

Kolven en bewaren van moedermelk

Als het (tijdelijk) niet lukt om borstvoeding te geven, is kolven van moedermelk soms nodig. Het beste is dan om zo snel mogelijk na de bevalling met kolven te beginnen.

Waarom kolven?

Er kunnen verschillende redenen of omstandigheden zijn waarbij het nodig is om te gaan kolven. Bijvoorbeeld

- Uw baby verblijft in het ziekenhuis op de afdeling Neonatologie
- U gebruikt tijdelijk medicijnen die niet goed zijn voor de gezondheid van uw baby
- U bent niet in staat om de baby direct aan de borst te leggen
- Uw baby drinkt niet of drinkt onvoldoende uit de borst
- Uw baby heeft extra bijvoeding nodig
- Stimuleren van de melkproductie
- Pijnlijke tepels of kloven
- Voeden met een tepelhoedje

Uit onderzoek blijkt dat de melkproductie sneller omhoog gaat, als u voor en na het elektrisch kolven ook met de hand kolft.

Waarmee kolven?

Kolven kan met de hand en met een elektrische kolfmachine.

- Beide borsten gelijktijdig kolven (dubbelzijdig kolven) stimuleert de melkproductie beter en bespaart tijd.
- Als u thuis verder gaat met kolven, kunt u een borstkolf huren of kopen.
- Om een voeding op gang te brengen, adviseren wij om een elektrische kolf te huren.

Huren

Er zijn verschillende mogelijkheden om een elektrische kolf huren, bijvoorbeeld bij

- Thuiszorgwinkel
- Kraamzorgbureau
- Verloskundige praktijk

De elektrische kolf van het ziekenhuis gaat na 15 minuten automatisch uit (initiate programma). Niet alle kolfapparaten die verhuurd worden, hebben deze mogelijkheid. Als dat niet zo is, moet u de kolf zelf uitzetten.

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoeding voor het huren of kopen van een kolf.

Vorbereiding voor het kolven

Toeschietreflex

Zorg dat u zich rustig voorbereidt op het kolven. Dit kan de toeschietreflex stimuleren. De toeschietreflex zorgt ervoor dat de melk door de melkgangen naar de tepel gestuwd wordt. De moedermelk schiet makkelijker toe wanneer u:

- Bij uw baby bent.
- De geur van uw baby ruikt
- Aan uw baby denkt of naar een foto van uw baby kijkt.
- Warme doeken 10 minuten voor het kolven op uw borsten legt.
- Uw borsten voor en tijdens het kolven zachtjes masseert.
- Gebruikmaakt van de zwaartekracht door voorover te leunen.

Borstmassage voor en tijdens het kolven

- Masseer de melkklieren en gangen door de borst met een vlakke hand van boven af richting de tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers. Houd de bewegingen enkele seconden op een plek voordat u naar een andere plek gaat. Doe voorzichtig en zorg dat het geen pijn doet.
- Heeft u vlakke of ingetrokken tepels.? Masseer dan zachtjes de tepel. Probeer deze voorzichtig iets naar buiten te masseren. Trek niet aan de tepel. Zo voorkomt u beschadiging van het borstweefsel

Wat heeft u nodig bij het kolven met de hand?

- Kleine maatbeker (cupje) of een flesje
- Stickers met de naam van de baby, de datum en de afkolftijd

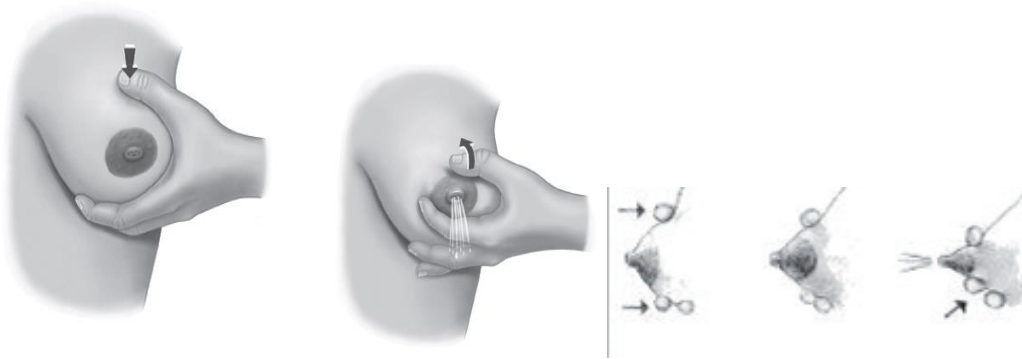
Als u weet hoe u met de hand kolft, kunt u in het begin eventueel druppels colostrum opvangen met een lepeltje en direct aan uw baby geven.

