



In deze folder vindt u informatie over (elektrisch) kolven, de werkwijze hiervan en het bewaren van moedermelk. Kolven is het op gang brengen en/of in stand houden van de melkproductie door middel van een kolfapparaat of met de hand. Het is goed om bij het lezen van de folder te weten dat de situatie voor ieder persoonlijk anders kan zijn. Indien u na het lezen nog vragen heeft, kunt u deze gerust stellen aan een van de verpleegkundigen of kraamverzorgenden.

Redenen om te kolven

- Uw baby kan of mag niet direct aan de borst drinken
- Uw baby kan niet voldoende zelf drinken aan de borst
- U bent langer dan 3 uur gescheiden van uw baby
- U gebruikt een tepelhoedje en het is nodig de melkproductie extra te stimuleren
- U gebruikt tijdelijk medicijnen die schadelijk zijn voor uw baby
- Soms zijn er nog andere redenen waarom u gaat kolven.

Aandachtspunten

- Start, als uw baby niet aan de borst kan drinken, met kolven binnen 6 uur na de geboorte of indien mogelijk eerder
- Kolf minimaal 7x per dag
- Kolf de eerste twee weken ook 1x 's nachts, de prolactinespiegel is dan het hoogst
- Neem een maximale nachtpauze van 6 uur
- Ga flexibel om met de kolf tijden, na 1-2 uur is het grootste deel van de melk al weer aangemaakt
- Probeer voor voldoende rust te zorgen.

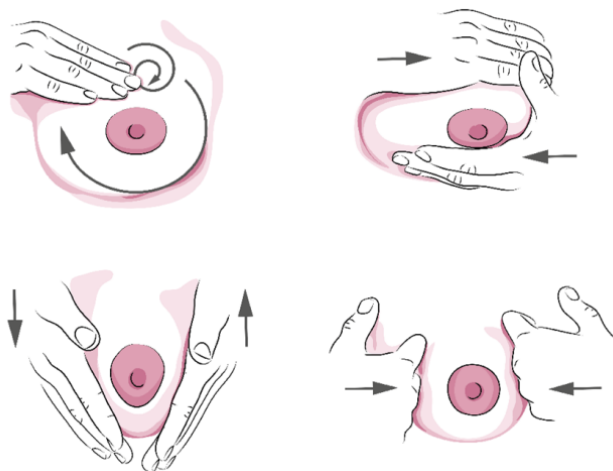
Algemeen

- Neem voor het kolven wat te drinken
- Zorg voor een lege blaas voor het kolven; de eerste dagen kunnen tijdens het kolven naweeën optreden.
- Zorg voor een schone omgeving. Dat wil zeggen: uw handen wassen, schone kolfbenodigdheden en een schoon werkblad. Leg zo nodig schone zoogkompressen klaar voor na het kolven. Daarna draait u de flesjes op de kolf schilden en sluit u de slang aan op de kolf schilden en op het kolfapparaat.
- Kolf in een warme omgeving waar u zich prettig voelt.
- Zorg voor een foto of iets tastbaars wat u aan uw baby doet denken, dit kan helpen om de toeschietreflex op te wekken.
- Probeer in een voor u zo prettig mogelijke houding te kolven. Wij raden wel aan om een meer rechtop zittende houding aan te nemen tijdens het kolven, zodat de melk in de flesjes kan lopen.

Borstmassage om de toeschietreflex te bevorderen

- Begin met het zacht masseren van de bovenkant van de borst, vlak bij de borstkas, met draaiende bewegingen van de vingers. Verplaats na een paar seconden de vingers naar het stukje borst ernaast. Masseer zo de hele borst, spiraalsgewijs, in de richting van de tepelhof (afb. A).
- Strijk met de hand over de borst vanaf de bovenrand van de borst tot aan de tepel, zacht roffellend met de vingers. Ga zo de hele borst rond.
- Buig voorover en schud de borst voorzichtig heen en weer. De zwaartekracht bevordert het toeschieten.
- Masseer met vlakke hand, beide tepels tegelijk, met een zacht draaiende beweging.

