



AZ JAN PALFIJN
GENT

Afkolven

hoe begin ik eraan?


INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

INHOUDSTAFEL

Inleiding	3
1. Redenen om af te kolven	4
2. De techniek van het kolven	4
3. Tips om de melkproductie gunstig te beïnvloeden	7
4. Tijdstip en duur van afkolven	8
5. Kolven en hygiëne	8
6. Bewaren van moedermelk	8
7. Ontdooien en opwarmen van moedermelk	10
8. Transport van moedermelk	10
9. Afkolftoestel kopen of huren	11
10 Kolfdagboek	11
11 Slotwoord	11

INLEIDING

Moedermelk is de beste en meest natuurlijke voeding die een baby kan krijgen. Dit kolfboekje ontvangt u omdat u moedermelk gaat afkolven. Afkolven is het op gang brengen en/of in stand houden van de melkproductie. Dit is in het begin niet altijd eenvoudig. Geef uzelf de ruimte en neem de tijd om het te leren. Via dit boekje willen wij u graag wegwijs maken in het afkolven.



1. REDENEN OM AF TE KOLVEN

- ▶ De melkproductie stimuleren.
- ▶ De baby is te klein of te ziek om aan de borst te kunnen drinken.
- ▶ De baby zuigt niet efficiënt aan de borst.
- ▶ De melkproductie is nog niet voldoende op gang gekomen zodat extra stimulatie nodig is.
- ▶ De moeder gebruikt tijdelijk medicatie die schadelijk kan zijn voor de baby.
- ▶ De moeder is afwezig en kan tussentijds niet zelf de baby voeden.
- ▶ Ter verbetering van de vorm van de tepels zodat de baby beter houvast krijgt. (kort kolven voor het aanleggen).
- ▶ Borststuwning (éénmalig kolven)

2. DE TECHNIEK VAN HET KOLVEN

Manueel afkolven (handkolven): een bron van melk voor alle moeders

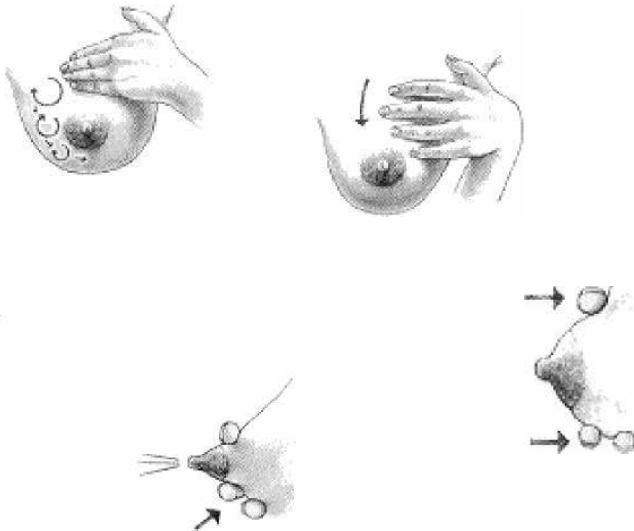
Waarom handkolven bij iedereen :

- ▶ Vroege expressie van melk programmeert de borsten en bepaalt de productie voor de volgende 8 weken
 - ▶ Vanaf de geboorte druppeltjes uitduwen uit iedere borst, en dit ongeveer 12 keren per dag
 - ▶ Moeders leren hun borsten aanraken, dit gaat best vlak na de geboorte
 - ▶ Mama's en papa's zien dat er echt melk uitkomt
 - ▶ Eerste drie dagen regelmatig kort handkolven verhoogt spectaculair de hoeveelheid melk later
 - ▶ Vooral de eerste dagen werkt handkolven beter dan machinaal
 - ▶ Handkolven gecombineerd met pomp geeft na enkele dagen meer melk
 - ▶ In geval van nood zal je in staat zijn om makkelijk melk te verwijderen bij gespannen borsten
-
- ▶ Begin met de handen te wassen (water en zeep) en goed na te drogen.
 - ▶ Zorg voor een rustige omgeving en comfortabele houding.
 - ▶ Pas tepelstimulatie toe (de tepels tussen de vingers rollen).
 - ▶ Masseer vervolgens de borsten (in kleine draaiende bewegingen en met de vlak-

ke hand in de richting van de tepel). Vermijd hard duwen en trekken aan de tepel om uw borstweefsel niet te beschadigen.

- ▶ Neem de borst met de hand vast.
- ▶ Plaats uw duim boven en twee vingers onder het tepelhof, ongeveer 2 à 3 cm van uw tepel (zie afbeelding).
- ▶ Breng uw vingers naar uw borstkas toe en rol ze richting tepel zonder erin te knijpen.
- ▶ Herhaal deze beweging ritmisch en verplaats de vingers regelmatig zodat alle melkkanaaltjes gemasseerd worden.
- ▶ Het kan even duren vooraleer de melk vloeit.

Op de dag van uw opname meldt u zich eerst aan bij de Inschrijvingen (Inkomhal). Onze medewerkers zullen uw opname administratief voorbereiden.



