



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 aan uw kindje wil geven, maar de baby niet zelf aan de borst kan zuigen of onvoldoende kracht heeft om de borstvoeding op eigen houtje op gang te brengen.

Afkolven is het manueel of machinaal op gang brengen 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 waardoor extra stimulatie nodig is.
- ▶ De moeder gebruikt tijdelijk medicatie die schadelijk kan zijn voor de baby.
- ▶ De moeder is afwezig en kan de baby hierdoor niet zelf voeden.
- ▶ Kort kolven voor het aanleggen om de vorm van de tepels te verbeteren zodat de baby beter houvast krijgt.
- ▶ Om borststuwning te verlichten kan je éénmalig kolven.

2. DE TECHNIEK VAN HET KOLVEN

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

Waarom handkolven bij iedereen :

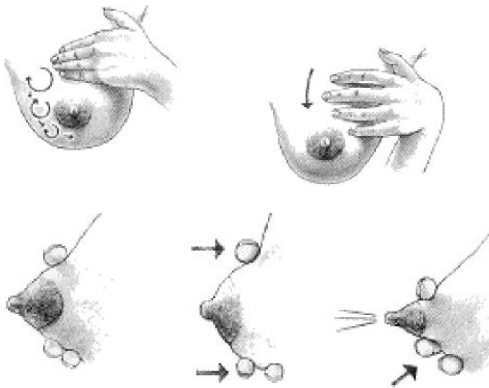
- ▶ Vroege expressie van melk programmeert de borsten en bepaalt de productie voor de volgende acht weken. Daarom wordt aangeraden om vanaf de geboorte ongeveer 12 keer per dag enkele druppeltjes te handkolven.
- ▶ Moeders leren hun borsten aanraken, dit gaat best vlak na de geboorte.
- ▶ Mama's en papa's zien dat er echt melk uit de borst komt.
- ▶ De eerste drie dagen regelmatig kort handkolven zorgt voor een spectaculaire verhoging van de hoeveelheid melk later.
- ▶ Vooral in de eerste dagen werkt handkolven beter dan machinaal kolven.
- ▶ Handkolven gecombineerd met machinaal kolven geeft na enkele dagen een hogere melkproductie.
- ▶ In geval van stuwning zal je in staat zijn om gemakkelijk melk te verwijderen uit de gespannen borsten.

Techniek

- ▶ Was eerst uw handen met water en zeep en droog ze goed na.
- ▶ Zorg voor een rustige omgeving en comfortabele houding.
- ▶ Pas tepelstimulatie toe door de tepels tussen de vingers te rollen.
- ▶ Masseer vervolgens de borsten met de vlakke hand in kleine draaiende bewe-

gingen 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.



Elektrisch afkolven

Dubbelzijdig afkolven (de twee borsten tegelijkertijd) krijgt de voorkeur omdat de melkproductie snel en beter op gang komt. Het is ook tijdsparend.

- ▶ Was eerst uw handen met water en zeep en droog ze goed na.
- ▶ Ga, indien mogelijk, dicht bij uw baby zitten.
- ▶ Zorg voor een rustige omgeving en comfortabele houding.
- ▶ Zet alle benodigheden binnen handbereik: afkolftoestel, afkolfsetje(s), afkolf-flesjes, etiketten en een glaasje water.
- ▶ Draai de afkolfsetjes op de flesjes en bevestig de slangen aan het apparaat.
- ▶ Pas tepelstimulatie toe door de tepels tussen de vingers te rollen.
- ▶ Masseer vervolgens de borsten met de vlakke hand in kleine draaiende bewegingen 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 snel ritme.
- ▶ Zodra u melk uit de borst ziet komen, verhoogt u de zuigkracht en vertraagt u het ritme 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 kolfjes en identificeer ze met datum en uur van afname, de naam van uw baby, en opvolgnummering.
- ▶ 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 afkolven

Dit is een afkolftechniek waarbij manueel en machinaal kolven worden gecombineerd.

- ▶ Was eerst uw handen met water en zeep en droog ze goed na.
- ▶ Masseer uw borsten zachtjes.
- ▶ Kolf beide borsten elektrisch af. Tegelijkertijd masseert u de borsten een voor een met uw handen en duwt u, met de manuele kolftechniek, melk naar buiten. Hou eventueel een borstvoedingsbeha aan om de kolven te fixeren.
- ▶ Neem de schilden weg zodra de melk stopt.
- ▶ Masseer gedurende enkele minuten uw borsten met beide handen, vooral op de plekken die ver van de tepel liggen.
- ▶ Masseer tot slot de laatste melk manueel uit de borsten.

3. TIPS OM DE MELKPRODUCTIE TE VERBETEREN

- ▶ Zorg voor een ontspannen gevoel.
- ▶ Zorg voor een rustige omgeving en een comfortabele houding.
- ▶ Blijf dicht bij uw baby. Als dit niet mogelijk is, kan u aan uw baby denken of naar een foto van uw baby kijken.
- ▶ Breng 10 minuten voor het afkolven warmte op de borsten aan. Dit kan met warme, vochtige doeken of warme douche.
- ▶ Maak gebruik van de zwaartekracht door voorover te leunen.
- ▶ Pas borstmassage toe, zowel voor als tijdens het kolven.
- ▶ Kolf eerst aan een snel ritme om de toeschietreflex te stimuleren. Daarna, wanneer de melk komt, kiest u voor een langzamer, dieper ritme. Zo imiteert u het zuiggedrag van uw baby.

