



Het afkolven van moedermelk

Verloskunde

Inleiding

Deze folder geeft je informatie over het afkolven van moedermelk. Moedermelk is de meest natuurlijke voeding, speciaal aangepast aan de baby.

Afkolven is het op gang brengen of in stand houden van de melkproductie door middel van een kolfapparaat. De baby doet dat door zuigen en masseren, bij afkolven wordt deze techniek zoveel mogelijk nagebootst.

Er kunnen verschillende redenen zijn om te kolven:

- De baby is nog niet of nog niet helemaal in staat de moedermelk uit de borst te drinken.
- De baby standaard bijgevoed moet worden.
- De baby wordt opgenomen op de kinderafdeling omdat het te vroeg is geboren of omdat het ziek is.
- Het op gang brengen van de melkproductie moet extra gestimuleerd worden omdat de baby (nog) niet krachtig genoeg aan de borst drinkt of het gebruik van een tepelhoedje.
- Er kan een borstvoedingsprobleem zijn (bijvoorbeeld pijn aan de tepel) en u gaat tijdelijk kolven, totdat het probleem is opgelost.
- Je hebt erge stuwings.
- Je gebruikt medicijnen waarvoor de borstvoeding tijdelijk onderbroken moet worden.
- Je wilt graag een dag of avond uit.
- Je wilt weer gaan werken.

Wanneer begin je met kolven en hoe vaak?

De melkproductie op gang brengen

Als de baby gezond en op tijd geboren is, maar de eerste 12-24 uur na de geboorte nog niet aan de borst heeft gedronken, is het verstandig om te starten met kolven. Wanneer je start, is ook afhankelijk van je eigen conditie.

Wanneer de baby te vroeg geboren is of om een andere reden naar de afdeling neonatologie gaat, adviseren wij je om binnen 6 uur na de geboorte te starten met het afkolven om de melkproductie te stimuleren en op gang te brengen. Om een goede melkproductie te verkrijgen en in stand te houden, is het nodig overdag en in de avond minstens elke 2 à 3 uur af te kolven. Dat is net zo vaak als wanneer de

baby normaal gesproken de eerste dagen aan de borst gevoed zou worden. Zeker de eerste dagen is het raadzaam om ook 's nachts te kolven omdat dit het normale gedrag van een baby het meest nabootst. Je hoeft hier niet speciaal wakker voor te worden maar als je toch wakker wordt kun je dit moment benutten. Uiteraard is dit mede afhankelijk van je conditie. Probeer in de nacht de tijd tussen het kolven niet langer dan 6 à 7 uur te laten zijn. 's Nachts kolven zorgt voor het sneller op gang komen van de melkproductie en voorkomt ernstige stuwings, pijn en lekken van melk uit de borsten.

De eerste dagen

De eerste melk noemen we colostrum. Deze melk is ondanks de geringe hoeveelheid zeer waardevol omdat het veel voedings- en antistoffen voor de baby bevat.

Door het kolven of rechtstreeks aan de borst drinken worden de melkklieren aangezet tot het produceren van meer melk. Dit gebeurt onder invloed van hormonen.

De moedermelk wordt geproduceerd op basis van het vraag en aanbod principe. De hoeveelheid melkproductie wordt beïnvloed door hoe vaak en hoe goed de borsten worden gelegeerd. Dit betekent dat het belangrijk is regelmatig te blijven kolven omdat anders de productie weer zal afnemen. De eerste dagen adviseren wij om gedurende 10-12 minuten beide borsten af te kolven.

Ongeveer 36 tot 78 uur na de bevalling zal de productie gestaag toenemen.

Als de productie op gang is

Als de melkproductie eenmaal goed op gang is, na ongeveer 14 dagen, kan 6 keer per dag kolven voldoende zijn om de productie in stand te houden. Dit verschilt per moeder en is mede afhankelijk van de melkproductie. Vaker kolven heeft een positiever effect op de totale productie, dan langer kolven. Je kolft zolang er melk uit de borst komt, maar in ieder geval 10 minuten.