Als u geen elektrisch kolfapparaat hebt, kun u met de hand kolven. Maar ook om wat melk uit uw borsten te drukken voor het aanleggen, als uw baby erg slaperig is.

Werkwijze

- Was uw handen.
- Masseer eerst of gebruik warmtecompressen Gebruik voor het opvangen van de melk (afhankelijk van de hoeveelheid) een klein maatbekertje (cupje), lepeltje of een wijde schuine kom.
- Zet uw duim boven en uw vingers onder de tepel, ongeveer 2 tot 3 centimeter van uw tepel (zie afbeelding).
- Breng uw vingers naar uw borstkas toe.
- Breng ze daarna naar elkaar toe.
- Zo komt de melk naar buiten. Wissel de plek af na ongeveer 3 massages om het dichtdrukken van de melkkanalen en eventuele beschadiging van het borstweefsel te voorkomen. Voorkom het schuiven over de huid.

Stand vingers werkwijze



Wat heeft u nodig bij het kolven met het kolfapparaat?

- flesjes
- borstschildenstickers met de naam van de baby, datum en afkolftijd

Gebruik van het kolfapparaat

- Zorg dat alles wat u nodig heeft dichtbij u ligt. zoals de borstpomp, kolfsetjes, flesjes, etiketten en een schone katoenen luier.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Was zorgvuldig uw handen met water en zeep en droog ze goed af.
- Zorg ervoor dat u prettig zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig de bedgordijnen.
- Zet de borstschelpen op uw borst voordat u het apparaat aanzet. Let erop dat de tepel in het midden zit.
- Met uw onderarm kunt u beide borstschelpen op hun plaats houden. Zo heeft u een hand vrij om het apparaat aan te zetten. Als u langdurig moet kolven kunt u gebruik maken van een kolf-bh.
- Er zitten 2 programma's op de kolfmachine:
 1. Initiate-programma, dit programma heeft als doel stimuleren en op gang brengen van de melk.
 2. Maintain-programma, dit programma heeft als doel het kolven van de melk.

U start altijd met het initiate-programma. Dit blijft u doen totdat u 3 keer 20cc moedermelk gekolfd hebt. Daarna kunt u het standaardprogramma gebruiken.

Op dag 2 begint u na het initiate programma ook met 5 minuten het maintain programma . Zet dan na het initiate programma kolfapparaat weer opnieuw aan en druk na minimaal 15 seconden weer op het druppelknopje .

Initiate-programma

- Start het initiate-programma door het linker knopje in te drukken, Druk vervolgens binnen 10 seconden het druppelknopje rechts in. Dan start het initiate-programma. Dit programma duurt 15 minuten en stopt automatisch.
- Stel de zuigkracht van de kolf (knop in het midden) zo in dat het kolven niet pijnlijk is. U kunt dit doen door de zuigkracht op te draaien tot het niet meer prettig is en dan twee klikjes terug te draaien.