Elektrisch afkolven

Dubbelzijdig afkolven krijgt de voorkeur omdat de melkproductie snel en beter op gang komt. Het is ook tijdsbesparend.

- ▶ Begin met de handen te wassen (water en zeep) en goed na te drogen.
- ▶ Ga dicht bij uw baby zitten (indien mogelijk)
- ▶ Zorg voor een rustige omgeving en comfortabele houding.
- ▶ Zet alle benodigdheden binnen handbereik (afkolftoestel, afkolfsetje(s), flesjes,

etiketten en een glaasje water).

- ▶ Draai de afkolfsetjes op de flesjes en bevestig de slangen aan het apparaat.
- ▶ Pas tepelstimulatie toe (de tepels tussen de vingers rollen).
- ▶ Masseer vervolgens de borsten (in kleine draaiende bewegingen en met de vlakke hand in de richting van de tepel). Vermijd hard duwen en trekken aan de tepel om uw borstweefsel niet te beschadigen.
- ▶ Plaats de borstschilden zo op de borsten dat de tepel goed in het midden van de tepelopening van het schild zit.
- ▶ Start het toestel op een zachte zuigkracht en een snel ritme.
- ▶ Bij het toeschieten van de melk verhoogt u de zuigkracht en past u het ritme aan volgens uw eigen aanvoelen (kolven mag niet pijnlijk zijn).
- ▶ Terwijl u kolft kan u uw borsten masseren.
- ▶ Beëindig de kolfsessie door het apparaat uit te zetten voordat u de schilden van de borsten haalt.



- ▶ Sluit de flesjes en identificeer (datum, uur van afname, naam van uw baby, opvolg nummering).
- ▶ Draai bij elke kolfbeurt een nieuw flesje op het kolfje.

Mechanisch afkolven

Dit is een methode van kolven d.m.v. een handpomp die u zelf hanteert. Deze methode wordt voornamelijk gebruikt om af en toe de borst te kolven. Voor het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie wordt elektrisch kolven aangeraden.



Gecombineerd kolven :

- ▶ Zachtjes de borsten masseren
- ▶ Beide borsten elektrisch kolven, tegelijkertijd met de handen de borsten 1 voor 1 masseren en uitduwen (eventueel een borstvoedingsbeha aanhouden om de kolven te fixeren)
- ▶ Als de melk stopt, kolven wegnemen en met beide handen gedurende enkele minuten de borsten masseren, vooral rond de verst gelegen plekken
- ▶ Eindigen met dubbelzijdig elektrisch kolven terwijl met de handen wordt gemasseerd en uitgeduwd

3. TIPS OM DE MELKPRODUCTIE GUNSTIG TE BEÏNVLOEDEN

- ▶ Bevorder een ontspannen gevoel.
- ▶ Zorg voor een rustige omgeving en een comfortabele houding
- ▶ Blijf dicht bij uw baby (indien mogelijk).
- ▶ Denk aan uw baby of kijk naar een foto van uw baby.
- ▶ Breng warmte op de borsten aan, 10 min voor het afkolven. (vochtige warme doeken of warme douche).
- ▶ Maak gebruik van de zwaartekracht door voorover te leunen.
- ▶ Pas borstmassage toe voor en tijdens het kolven.



- ▶ Kolf eerst aan een snel ritme om de toeschietreflex te stimuleren, daarna als de melk komt aan een langzamer, dieper zuigritme. Zo imiteert u het zuiggedrag van uw baby.

4. TIJDSTIP EN DUUR VAN AFKOLVEN

Bij dubbelzijdig kolven (beide borsten samen) kolft u minstens 10 min. per afkolfbeurt of zolang de melk stroomt om ook de calorierijke achtermelk op te vangen. Bij enkelzijdig kolven (één borst per keer) kolft u minstens 10 min. per afkolfbeurt, maar wisselt u regelmatig van borst. U kolft zolang de melk stroomt om ook de calorierijke achtermelk op te vangen.

Probeer 8 keer per dag te kolven bij voorkeur op het tijdstip wanneer uw baby normaal wordt gevoed of vlak na de voeding ter stimulatie.

's Nachts kan u gerust eens 5 uur doorslapen, u kolft nog eens af voor u gaat slapen en start met een vroege ochtend kolfbeurt.

5. KOLVEN EN HYGIËNE

- ▶ Was uw handen voor het kolven en droog ze goed af.
- ▶ Het is niet nodig om te tepel extra te wassen voor het afkolven.
- ▶ Gebruik bij het dagelijks reinigen geen zeep of lotion om de vette stof op het tepelhof niet te verwijderen, deze heeft een antibacteriële werking.
- ▶ Spoel na gebruik de kolfschild met warm water, droog af en bewaar in een droge doek. Colostrum is nogal kleverig, indien u de borstschild niet proper kan spoelen met heet water, wast u de schilden eerst af in een sopje.
- ▶ De kolfsets moeten na 24u vervangen worden.