- Plaats de handen op de borst, ieder aan een kant, en beweeg de handen zachtjes heen en weer (afb. B en C)
- Strijk met de rug van de vingers zachtjes van de basis van de borst richting de rand van de tepel en tepelhof (afb. D)



Met de hand kolven

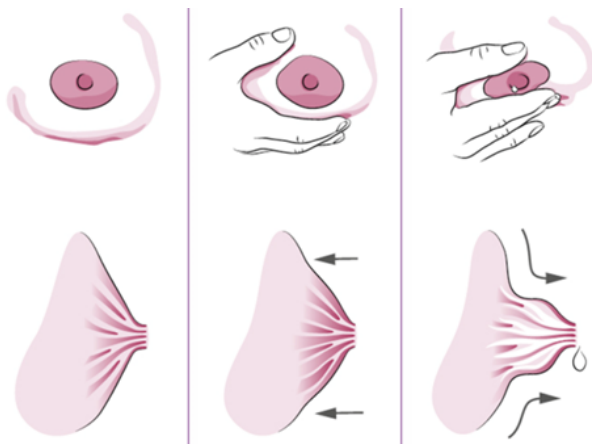
Voordelen kolven met de eigen handen:

- Vooral in de eerste dagen na de geboorte is met de handen vaak makkelijker colostrum af te kolven dan met de machine
- Een paar druppels colostrum kolven kan de baby stimuleren te gaan drinken
- Het kan de spanning rond de tepels (bijv. door oedeem bij stuwung) verminderen, waardoor de baby gemakkelijker kan happen
- In combinatie met elektrisch kolven is er vaak eerder en meer melk
- Mogelijk positief effect op de melkproductie op lange termijn

Werkwijze kolven met de hand

- Was de handen
- Maak de borst warm
- Leun wat voorover zodat de tepel schuin naar beneden wijst
- Gebruik een passend bakje om de melk op te vangen
- Masseer de borst gedurende twee minuten van de klieren in de oksel naar de tepel
- Laat de borst in de hand rusten, vingers eronder, duim erop, aan de rand van de tepelhof; duw de borst naar de ribben toe
- Duw uw duim en wijsvinger naar elkaar toe; de vingers moeten op dezelfde plaats op de huid blijven. Melk nu richting de tepel. De vingers moeten niet over de huid glijden
- Verplaats de hand regelmatig rond de borst
- Als de melk niet meer gemakkelijk komt, pauzeer even, drink iets, masseer de andere borst en begin aan die kant met kolven
- Wissel een aantal keren van borst
- Droog af en toe handen en borsten af

- Stop als er niets meer komt; het heeft meer zin om later nog eens te kolven.



Kolven met een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat

De kolf bevat 2 programma's, het INITIATE-programma en het MAINTAIN-programma. Voor beide programma's geldt: Kolven mag geen pijn doen!

Als het kolven pijn doet of er wordt een deel van de tepelhof in het kolschild getrokken laat dan kijken of uw de juiste maat kolschild hebt.

Hoewel er de eerste keren dat u kolft mogelijk geen of slechts enkele druppels colostrum uit de borsten komen, worden de melkklieren wel aangezet tot het produceren van voeding.

INITIATE-programma:

Vlak na de geboorte van uw baby start u met het INITIATE-programma. Dit programma bootst het zuigen van een pasgeboren baby na en zorgt daarmee voor het snel op gang komen van de melkproductie.

- Was de handen
- Maak de borsten warm en masseer de borsten
- Leg een katoenen luier onder de borsten om eventueel gelekte melk op te vangen
- Kolf een paar minuten voor met de hand (zie hierboven)
- Plaats een kolschild op uw borst, zorg dat de tepel precies in het midden komt en zich vrij in de tunnel van het schild kan bewegen
- Geef lichte druk op het schild, zodat er een vacuüm wordt gecreëerd. Pas hierbij op voor het dichtdrukken van de melkkanaaltjes
- Schakel daarna het kolfapparaat in door op de linker knop te drukken; de display toont: "INITIATE druk". Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets; de display toont: "INITIATE loopt"
- Stel vervolgens het maximum comfort in; draai de knop naar rechts tot de zuigkracht niet meer prettig aanvoelt, daarna één tot twee bolletjes terugdraaien
- Plaats vervolgens het andere kolschild.



- Doorloop het INITIATE-programma met stimulatie- en afkolffases en pauzes. Een akoestisch signaal geeft na 15 minuten het einde van het programma aan; display toont: "Programma gedaan". Het kolfapparaat schakelt automatisch uit.

