



Kolven

Kolven is het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie voor je baby. Je kunt kolven met de hand of met behulp van een kolfapparaat. In deze folder lees je meer over kolven. Voor jou persoonlijk kan de situatie anders zijn dan hier beschreven is.

Om de melkproductie op gang te brengen en op peil te houden, moet je net zo vaak kolven als wanneer je jouw baby aan de borst zou voeden. In sommige situaties moet de melkproductie met een kolf op gang worden gebracht. Bijvoorbeeld als je baby te klein geboren is, ziek is of je baby kan nog niet zo goed aan de borst drinken. Als de melkproductie op gang is, kan het voorkomen dat je niet altijd bij je baby bent. Door te kolven kun je de productie op gang brengen, in stand houden en voeding voor jouw baby afkolven.

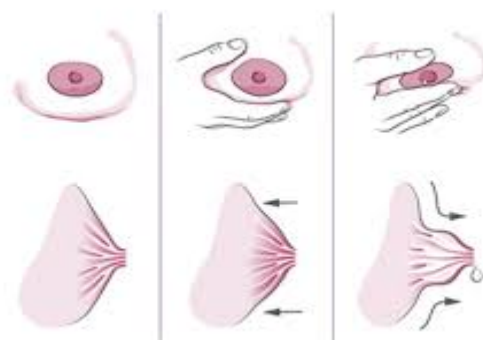
Redenen om te kolven

- je wilt tijdens de zwangerschap al moedermelk afkolven. Bespreek dit met de lactatiekundige, verloskundige of arts;
- jouw baby heeft bijvoeding nodig;
- als jouw baby niet binnen 6 uur aan de borst gedronken heeft, kun je kolven met de hand of met de elektrische kolf;
- als jouw baby na 24 uur nog niet gedronken heeft aan de borst, kun je starten met elektrisch kolven;
- je gebruikt een tepelhoed en het is nodig om de melkproductie te stimuleren;
- jouw baby kan (nog) niet zo goed drinken;
- je hebt erge stuwing in de borsten;
- je wilt zonder baby weg of weer gaan werken.

Methoden van afkolven

Met de hand kolven

Zeker de eerste dag na de bevalling en ook tijdens de zwangerschap, is kolven met de hand de beste methode. Op deze manier krijg je meer melk uit de borst. De melk wordt met een lepel/cup opgevangen en kan direct aan de baby gegeven worden of worden bewaard (totdat je baby is geboren).



Techniek kolven met de hand:

- plaats de duim boven en de vingers drie centimeter achter de tepel;
- duw de borst naar de ribben toe;



- rol de vingers naar voren;
- knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voor er wat druppels melk komen of voor de voeding begint te lopen;
- verplaats de vingers rondom de borst en herhaal de cyclus.

Elektrisch kolven

In het ziekenhuis heb je de beschikking over een dubbelzijdige elektrische kolf. Je ontvangt dagelijks een nieuwe steriele kolfset. Deze mag je 24 uur gebruiken. Als je na ontslag doorgaat met kolven, kun je een kolf huren. De persoonsgebonden kolfset die je daarbij koopt, is geschikt voor langdurig gebruik.

Dubbelzijdig afkolven

Wanneer je langere tijd moet kolven, is het prettig om beide borsten tegelijkertijd af te kolven. Je plaatst dan op elke borst een kolfset. Het voordeel hiervan is dat je in ongeveer tien tot twintig minuten beide borsten hebt gekolfd. Dubbelzijdig kolven stimuleert de melkproductie, dit komt mede doordat de toeschietreflex extra benut wordt. Om dubbelzijdig te leren kolven, heb je goede uitleg van de verpleegkundige nodig. Vraag gerust om extra hulp.

De melkproductie op gang brengen

Wanneer jouw baby te vroeg geboren is of om andere reden in de couveuse moet verblijven, start je bij voorkeur binnen zes uur met het afkolven. Mocht je eerder in de gelegenheid zijn te kolven, is dit bevorderlijk voor de melkproductie en jouw baby. Als jouw baby gezond en op tijd geboren is, maar de eerste 24 uur na geboorte nog niet aan de borst heeft gedronken, is het ook verstandig om te starten met kolven. Door minimaal acht keer per dag te kolven, komt de melkproductie op gang. Het is verstandig ook 's nachts te kolven, omdat dit het normale gedrag van een baby het meest nabootst. Nachtelijk kolven stimuleert de melkproductie, overvolle borsten remmen juist de melkproductie.

Werkwijze

Aan iedere kolf hangt een uitleg:

- zorg dat alle benodigdheden klaar staan en was je handen;
- voor extra ontspanning helpt het om naast jouw baby te kolven. Mocht je niet naast je baby liggen, kijk dan naar een foto van jouw baby of gebruik de camera- of internetverbinding. Om de toeschietreflex te bevorderen, kun je een warme natte pamber op jouw borst leggen of ze zachtjes masseren, strijken en schudden;
- zorg ervoor dat je een borstschild in de juiste maat gebruikt. Dit is essentieel om effectief te kunnen kolven, het helpt de melkstroom te optimaliseren;
- plaats het borstschild op uw borst met uw tepel midden in het schild;
- afkolven mag niet pijnlijk zijn. Is dit wel het geval, vraag dan om hulp.