Maintain-programma

- Start het apparaat door het linker knopje in te drukken. De kolf begint dan met het stimuleren van het toeschietreflex> Dit is fase 1, de stimulatiefase,. Stel de zuigkracht in op dezelfde manier als hierboven beschreven. Dit programma stopt niet automatisch.
- Kolf in de eerste dagen 15 minuten per keer. Het kolven moet prettig blijven voelen, en de borsten moeten na het kolven soepel aan voelen. Zodra de melkproductie op gang komt, kolft u tot 1 minuut na de laatste druppels melk of maximaal tot 15 minuten. Ook dan geldt dat de borsten soepel en prettig moeten aanvoelen.
- Drinkt uw baby niet of niet voldoende aan de borst? Probeer dan minimaal 8 keer per dag te kolven,. Zo brengt u uw melkproductie goed op gang.
- Als u 's nachts wakker bent, kunt u kolven. U hoeft er niet de wekker voor te zetten. Probeer wel vlak voor het slapen gaan en 's morgens vroeg als u wakker wordt te kolven.
- Is uw baby prematuur geboren? Dan is het belangrijk om de melkproductie te stimuleren.
- Ligt uw baby op afdeling Neonatologie? Ga dan pas kolven als u terugkomt van het voeden van de baby. U heeft dan niet de melk uit uw borsten gekolfd voordat u de baby gaat aanleggen. Het kolven kan in overleg met de verpleegkundige van de afdeling Neonatologie bij de baby of op de kraamsuites.
- Stop de kolfsessie door het apparaat uit te zetten voordat u de borstschelpen van de borst haalt. Als er melk in het borstschild zit, laat deze dan in het flesje lopen en neem pas daarna het schild van de borst. Als er heel weinig melk gekomen is, kunt u de verpleegkundige vragen u te helpen de melk met een spuitje op te zuigen.
- Kolven mag nooit pijnlijk zijn. Is het wel pijnlijk? Dan is het beter om het zuigkracht-niveau van de borstpomp wat lager te zetten. U kunt ook kijken of u misschien een andere maat borstschelp moet hebben. Bij kolven is niet de zuigkracht het belangrijkste maar het aantal keer kolven.
- De hoeveelheid afgekolfde melk per borst verschilt van keer tot keer en per borst. De eerste dag na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels.
- De tijden dat u kolft en de hoeveelheden kunt u invullen op de schema's achterin deze folder.

Algemene adviezen bij het kolven van moedermelk

Wij adviseren u om 8 tot 10 keer per dag te kolven. Dat komt overeen met het aantal voedingen dat uw baby minimaal nodig heeft. Het is belangrijk regelmatig de borsten te stimuleren om zo voldoende moedermelk te produceren.

- 's Nachts is de hoeveelheid melkproducerend hormoon prolactine het hoogst. Wordt u wakker? Kolf dan ook 's nachts.
- Maak van het kolven een soort ritueel. De melk schiet dan eerder toe.
- Zorg voor een prettige houding, privacy en rust. Neem net als bij het voeden van uw baby de tijd voor het kolven.
- Soms duurt het even voordat de toeschietreflex werkt of zelfs wegblijft. Zuchten en proberen te ontspannen verhelpt vaak het probleem. Gebruik eventueel een warme vochtige doek en leg die op de borst. Ook massage van de borst kan helpen. Kolven in de buurt van uw baby bevordert de toeschietreflex. Als dit niet mogelijk is, kunnen foto's of video's van de baby ook helpen om de toeschietreflex te stimuleren.

Kolven en hygiëne

Moedermelk is goed houdbaar, onder andere door de aanwezigheid van levende bloedcellen. Dit is zeker zo als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Persoonlijke verzorging en kolfapparatuur

- Was uw handen voor het kolven en droog ze goed af. In het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoekje, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks vervangt.
- Het is belangrijk de (voedings)beha elke dag te wassen.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het kolven. Een keer per dag douchen is voldoende. Gebruikt u zoogkompresen? Verschoon die dan regelmatig.
- Gebruik geen zeep of lotions. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Deze houdt de tepelhof soepel en heeft ook een antibacteriële werking.
- Na gebruik: de kolfset eerst afspoelen met koud en dan met heet water. Droog het daarna goed af en bewaar het in een katoenen luier en vervolgens in het kolfmandje dat je gekregen hebt. De verbindingsslangen komen niet in contact met de melk en hoeven niet gereinigd te worden. De flesjes worden niet opnieuw gebruikt. Thuis is dit na goede hygiëne wel toegestaan.
- In het ziekenhuis krijgt u elke 24 uur een nieuwe kolfset, of na 8x kolven. Bent u thuis? Kook dan de onderdelen 1x per dag uit.

Opvangen, bewaren en vervoeren van moedermelk

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

Kraamsuites

- Als u beide borsten kolft, kunt u de melk van een kolfsessie bij elkaar in het flesje doen.
- Afgekolfdde moedermelk kan maximaal 4 uur op kamertemperatuur bewaard worden. Gebruikt u de melk voor de volgende voeding? Dan adviseren we u om de melk buiten de koelkast te bewaren. De melk mag op kamertemperatuur gegeven worden. Het is niet nodig deze eerst op te warmen. Hierdoor gaan er geen stoffen verloren.
- Wordt de voeding niet binnen 4 uur gebruikt? Zet hem dan meteen in de koelkast van de kraamafdeling.
- De melk wordt tijdens het kolven opgevangen in flesjes die u in het ziekenhuis krijgt.
- Doe op de flesjes met afgekolfdde melk een sticker met daarop de naam van de baby, dag en tijd van kolven.