4. TIJDSTIP EN DUUR VAN AFKOLVEN

Bij dubbelzijdig kolven (beide borsten samen) kolft u minstens 10 minuten per afkolfbeurt, of zolang de melk stroomt, om ook de calorierijke achtermelk op te vangen.

Bij enkelzijdig kolven (één borst per keer) kolft u in totaal minstens 10 minuten per borst, 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 waarop uw baby normaal wordt gevoed of vlak na de voeding ter stimulatie.

's Nachts kan u gerust eens vijf uur doorslapen. Kolf nog eens af voor u gaat slapen en start zodra u ontwaakt met een vroege ochtendkolfbeurt.

5. KOLVEN EN HYGIËNE

- ▶ Was uw handen voor het kolven met water en zeep 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 zodat u de vette stof op het tepelhof niet verwijdert, deze stof heeft een antibacteriële werking.
- ▶ Spoel na gebruik het kolschild met warm water, droog af en bewaar in een droge doek. Colostrum is nogal kleverig, als u het borstschild niet proper kan spoelen met heet water, wast u de schilden eerst in een sopje van water en zeep.
- ▶ De kolfsets moeten na 24 uur vervangen worden. Thuis moet u de kolfsets dagelijks steriliseren. Volg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de kolfsets of sterilisator.

6. BEWAREN VAN MOEDERMELK

Bewaar moedermelk in flesjes, potjes of moedermelkbewaarzakjes die geschikt zijn voor het bewaren van levensmiddelen. Zolang uw baby opgenomen is in het ziekenhuis bezorgen wij u de nodige flesjes.

Alle flesjes worden voorzien van een volgnummer, de datum en het uur van het afkolven, en de naam van uw baby. Door de nummering kan u de eerst afgekolfde melk eerst aan uw baby geven.

Het is voor uw premature of zieke baby belangrijk dat hij zoveel mogelijk verse moedermelk krijgt omwille van de aanwezigheid van beschermende antistoffen. Daarom zijn de bewaarmaatregelen voor thuis dezelfde als in het ziekenhuis.

Op kamertemperatuur (18° tot 25°):

- ▶ Vers afgekolfde melk wordt bij voorkeur onmiddellijk na het kolven aan de baby gegeven. Indien de melk de eerste uren niet zal gebruikt worden, bewaart u de afgekolfde melk in een koelkast.



- ▶ Afgekolfd melk die op kamertemperatuur bewaard werd moet binnen de 6 uur worden gebruikt.

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. De temperatuur schommelt daar te veel bij het openen en sluiten.
- ▶ Kleine hoeveelheden melk kunnen in de loop van de dag en na het afkoelen in één fles worden samengevoegd. Label dit met de informatie van de melk die eerst werd afgekolfd.

In de diepvriezer (-18°):

- ▶ Afgekolfd moedermelk kan worden ingevroren van zodra ze is afgekoeld in de koelkast.
- ▶ De moedermelk mag maximaal 24 uur in de koelkast staan voor het invriezen.
- ▶ Vries kleine hoeveelheden in. Deze kunnen sneller worden ontdooid.
- ▶ Ingevroren moedermelk kan maximaal 3 maanden bewaard worden in de diepvriezer.

7. ONTDOOIEN EN OPWARMEN VAN MOEDERMELK

Ontdooien:

- ▶ Ontdooi moedermelk langzaam in de koelkast.
- ▶ Ontdooi nooit op kamertemperatuur; zo voorkomt u de groei van bacteriën.
- ▶ Indien u snel moedermelk nodig heeft, kan u deze onder stromend water laten ontdooien. De watertemperatuur langzaam van koud naar warm brengen. Gebruik geen heet water, anders gaan de antistoffen verloren.
- ▶ Gebruik ontdooide moedermelk binnen de 24 uur. Vries ze nooit opnieuw in.
- ▶ Rol de fles ontdooide moedermelk goed tussen uw handen voor gebruik. De vetten worden bij het ontdooien immers gescheiden van het waterige gedeelte.

Opwarmen:

- ▶ Warm de moedermelk op in een flessenverwarmer of au bain-marie in een pan met warm water.
- ▶ Verwarm de melk tot 30-35° C, dit is een goede drinktemperatuur.
- ▶ Gebruik geen microgolf, dit leidt tot verlies van antistoffen en vitaminen.
- ▶ Geef de oudste afgekolfde melk eerst aan de baby, gebruik hiervoor de nummering, de datum en het uur op de flesjes.
- ▶ Controleer steeds de temperatuur van de melk met een druppel op de binnenkant van jouw pols.
- ▶ Opgewarmde en nadien afgekoelde moedermelk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

8. TRANSPORT VAN MOEDERMELK

Breng uw afgekolfde melk zo snel mogelijk naar de neonatologie. Indien dit niet onmiddellijk mogelijk is, bijvoorbeeld 's nachts, bewaart u de melk in de koelkast.

Transporteer uw moedermelk gekoeld of diepgevroren in een koeltas met koelementen.

Diepgevroren moedermelk moet zo snel mogelijk opnieuw in een diepvriezer geplaatst worden. Als de melk tijdens het transport ontdooid is, mag deze niet opnieuw ingevroren worden.



9. AFKOLFTOESTEL KOPEN OF HUREN

Een elektrisch afkolftoestel is een duur apparaat. Omdat u dit 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 thuisgebruik kan u een toestel huren op onze Kraamafdeling, bij de mutualiteit (voordeligst) of in 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 of u enkel-of dubbelzijdig afkolven.

Thuis moeten de setjes na reiniging één maal per 24 uur afgekookt worden gedurende 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**

Neonatologie

T +32 (0)9 224 83 82

Kraamafdeling

T +31 (0)9 224 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