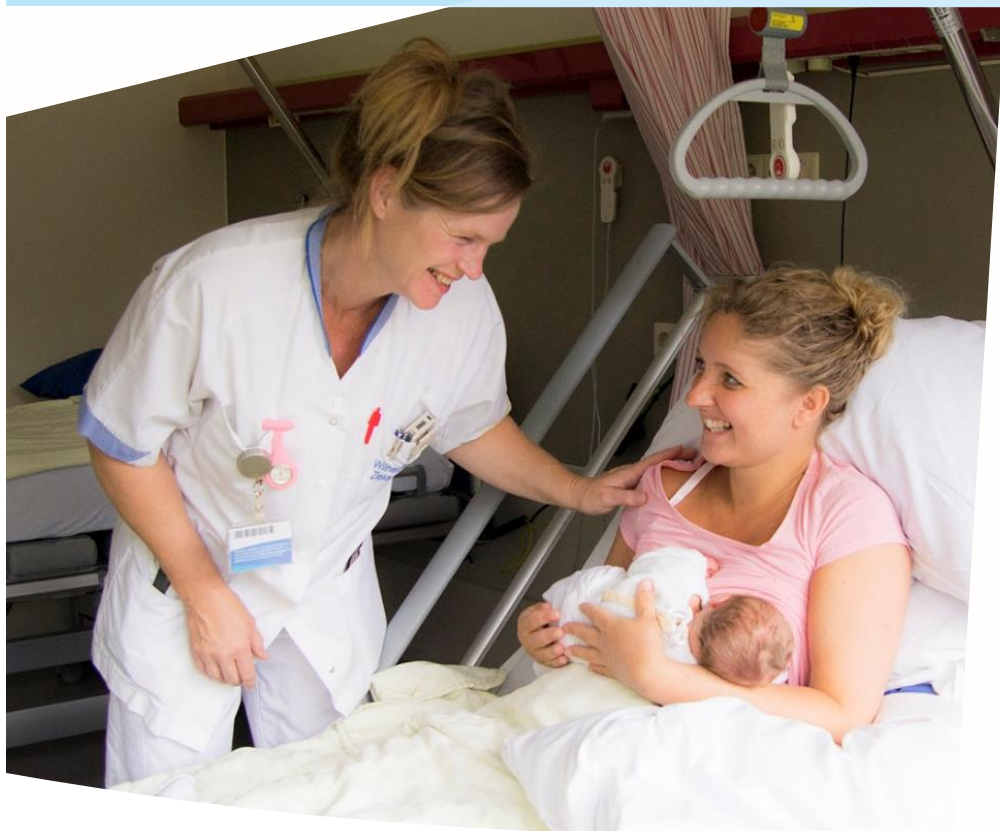




Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Informatie voor patiënten

Kolven



Inhoudsopgave

Hoe vaak kolven?	2
Bevorderen van de toeschietreflex	3
Kolfschema's	5
Kolfdagboekje	8
Hygiëne	12
Kolven met de hand	13
Kolven met een apparaat	15
Afgekolfde melk bewaren, vervoeren en opwarmen	16
Nog vragen?	17

Borstvoeding heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van uw baby. Moedermelk is namelijk beter dan welke kunstvoeding ook: het verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen en cellen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren of zieke baby's is deze bescherming extra belangrijk. Bovendien is moedermelk zeer licht verteerbaar en wordt daardoor door te vroeg geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding.

Er kunnen zich echter situaties voordoen waarin het niet mogelijk is om direct na de geboorte borstvoeding te geven, bijvoorbeeld omdat uw baby nog niet optimaal kan zuigen. Verder is het voor een zieke of te vroeg geboren baby in het algemeen gemakkelijker om aan de borst te drinken als er al een goede melkproductie is. Als u niet meteen borstvoeding kunt geven, is het alternatief om (tijdelijk) te kolven. Dit geldt ook als uw kindje in het ziekenhuis ligt en u niet voor iedere voeding naar het ziekenhuis kunt komen. In deze brochure geven wij u enkele richtlijnen die u bij het kolven van nut kunnen zijn.