Kolfdagboek

De verpleegkundige kan je een kolfdagboek geven om bij te houden hoeveel en hoe vaak je kolft. Dit kan in de eerste periode voor jezelf en de zorgverlener handig zijn. Vraag hier gerust om.

Als de productie op gang is

Zolang je baby nog niet goed aan de borst drinkt, blijf je de eerste weken ongeveer zeven tot acht keer per 24 uur (na)kolven. Je kolft 10 tot 15 minuten in het MAINTAIN-programma. Dit is van belang om te zorgen dat de melkproductie goed gestimuleerd blijft, zodat ook op langere termijn er voldoende melk voor je baby('s) zal zijn.

Kolven als je baby nog niet zo goed kan drinken en het geven van bijvoeding

Voed eerst je baby aan de borst. Als jouw baby wel aan de borst wil drinken, maar er nog niet voldoende melk uit kan halen of het aanhappen nog niet zo goed lukt, kan er op indicatie bijvoeding gegeven worden. De wijze van bijvoeden is afhankelijk van de gezondheid van jouw baby. De verpleegkundige zal dit met je bespreken.

Het reinigen en bewaren van de kolfset

Reinig na elke kolfbeurt de kolfset. Spoel de kolfset eerst af met koud en dan met heet water. Droog het materiaal en bewaar de spullen in een schone hydrofiele luier.

Het geven van afgekolfde moedermelk

Bij het geven van afgekolfde moedermelk zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:

- zorg ervoor dat de moedermelk op de goede temperatuur is. Belangrijk is dat je de melk voorzichtig opwarmt tot 30-35 graden. Lauwwarm is voldoende;
- bevroren moedermelk wordt eerst ontdooid in de koelkast. Heb je de melk sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan die je langzaam van koud naar warm draait;
- test de warmte van de voeding aan de binnenzijde van de pols;
- moedermelk mag na opwarmen maximaal één uur gebruikt worden. Moedermelk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

Het bewaren van moedermelk

Bewaar moedermelk bij voorkeur in een kunststof bakje of fles (voorzien van naam, datum en hoeveelheid). Zet moedermelk altijd achter en onder in de koelkast bij een maximumtemperatuur van 4°C.

Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Afgekoelde porties van dezelfde dag kunnen bij elkaar worden gedaan en samen ingevroren (binnen 24 uur).



	Temperatuur	Bewaartijd
Colostrum	Kamertemperatuur	Tot 12 uur
Verse moedermelk	Kamertemperatuur	Tot 8 uur
Verse moedermelk	Koelkast thuis 4 °C	Tot 5 dagen
Verse moedermelk	Koelkast ziekenhuis	Niet langer dan 48 uur
Moedermelk	Vriesvak koelkast - 15 °C	Tot 2 weken
Moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	Tot 3 maanden
Moedermelk	Diepvries constant - 18 °C	Tot 6 maanden of langer
Ontdooide moedermelk	Koelkast	Binnen 24 uur

Het vervoeren van moedermelk

Als je thuis hebt afgekolfd en de afgekolfd melk naar het ziekenhuis wilt brengen, moet de voeding tijdens het vervoer gekoeld blijven. Een kleine koeltas met koelelementen is hiervoor geschikt. Ook wanneer je weer aan het werk bent en afkolft, is het belangrijk de moedermelk gekoeld te vervoeren.

Je wilt weer gaan werken

Het is niet nodig om al vanaf het begin je baby aan de speen te laten wennen. Je kunt, als de baby ongeveer een maand oud is, extra voeding afkolven tussen twee voedingen of na een ochtendvoeding. Je hebt na een voeding vaak nog melk. Vries de melk in het begin in kleine porties (van bijvoorbeeld 30-50 cc) in om te voorkomen dat je steeds hoeveelheden weg moet gooien. We raden aan om vanaf vier á zes weken na de bevalling regelmatig de fles aan te bieden.

Kolfrecht

Als je weer gaat werken, is het wettelijk geregeld dat je 25% van je werktijd mag besteden aan kolven of voeden. Dit mag tot je kind negen maanden oud is. Voor meer informatie zie www.arboportaal.nl.

Vragen en informatie

Tijdens opname in het ziekenhuis kun je met jouw vragen terecht bij de verpleegkundige. Heb je behoefte aan een lactatiekundige? Dan kun je dat bij de verpleegkundige aangeven.

Krijg je na je ziekenhuisopname problemen met kolven of borstvoeding geven? Dan kun je telefonisch of via een huisbezoek advies krijgen van een lactatiekundige. Je vindt een lactatiekundige op www.nvlborstvoeding.nl.



Borstvoedingsorganisatie La Leche Leage

La Leche Leage is een vrijwilligersorganisatie van moeders die borstvoeding geven of hebben gegeven. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is dat de vrijwilligers je van moeder tot moeder willen helpen en informeren. Kijk voor meer informatie op: www.lalecheleage.nl.

Folder en instructievideo

Voor meer informatie over kolven met de hand kun je de folder: 'Afkolven met de hand' meekrijgen en lezen of je kunt deze instructievideo bekijken: vimeo.com/291805110