6. BEWAREN VAN MOEDERMELK

Gebruik flesjes, potjes of moedermelkbewaarzakjes die geschikt zijn voor het bewaren van levensmiddelen. Zolang uw baby opgenomen is in het ziekenhuis worden u de nodige flesjes bezorgd. Alle flesjes worden voorzien van een opvolgnummer, datum en uur van afkolven en de naam van uw baby. Door de nummering is het mogelijk om de eerst afgekolfde melk eerst te geven aan uw baby.

Het is voor uw premature of zieke baby belangrijk dat er zoveel als mogelijk verse moedermelk toegediend wordt omwille van de aanwezigheid van de beschermende antistoffen. Hierdoor zijn in dit geval de bewaarmaatregelen voor thuis dezelfde als in het ziekenhuis.

Op kamertemperatuur (18° tot 25°):

- ▶ Uw vers afgekolfd melk wordt onmiddellijk na het kolven aan de baby gegeven of indien dit niet mogelijk is wordt de afgekolfd melk in de koelkast geplaatst.



In de koelkast (0° tot 4°):

- ▶ Uw moedermelk mag maximum 24 uur bewaard worden in de koelkast.
- ▶ Bewaar de fles niet in de deur van de koelkast o.w.v. de schimmelende temperatuur bij het openen en sluiten ervan.
- ▶ Kleine hoeveelheden melk kunnen in de loop van de dag na het afkoelen in één fles worden bijgevuld.

In de diepvriezer (-18°):

- ▶ Afgekolfd moedermelk wordt ingevroren van zodra ze afgekoeld is in de koelkast.
- ▶ De moedermelk staat maximum 24 uur in de koelkast voor het invriezen.
- ▶ Vries kleine hoeveelheden in, dan ontdooien ze sneller.
- ▶ Ingevroren moedermelk kan maximum 3 maanden bewaard worden in de diepvries.

7. ONTDOOIEN EN OPWARMEN VAN MOEDERMELK

Ontdooien:

- ▶ Ontdooi moedermelk langzaam in de koelkast.
- ▶ Ontdooi nooit op kamertemperatuur (om groei van bacteriën tegen te gaan).
- ▶ Indien u snel moedermelk nodig heeft kunt u die onder stromend water houden. (van koud naar warm, niet te heet anders gaan antistoffen verloren).
- ▶ Gebruik ontdooide moedermelk binnen de 24 uur. Vries ze niet opnieuw in.
- ▶ Rol de fles ontdooide moedermelk goed tussen de handen voor gebruik. (De vetten zijn bij het ontdooien gescheiden van het waterige gedeelte)

Opwarmen:

- ▶ Warm moedermelk op in een flessenverwarmer of au bain-marie in een pan met warm water.
- ▶ Verwarm tot 30-35° C , dit is een goede drinktemperatuur.
- ▶ Warm nooit op in een microgolf (verlies van antistoffen en vitaminen).
- ▶ Geef de eerst afgekolfde melk het eerst (vandaar nummering, datum en uur op de flesjes).
- ▶ Controleer steeds de temperatuur van de melk met een druppel op de binnenkant van de pols.
- ▶ Opgewarmde en nadien afgekoelde moedermelk mag niet heropgewarmd worden.

8. TRANSPORT VAN MOEDERMELK

Van materniteit naar neonatologie

Neem uw afgekolfde melk zo snel mogelijk mee naar de neonatologie. Indien dit niet mogelijk is (bvb: 's nachts), bewaar ze dan in de koelkast.



Thuis

Transporteer uw moedermelk (gekoeld of diepgevroren) in een koeltas met koel-elementen.

9. AFKOLFTOESTEL KOPEN OF HUREN

Een elektrisch afkolftoestel is een duur apparaat.

Omdat u die maar tijdelijk nodig heeft is huren een goedkopere oplossing.

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis kunt u gebruik maken van een kolfapparaat op de afdeling.

Voor thuis kan u een toestel huren op onze materniteit of bij de mutualiteit (voordeligst) of de apotheek.

Toestellen waarmee je dubbelzijdig kunt kolven zijn het meest aan te bevelen.

Bij het gehuurde afkolftoestel dienen er 1 of 2 afkolfsetjes aangekocht te worden, afhankelijk van enkel-of dubbelzijdig afkolven.

Thuis moeten de setjes na reiniging één maal per 24 uur afgekookt worden (vijf minuten).

10 KOLFDAGBOEK

Indien u vaak moet afkolven kan u gebruik maken van een kolfdagboek.

Dit kan u helpen het kolven in uw dagelijkse ritme in te passen.

Indien uw baby is opgenomen op de neonatologie wordt het boekje ook gebruikt om u zo goed mogelijk te begeleiden bij het afkolven.

11 SLOTWOORD

- ▶ Heb vertrouwen in jezelf.
- ▶ Wees niet te vlug ontmoedigd.
- ▶ Vraag gerust hulp aan de vroedvrouw



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

Neonatologie : 09 224 83 82

Materniteit : 09 224 83 70

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be