Er zijn twee methodes om te kolven, namelijk kolven met de hand en kolven met een apparaat. Het is belangrijk dat u kiest wat het beste bij u past.

Aan de kraamafdeling van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen is het WHO/Unicef certificaat Zorg voor Borstvoeding toegekend.

Hoe vaak kolven?

Hoe vaak?

Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de melkproductie te stimuleren, heeft vaker kolven meer effect dan langer kolven.

Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden, dient u net zo vaak te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden. Dus minimaal zes keer per dag als de baby nog niet zelf drinkt.

Als de baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolft u alleen iedere gemiste voeding.

Als uw baby nog niet voldoende per voeding drinkt, kan nakolven na een borstvoeding soms nodig zijn.

Wanneer?

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, mits er niet te lange pauzes tussen het kolven zitten. Misschien vindt u het desondanks handig om voor uzelf een vaste dagindeling te maken, zodat u regelmatig genoeg tijd kunt reserveren voor het kolven.

Het is aan te raden om 's nachts te kolven. Het prolactinegehalte (dat wil zeggen: de hoeveelheid melkproducerend hormoon) is dan namelijk hoger, waardoor het makkelijker is om de voeding op gang te brengen.

Invriezen

In de periode dat uw kindje in het ziekenhuis ligt, kan het voorkomen dat u gedurende langere tijd alle voedingen moet afkolven. Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die uw baby op dat moment nodig heeft. In dat geval kunt u de afgekolfd melk invriezen voor later gebruik.

Minder kolven is niet verstandig.

- De opname van uw kindje is voor u een spannende en drukke periode en het is mogelijk dat de melkproductie daardoor na verloop van tijd wat teruggloopt. Dat is normaal. Blijf wel zo vaak mogelijk kolven. De kans is groot dat de melkproductie dan weer op peil komt.

Bevorderen van de toeschietreflex

Om de melk te laten "toeschieten" is het belangrijk dat de "toeschiet-reflex" goed werkt. Als de baby aan de borst ligt, gaat de melk vanzelf stromen, maar bij het kolven moet de toeschietreflex meestal opgewekt worden.

U kunt de toeschietreflex op verschillende manieren stimuleren:

- Als u tijdens het kolven naar uw kindje kijkt (op een foto of via de monitor), kan dat helpen om de toeschietreflex te bevorderen. Misschien kunt u ook in de buurt van uw kindje kolven. U kunt dit overleggen met een verpleegkundige.
- Als u voorafgaand aan het kolven vijf minuten lang warme kompressen op uw borst legt, gaat de melk vaak gemakkelijk stromen.
- Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt vaak heel goed. Dit kan op verschillende manieren:
 - a. Masseer de melkgangen en melkkliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers en concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voordat u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.

Bevorderen van de toeschietreflex

- b. Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.
- c. Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te "schudden."

Wat u niet moet doen:

1. Knijp niet in uw borst. Dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
2. Laat uw handen niet over de borst "glijden".
3. Niet aan de tepel trekken. Ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

Kolfschema's

Kolfschema als de melkproductie nog niet op gang is Bij gebruik van een *enkele* afkolfset:

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten linkerborst, 3 minuten rechterborst kolven

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten linkerborst, 3 minuten rechterborst kolven

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten linkerborst, 3 minuten rechterborst kolven

Ook als er nog geen melkproductie is, toch de aangegeven kolftijden aanhouden!

Bij gebruik van een *dubbele* afkolfset:

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

Toeschietreflex bevorderen

- 3 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

of:

Toeschietreflex bevorderen

- 10 minuten achter elkaar beide borsten tegelijkertijd kolven

Sommige moeders merken dat het tussendoor stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten achterelkaar kolven. U kunt uitproberen wat voor u het beste werkt.