Afdeling Neonatologie

- Geen de vers gekolfdde moedermelk bij voorkeur op kamertemperatuur.
- Wordt de net afgekolfdde moedermelk niet direct naar uw kind gebracht? Dan moet de moedermelk koel bewaard worden in de koelkast bij de kraamsuites. U kunt deze gekoeld meenemen naar afdeling Neonatologie. U kunt ook thuis ingevroren melk meenemen in een koeltasje met eventueel vrieselementen.
- Plaats de flesjes zo snel mogelijk in de koelkast of vriezer. Plaats ze niet in de deur. De temperatuur verandert dan steeds door het openen en sluiten).

.....

Bewaren van moedermelk

	Ziekenhuis	Thuis
Kamertemperatuur	Maximaal 4 uur	Maximaal 6 uur
Koelkast: <ul style="list-style-type: none">• Vers gekolfd	4 dagen	5 dagen
Koelkast: <ul style="list-style-type: none">• Ontdoid	24 uur	24 uur
Vriesvak		2 weken
Vriezer	3 tot 4 maanden	3 tot 4 maanden
Diepvriezer (18 °C)	6 maanden of langer	6 maanden of langer

Het ontdooien en opwarmen van moedermelk

- Zet ingevroren flesjes in de koelkast tot de melk ontdooit is.
- Ontdooide moedermelk ziet er vaak iets anders uit dan vers gekolfde melk. Dit is normaal en heeft geen gevolgen voor de beschermende stoffen in de melk.
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast.
- Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na ontdooien met elkaar worden vermengd.
- Eenmaal ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur worden gebruikt en mag nooit opnieuw worden ingevroren. Gooi de restjes weg. Eenmaal verwarmde melk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

Opwarmen van moedermelk

- Melk die vers is afgekoeld en op kamertemperatuur bewaard is, hoeft niet opgewarmd te worden. Geef deze melk bij voorkeur als eerste.
- Verwarm de moedermelk bij voorkeur in een flessenwarmer of 'au-bain-marie' in bijvoorbeeld een glas warm water. Hierbij zijn twee dingen belangrijk:
 - Gebruik niet te heet water of een magnetron, hierdoor gaan er levende cellen kapot die in de moedermelk zitten.
 - Verwarm de moedermelk niet warmer dan 30-35 graden. Dit is een goede drinktemperatuur.

Vanwege hygiënevoorschriften is het verplicht op de afdeling Neonatologie de melk te verwarmen in een temperatuurbegrensde melkopwarmer in plaats van in de magnetron.

Kolfdagboek

.....
Dag 1: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 2: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 3: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 4: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 5: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 6: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

.....
Dag 7: datum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tijdstip kolven

Hoeveelheid

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.borstvoeding.nl
- www.ill.borstvoeding.nl (Stichting La Leche League Nederland)
- www.borstvoeding.com

Contact

Anna Paviljoen, moeder- en kindcentrum OLVG, locatie Oost

T 020 599 30 09 (dag en nacht bereikbaar)

E annapaviljoen@olvg.nl

Bevalsuites (verloskamer) Toorop Paviljoen, locatie West

T 020 510 84 82 (dag en nacht bereikbaar)

Route 25

afdeling Kindergeneeskunde, locatie Oost

T 020 599 22 08 (dag en nacht bereikbaar voor ouders)

verpleegafdeling R2

Bezoek 15.00 - 19.30 uur

afdeling Kindergeneeskunde, locatie West

T 020 510 89 07 (dag en nacht bereikbaar voor ouders)

verpleegafdeling route 24

Bezoek 14.30 - 19.00 uur

afdeling Verloskunde, locatie Oost

T 020-599 22 35 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Verloskunde, locatie West

T 020 510 80 02 (7 dagen per week, 7.30 – 23.00 uur)

T 020 510 84 82 (7 dagen per week, 23.00 – 7.30 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 4 maart 2020, foldemr.2016