Vanaf dag 2 kolft u 15 minuten in INITIATE en daarna nog 5 minuten nakolven in MAINTAIN

Over van het INITIATE-programma naar volledig het MAINTAIN-programma

- Als u een keer 20 ml of meer heeft afgekolfd
- Bij volle borsten zonder zichtbare melkproductie
- Vanaf dag 6 na de bevalling altijd overschakelen

MAINTAIN-programma:

- Was de handen
- Maak indien gewenst de borsten warm en masseer de borsten
- Kolf indien gewenst een paar minuten voor met de hand (zie hierboven)
- Plaats een kolschild op uw borst op zo'n manier dat de tepel precies in het midden komt en zich vrij in de tunnel van het schild kan bewegen
- Geef lichte druk op het schild, zodat er een vacuüm wordt gecreëerd. Pas hierbij op voor het dichtdrukken van de melkkanaaltjes
- Schakel daarna het kolfapparaat in door op de linker knop te drukken; het programma start in de stimulatiefase. Stel vervolgens het maximum comfortabele vacuüm in; draai de knop naar rechts tot de zuigkracht niet meer prettig aanvoelt, daarna één tot twee druppels terugdraaien
- Plaats het andere kolschild
- Druk als de melk is toegeschoten op druppelknop; het programma gaat over op afkolffase
- Stel indien nodig de zuigkracht nog een keer bij
- Kolf maximaal 15-20 minuten in de afkolffase. Let op, dit programma stopt niet vanzelf
- Als de melkstroom afneemt, kunt u door op de druppelknop te drukken, eventueel nog een keer terug naar de stimulatiefase om een nieuwe toeschietreflex op te wekken.

Hygiëne rond het kolfapparaat en de kolfsets RdGG

- Spoel na gebruik de kolschildjes grondig af onder de kraan, eerst met koud en daarna met heet water
- Droog de schildjes goed af met een papieren handdoekje, wikkel de kolschilden in een schone hydrofiele luierdoek en legt ze in de kolfbox
- Als u het kolfapparaat deelt met andere moeders reinig dan het apparaat na gebruik met het daarvoor bestemde schoonmaakdoekje.
- Gebruikt u disposable kolfsets dan vraagt u één keer per 24 uur om nieuwe sets
- Gebruikt u een eigen kolfset dan reinigt u deze één keer per 24 uur door de set schoon te spoelen met koud water, daarna te reinigen in een sopje en weer na spoelen met heet water. Vervolgens steriliseert u de kolfset in de daarvoor bestemde uitkookzak.
- Bent u thuis? Dan kunt u de eigen kolfset ook in de afwasmachine reinigen.



Bewaren van moedermelk

Soort	Plaats	Ziekenhuis Maximaal	Thuis Maximaal
Colostrum	Kamertemperatuur	1 uur	12 uur
Verse moedermelk	Kamertemperatuur	1 uur	6-8 uur
Verse moedermelk	Koelkast (niet in de deur)	48 uur	3-5 dagen
Moedermelk	Vriesvak koelkast	---	Tot 2 weken
Moedermelk	Kleine vriezer die vaak open en dicht gaat	3 maanden	3-4 maanden
Moedermelk	Vrieskist max. -18 °C	---	12 maanden
Ontdooide moedermelk	Koelkast (niet in de deur)	24 uur	24 uur
Ontdooide moedermelk	Kamertemperatuur	1 uur	Zo snel mogelijk gebruiken

Invriezen van de moedermelk

- Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgekoelde moedermelk moet zo snel mogelijk in de diepvries. Maximaal binnen 24 uur.

Ingevroren moedermelk mag u na ontdooien nooit opnieuw invriezen!

Vervoer van moedermelk

Als u thuis kolft, zorgt u dat de afgekolfde moedermelk gekoeld naar de afdeling vervoerd wordt. Indien u bevroren moedermelk meeneemt zorgt u ervoor dat tijdens het vervoer de moedermelk niet ontdooit. U kunt de moedermelk het beste vervoeren in een koelbox of tas met koelelementen. Bij kleine hoeveelheden kunt u de flesjes of potjes in aluminiumfolie wikkelen.

Tot slot

Ongeveer 1 á 2 weken na de geboorte is het de bedoeling dat uw melkproductie optimaal opgang is gekomen. Dat houdt in dat u per 24u rond de 750 ml melk produceert. Bent bezorgd dat dit niet gaat lukken vraag dan om advies aan de verpleegkundigen, zij kunnen indien nodig een lactatiekundige in consult roepen.

Verhuur kolfapparaten

Thuiszorgwinkels

Lactatiekundige praktijken

Extra informatie over borstvoeding

- Borstvoedingsorganisatie La Leche League, www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen, www.nvl.borstvoeding.nl
- Voedingscentrum: filmpje over kolven <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/kolven.aspx>

Kolven in de kraamperiode



Contact

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw gynaecoloog, verloskundige of huisarts.

Reinier de Graaf Gasthuis 015 - 260 30 60

Kraamafdeling 015 - 260 35 35

Spoed of klachten tijdens de zwangerschap 015 - 260 33 30

Start bevalling 015 - 260 32 30