



Kolven met de hand

Handkolven is het handmatig verwijderen van melk uit de borst. Het kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast. Je hebt er geen speciaal gereedschap voor nodig, anders dan een kommetje of een flesje om de melk op te vangen.

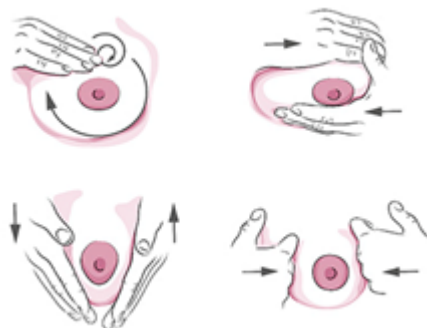
Kolven is een leerproces. Het is normaal dat je de eerste keren weinig tot geen melk kolft, ook wanneer de melkproductie al goed op gang is. Kolven met de hand benadert het drinken van een baby het meest. In die zin dat je de melk door compressie, dus positieve druk, uit de borst haalt in plaats van door vacuümzuiging, zoals bij de meeste soorten kolven.

Vorbereiding

Het is belangrijk dat je je handen wast en een schoon kannetje of flesje gebruikt, waarin je de melk opvangt.

Het is fijn om af te kolven op een comfortabele plek, waar je je veilig voelt en die een aangename temperatuur heeft. Je kunt een hydrofiele of een andere schone doek bij de hand houden voor het geval je melk morst. Een flesje of bakje met een brede opening is zeker voor een beginnende handkolver gemakkelijk om te gebruiken. Dan ontbloomt je de borst, zodat je er goed bij kunt. Het opvangbakje hou je bij de hand. Veel moeders vinden het prettig om hun borst vooraf op te warmen. Zo stroomt de melk meestal gemakkelijker. Je kunt hiervoor een warme doek, lauwe kruik of een kersenpittenkussen gebruiken. Wat je fijn vindt en wat aangenaam voelt op jouw blote huid.

Vooraf kun je je borst een (korte) massage geven. Die zorgt ervoor dat de melk gemakkelijker toeschiet. Er zijn verschillende manieren om te masseren, zie ook de afbeeldingen hieronder.



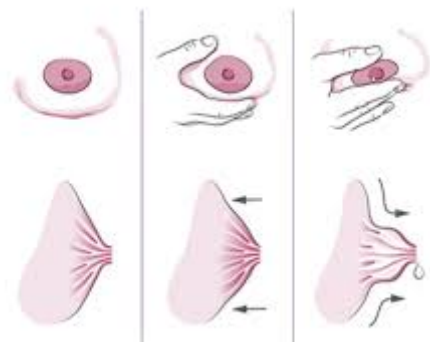
Allereerst leg je je handen om de borst. Masseer nu zachtjes in een klein cirkeltje met je handen van boven naar beneden en dan van rechts naar links. Deze beweging maak je altijd van de buitenkant van de borst richting de tepel. Plaats je handen op de borst, ieder aan een kant, en beweeg je handen heen en weer. Als laatste stap maak je met je vingers of de rug van je vingers zachtjes een rechte, strijkende beweging over jouw borst richting de tepel, alsof je de melk naar de tepel toe wilt sturen. Dit kun je de hele borst rond doen. Deze massage duurt ongeveer een minuut per borst, maar langer kan



natuurlijk ook. Het is van belang dat de massage aangenaam voelt. Als het gevoelig of pijnlijk is, dan doe je het misschien te stevig.

Hoe gaat kolven met de hand?

Afhankelijk van wat je zelf prettig vindt, en of je het opvangbakje vasthoudt of ergens neer kunt zetten, gebruik je een of twee handen om mee af te kolven. Je houdt je borst in een C-greep (of een dubbele C-greep als je twee handen gebruikt). Jouw vingers liggen ongeveer 2,5 cm achter de tepel op de tepelhof. Je drukt duim en vingers in één beweging richting je borstkas, naar elkaar toe en vervolgens richting je tepel. Zie de afbeeldingen hieronder ter verduidelijking.



Je kunt jouw hand steeds op een ander plekje van je tepelhof zetten, als de melk minder hard stroomt. Herhaal dit meerdere keren. Zo komen alle melkklieren aan de beurt. Als je wat meer ervaring hebt, voel je ook waar er nog melk zit of waar je de meeste melk al weg-gekolfd hebt.

Als de melkstroom aan de ene borst stopt, kun je de andere kant een massage geven en afkolven. Ook als je het gevoel hebt dat er nog melk in de borsten zit, maar het er niet meer zo gemakkelijk uitkomt, kun je weer massage toepassen. Vaak gaat de melk daarna wel weer stromen.

Voorkom dat je in de borst knijpt. Dit kan namelijk kneuzing van het borstweefsel veroorzaken. Laat je handen niet over de borst glijden, dit kan pijnlijk zijn. En trekken aan de tepel kan weefselbeschadiging veroorzaken.

Een afkolfsessie duurt ongeveer 20-30 minuten. Sommige moeders zijn na verloop van tijd sneller klaar. Hoe vaker je met de hand afkolft, hoe beter je je eigen borsten leert kennen en hoe gemakkelijker het zal het gaan.

Filmpje afkolven met de hand

Dit filmpje laat zien hoe het afkolven met de hand gaat: <https://vimeo.com/291805110>

Meer weten?

Wil je nog meer informatie over borstvoeding? Online kun je veel informatie vinden, bijvoorbeeld via: www.borstvoeding.nl en www.lalecheleague.nl



Contact opnemen met borstvoedingsorganisatie La Leche League? Dat kan via:
Postbus 212, 4300 AE Zierikzee
tel. (0111) 41 31 8

Je kunt ook contact opnemen met een **lactatiekundige** bij jou in de buurt:
Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
Postbus 1444, 1300 BK Almere
tel. (0900) 522 82 84
www.nvlborstvoeding.nl

Lactatiekundigen Gelre ziekenhuizen

In Gelre ziekenhuizen zijn meerdere lactatiekundigen werkzaam, zij zijn per mail bereikbaar voor vragen van zwangeren en kraamvrouwen die onder controle van het ziekenhuis zijn:

- lactatiekundigeapeldoorn@gelre.nl
- Lactatiekundigezutphen@gelre.nl