Kolfschema's

- Het kan soms een paar minuten duren voordat de melk gaat stromen. Dat is normaal.
- De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen. De eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan een paar druppels. Dit colostrum (of voormelk) bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw kind.

Kolfschema als de melkproductie op gang is

Bij gebruik van een *enkele* afkolfset:

Toeschietreflex bevorderen

Kolven totdat er bijna geen melk meer komt

Hierna hetzelfde bij de andere borst doen!

Het hele schema 3 keer herhalen!

Bij gebruik van een *dubbele* afkolfset:

Toeschietreflex bevorderen

Kolven totdat er bijna geen melk meer komt

Het hele schema 3 keer herhalen!

Als de melkproductie op gang is gekomen, hoeft u zich bij het kolven niet meer aan een bepaalde tijd te houden, maar laat u zich leiden door de ***melkstroom***.

Kolfschema's

- Met enkelzijdig kolven duurt een kolfsessie gewoonlijk tien tot vijftien minuten per borst, dus een hele voeding afkolven vraagt ongeveer een half uur.
- Het is verstandig om dubbelzijdig te kolven. Dit levert tijdwinst op en meer melkproductie. Een hele voeding afkolven duurt bij gebruik van een dubbele kolfset ongeveer 15 tot 20 minuten.

Hiernaast vindt u een kolfdagboekje. Graag willen we u vragen dit in te vullen. Door het bijhouden van een dagboekje maakt u inzichtelijk hoe het met het kolven gaat, zowel voor uzelf als voor de verpleegkundigen in het ziekenhuis met wie u en uw baby te maken krijgen.

De verpleegkundige die voor uw kindje zorgt, neemt het kolfdagboekje met u door en zal eventuele vragen die u hebt zo goed mogelijk beantwoorden. Zo nodig kan de verpleegkundige advies inwinnen bij een van de lactatiekundigen van het ziekenhuis.

Kolfdagboekje

Datum.....

Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Kolfdagboekje

Datum.....

Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Kolfdagboekje

Datum.....

Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Kolfdagboekje

Datum.....

Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Afgekolfde melk in ml	Bijzonderheden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Hygiëne

Als u de afgekolfde melk gebruikt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product, zeker als de melk onder de beste condities bewaard en getransporteerd wordt.

Houdt u zich aan de volgende richtlijnen:

- Voordat u gaat kolven, moet u uw handen goed wassen met water en zeep. Om uw handen te drogen, gebruikt u in het ziekenhuis papieren handdoekjes. Thuis is een gewone handdoek ook geschikt, op voorwaarde dat alleen uzelf uw handen daarmee afdroogt. Verder moet u iedere dag een schone handdoek nemen.
- Als u kolft met een apparaat, moet u na gebruik de kolfset(s) schoonmaken. Dit betekent dat u de kolfset(s) ten minste één keer met koud water afspoelt en daarna met warm water. Thuis kunt u hierbij een afwasmiddel gebruiken. U kunt de kolfset(s) ook in de afwasmachine schoonmaken (zie de gebruiksaanwijzing). In het ziekenhuis dient u de kolfset(s) eenmaal per dag te reinigen in de Avent sterilisator. Tijdens uw opname houdt u uw eigen kolfset(s).
- Het ziekenhuis verstrekt flesjes om moedermelk in te bewaren. Probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.
- Het is verstandig om uw voedingsbeha dagelijks te wassen. Als u borstkompressen gebruikt, dient u deze iedere keer na het kolven te verschoneren.
- Het is *niet* nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Was uw borsten *niet* met zeep of lotion. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Deze houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.

Kolven met de hand

Handig

Met de hand leren kolven is handig voor elke voedende moeder. In onverwachte situaties waarin het niet mogelijk is om met een apparaat te kolven, kunt u altijd terugvallen op kolven met de hand. Ook als u maar af en toe kolft, is het makkelijk als u geen kolf nodig heeft.

