de voedingswaarde.

Als moedermelk een tijdje heeft gestaan, ziet het er gelaagd uit omdat het melkvet boven komt drijven. Ook bij ingevroren melk zijn vaak laagjes te zien. De geur of kleur van ontdooide melk is anders dan die van verse melk, dit zegt niets over de kwaliteit van de melk. Schud afgekolde moedermelk voor gebruik altijd eerst even goed, maar vermijd krachtig schudden.

Ontdooien van moedermelk

Moedermelk kan het beste vanuit de vriezer in de koelkast ontdooien. Haal de voeding op tijd uit de vriezer (bijvoorbeeld 's avonds voor de volgende dag).

Opwarmen

Moedermelk kan het beste worden opgewarmd:

- in een flessenwarmer die geleidelijk warm wordt
- in de fles in een bakje met warm water

Restjes reeds opgewarmde moedermelk mogen in het Moeder-Kindcentrum niet bewaard en opnieuw verwarmd worden. De melk mag ook niet te heet worden en niet koken. Een te hoge temperatuur veroorzaakt verlies van vitamines, voedingsstoffen en antistoffen.

Baby's hebben meestal geen probleem met een, in de ogen van volwassenen, lauwe voeding. Wanneer enkele druppels op de binnenkant van de pols geen gevoel van koud of warm geven, is de temperatuur goed.

Warm moedermelk niet in de magnetron op. De voeding wordt dan van binnenuit ongelijk opgewarmd, waardoor het risico wordt verhoogd op verlies van waardevolle antistoffen en vitamines.

Vervoeren van moedermelk

Het is belangrijk niet gekoelde moedermelk zo kort mogelijk te bewaren en/of te vervoeren. Wanneer de flesjes van huis naar het ziekenhuis vervoerd moeten worden, raden wij aan hiervoor een koeltas/-box te gebruiken.

Huren/kopen van een kolf

Er zijn verschillende soorten kolfapparaten. Wacht daarom tot na de bevalling met de aanschaf van een kolfapparaat en laat u goed voorlichten. Direct na de bevalling is het huren van een kolfapparaat met een zware motor aan te raden. Gebruik van dit kolfapparaat in de eerste veertien dagen vergroot de mogelijkheid tot het verkrijgen van een goede melkproductie. Er zijn tegenwoordig ook handsfree elektrische kolven die evenveel kracht hebben als een kolfapparaat met een zware motor.

Let erop bij het huren van een kolf dat alleen de motor en accessoires zoals tas worden verhuurd. Alle delen die met de borst en/of de melk in aanraking komen (meestal de afkolfset, bestaande uit fles en borstschild) moeten worden gekocht. Meer informatie en advies over het huren of kopen van een kolfapparaat is verkrijgbaar bij de lactatiekundigen van Meander Medisch Centrum, bij de thuiszorgwinkels of borstvoedingsorganisaties. Zie voor meer informatie de folder *Kolfverhuur regio Amersfoort* op onze site www.meandermc.nl/borstvoeding

Vergoeding

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de huur of aanschaf van een kolfapparaat. Informeer bij uw verzekeraar naar de voorwaarden.

Kolfdagboek

Het kan fijn zijn om (tijdelijk) bij te houden hoeveel u kolft. Er zijn verschillende apps voor. Het kan ook op papier. Hieronder is een voorbeeld van een kolfdagboek opgenomen.

Tot slot

Om welke reden de moedermelk ook wordt afgekolfd, het is altijd goed te bedenken dat het de extra inspanning meer dan waard is. Borstvoeding is de beste babyvoeding en de samenstelling van de melk is precies afgestemd op de behoefte van de baby.

Heeft u meer informatie of begeleiding nodig, dan kunt u terecht bij:

- een lactatiekundige in uw omgeving: www.nvlborstvoeding.nl
- www.meandermc.nl/borstvoeding
- borstvoedingsorganisatie La Leche League; www.lalecheleague.nl, er is ook een landelijke telefonische hulpdienst: www.borstvoedingstelefoon.nl
- www.moedermelknetwerk.nl
- www.borstvoeding.com

Thuis een lactatiekundige consulteren is niet gratis. Er is een aantal zorgverzekeraars die deze zorg vergoeden. Voor meer informatie daarover verwijzen we u naar uw zorgverzekeraar. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of wilt u iets overleggen? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Arts-assistenten in Meander

Meander Medisch Centrum is een topklinisch opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat wij op diverse afdelingen en poliklinieken mensen opleiden tot verpleegkundige, arts of specialist. Het is dus mogelijk dat u tijdens uw behandeling of onderzoek te maken krijgt met een co-assistent, arts-assistent of leerling-verpleegkundige. Een arts-assistent is een arts die de opleiding Geneeskunde heeft voltooid en dus basisarts is. Arts-assistenten worden begeleid en nemen belangrijke beslissingen altijd samen met een medisch specialist. Zij werken altijd onder (eind)verantwoordelijkheid van een medisch specialist. In een gevorderd stadium van de opleiding zijn arts-assistenten bevoegd om zelfstandig te behandelen. Dit betekent dat u behandeld of geopereerd kunt worden door een arts-assistent. Zij hebben dan voldoende ervaring om dergelijke ingrepen bij u op een deskundige en zorgvuldige wijze uit te voeren. Elke behandelaar, ook de arts-assistent, zal voor de behandeling of operatie met u kennismaken.

Kolfdagboek

Dag 1	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 2	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 3	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 4	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 5	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 6	datum						
kolfsessie	1	2	3	4	5	6	7
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							