Voordelen

Kolven met de hand heeft bovendien een aantal voordelen boven kolven met een apparaat:

- U leert uw borsten kennen.
- Het prolactine gehalte van het bloed, dat zorgt voor de aanmaak van moedermelk, is hoger als u met de hand kolft dan als u met een apparaat kolft.
- De eerste druppels moedermelk kunt u met een lepeltje of cupje aan uw baby geven of in het mondje van uw baby afvegen.

Adviezen

Om op een goede manier te kolven, zijn de volgende adviezen van belang:

Vooraf

- Was uw handen van tevoren goed met water en zeep!
- Masseer uw borsten vooraf:
 - masseer uw borsten richting tepel
 - wrijf met de hele hand
 - maak kleine cirkelvormige bewegingen met uw vingers
 - wikkel de knokkel van uw vingers af over uw borst.
- Leg warme (natte of droge) kompressen op uw borst.

Kolven met de hand

Tijdens het kolven

- Door voorover te leunen en uw borsten te schudden bevordert u de toeschietreflex.
- U laat uw borst in uw hand rusten met uw vingers onder de borst en uw duim erop (C-vorm).
- U kunt de juiste plek bepalen door de (volle) melkkanaaltjes op het gevoel te zoeken. Uw vingers legt u er net op of iets erachter.
- U duwt uw borst naar de ribben toe.
- Met uw vingers en duim knijpt u uw borst samen in een ritmische beweging.
- Regelmatig verplaatst u uw hand rond de borst.
- Als er niet veel melk meer komt, pauzeert u even.

Het kost tijd om te leren kolven. Om te zien hoe u met de hand moet kolven, kunt u naar het volgende filmpje kijken:

newborns.stanford.edu/breastfeeding/handexpression/html

Kolven met een kolfapparaat

Om het kolven soepel te laten verlopen, is het belangrijk dat u met een aantal dingen rekening houdt.

- Zet van tevoren alle benodigdheden binnen handbereik klaar.
- Zet het kolfapparaat volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg dat u iets te drinken hebt. Van het kolven kunt u namelijk dorst krijgen.
- Was van tevoren goed uw handen!
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. Maak gebruik van kussens om de armen te steunen. Als u in het ziekenhuis bent, kunt u voor het kolven de bedgordijnen dichtdoen.
- Houd het borstschild tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst. De tepel moet in het midden van het borstschild zitten om te voorkomen dat de tepel aan het plastic schuurt.
- Zet het kolfapparaat aan met de aan/uit toets. Als u dubbelzijdig kolft, kunt u het apparaat al aanzetten voordat u de borstschilden op uw borst plaatst.
- Stel de zuigkracht zo in, dat het voor u comfortabel is. Kolven mag geen pijn doen! Dus kolf niet met een te hoge druk.
- Als u stopt met kolven, houdt u eerst het borstschild schuin om het vacuüm te verbreken. Daarna zet u de pomp uit en neemt u het aanzetstukje van uw borst.
- U kunt het beste kolven vlak voordat u gaat rusten of slapen. Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen rust u namelijk extra goed.

Na het kolven

- Wrijf een druppel melk uit over beide tepels en laat de tepels even aan de lucht drogen.
- Doe een schoon kompres in uw beha.

Afgekolfd melk bewaren, vervoeren en opwarmen

Bewaren

Voor het bewaren van afgekolfd melk gelden de volgende regels:

- Als u zeker weet dat u de afgekolfd melk bij de volgende voeding gebruikt, kunt u de melk (maximaal vier uur!) op kamertemperatuur bewaren.
- Anders zet u de melk na het kolven meteen achterin de koelkast. Niet in de deur van de koelkast! (Op de kinderafdeling en de kraamafdeling staat een koelkast speciaal voor het bewaren van afgekolfd melk.) Bij een temperatuur van 4 graden Celcius kan de melk tot 24 uur na het kolven gebruikt worden.
- Voorzie het flesje melk van een etiket met daarop de datum en het tijdstip van het kolven en de naam van uw baby.
- Als u thuis kolft, probeert u er dan voor te zorgen dat de vers gekolfd melk op tijd in het ziekenhuis is. Verse melk is beter dan ingevroren melk, omdat bij het invriezen een deel van de waardevolle bestanddelen verloren gaat. Vooral voor zieke en te vroeg geboren baby's is het belangrijk dat zij moedermelk van zo goed mogelijke kwaliteit krijgen.
- Als u melk over hebt, kunt u deze invriezen. Dit moet gebeuren binnen 24 uur na het kolven. Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Kleine porties moedermelk die op verschillende tijden van *dezelfde dag* zijn afgekolfd, kunt u na afkoeling bij elkaar doen en binnen 24 uur invriezen.
- Ingevroren moedermelk kunt u in de koelkast (niet in de koelkastdeur!) laten ontdooien. Daarna warmt u het op volgens de regels op pagina 19.
- Ingevroren melk kan na het ontdooien maximaal 24 uur veilig in de koelkast bewaard worden. De melk mag *niet opnieuw* worden ingevroren.

Vervoeren

Het is belangrijk dat u de gekolfd melk koel vervoert naar het ziekenhuis in bijvoorbeeld een koeltas of een koelbox met koelelementen.

Opwarmen

Afgekolfd melk kunt u opwarmen in een magnetron:

- Stel de magnetron in op 300 Watt.
- Schud de melk elke drie à vier seconden om 'hot spots' te voorkomen. (Door 'hot spots' gaan kostbare stoffen verloren.)
- Restjes opgewarmde melk mag u niet bewaren voor een volgende voeding!

Nog vragen?

Hebt u na de bevalling vragen over borstvoeding en kolven? Als u in het ziekenhuis bent bevallen, kunt u tot zes weken na uw bevalling een beroep doen op de lactatiekundigen IBCLC van het ziekenhuis. Er is een lactatiekundige aanwezig op maandag, woensdag en vrijdag. Op maandag van 8.00 tot 16.45 uur en op woensdag en vrijdag van 8.00 tot 11.00 uur. U kunt telefonisch advies krijgen maar een persoonlijk gesprek is ook mogelijk. U kunt een afspraak maken via de secretaresse van de kraamafdeling (telefoonnummer (0592) 32 53 70 tussen 8.00 en 15.30 uur).

In de thuissituatie kunt u uw vragen voorleggen aan uw kraamverzorgende, verloskundige of een lactatiekundige IBCLC.

Verder kunt u voor informatie over borstvoeding en kolven terecht bij de volgende organisaties:

- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**
Tel. (0343) 576 626 www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Lèche League Nederland**
Tel. (0111) 41 31 89 - www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvl.borstvoeding.nl

Internet

Via internet kunt u bovendien informatie over borstvoeding en kolven vinden op de volgende websites:

- www.borstvoeding.com
- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoedingsforum.nl

Een kolfapparaat huren

Een goed kolfapparaat is duur. Omdat u het apparaat maar tijdelijk nodig hebt, is het meestal voordeliger om er een te huren. Informatie over het huren van een kolfapparaat kunt u krijgen op de afdeling Verloskunde en in de thuis-situatie bij uw kraamzorgorganisatie.

Hebt u een opmerking of een klacht?

De medewerkers en specialisten van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen doen hun best u de juiste (medische) zorg te geven. Mocht er toch iets gebeuren waarover u niet tevreden bent, dan verzoeken wij u om dat door te geven. Dat kan aan degene die direct verantwoordelijk is of aan de ombudsfunctionaris van het ziekenhuis. Deze is bereikbaar via:

- *e-mailadres: ombudsfunctionaris@wza.nl*
- *telefoonnummer: (0592) 32 56 24/32 55 55 (maandag t/m donderdag)*
- *postadres: WZA t.a.v. ombudsfunctionaris, postbus 30.001, 9400 RA Assen*

Meer informatie over de klachtenprocedure vindt u op www.wza.nl/patienten/een-klacht

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1

Postbus 30.001

9400 RA Assen

Telefoon (0592) 32 55 55

www.wza.nl