Wat doet u vlak voor en tijdens het kolven?

De eerste keer dat je gaat kolven kun je uitleg van de verpleegkundige of kraamverzorgende krijgen.

Tips om het afkolven prettiger te laten verlopen:

- Probeer te voorkomen dat je gestoord kan worden (briefje op de deur, telefoon van de haak/op stil).
- Zorg voor een comfortabele ruimte (behaaglijke temperatuur, gemakkelijke stoel).
- Ontspanning werkt vaak bevorderlijk.
- Veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven, zorg dan voor iets te drinken.
- Indien nodig kun je van te voren een warm kompres op de borsten leggen (houdt een washandje onder warm water, wring wat uit en leg dit op je borst) of je kunt van te voren een warme douche nemen.

Masseer eventueel je borsten voor je aan het afkolven begint (zorg voor warme handen!):

Maak met je vlakke hand licht drukkende cirkelvormige bewegingen over het gehele oppervlak van je borst. Begin bij de rand van de borst en ga richting tepel. Blijf hierbij steeds enkele seconden op eenzelfde plekje voordat je wat verder gaat. Je kan deze wijze wat vergelijken met de methode die gebruikt wordt bij zelfonderzoek van je borsten.



Vervolgens maak je strijkbewegingen van de rand van je borst richting tepelhof.



Je kunt je tepels stimuleren door ze zachtjes tussen de duim en wijsvinger te rollen.

‘Schud’ even met de borsten: leun voorover, neem je borsten vast en maak zachte, schuddende bewegingen.

Het kan helpen als je bij het kolven aan de baby denkt, in zijn of haar buurt bent of naar een foto van hem/haar kijkt. Dit bevordert namelijk het toeschieten van de melk. Als de baby op de kinderafdeling ligt, kun je ook daar gebruik maken van een kolfapparaat.

Leun lichtjes voorover tijdens het kolven, zodat de melk in het kolfflesje/cupje loopt. Dit gaat het makkelijkst als je op een stoel zit of op de rand van je bed.

Nadat je alle voorbereidingen hebt getroffen kun je beginnen met kolven. Was altijd goed je handen voordat je gaat kolven.

Manieren van kolven

Kolven met de hand

Uit onderzoek is gebleken dat kolven met de hand, de meest effectieve methode is om de colostrum op te vangen.

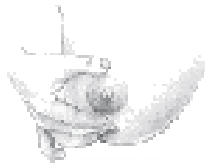
Als je incidenteel wilt kolven kun je dit eventueel met de hand doen. Deze methode kan ook in de eerste dagen gebruikt worden om het colostrum op te vangen.

Afkolven met de hand is eenvoudig en kost niets, het kan overal en altijd.

Het afkolven met de hand is letterlijk ‘een handigheidje’. Het vergt wel wat oefening, maar het is de moeite waard om deze techniek te leren.

Zo ga je te werk:

- Was je handen en zorg dat je alles bij de hand hebt: een kommetje/cupje (met voldoende grote opening, eventueel met een schenktuitje) en een handdoek.
- Denk aan de tips voor een prettiger verloop van het afkolven! (Zie eerder in deze folder)
- Let op dat je niet knijpt in je borst, dit kan kneuzing van het gevoelige borstweefsel veroorzaken!



“goed”



“fout”

- Nu ga je als volgt te werk:

Zet de duim en wijsvinger 2 tot 4 cm achter de tepel (neem de tepelhof niet als uitgangspunt, omdat dit per vrouw heel verschillend is).



Plaats de duim boven en de vingers onder de tepel (in een C-greep) Druk de borst met duim en wijsvinger richting borstkas, voorkom dat je je vingers spreidt.
Bij grote borsten moet je eerst je borst wat optillen en daarna indrukken.

Rol nu je duim en vingers tegelijkertijd in een vloeiende beweging naar voren. De melkkanalen worden daardoor leeggedrukt. Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel, dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.



Deze beweging blijf je steeds herhalen: plaatsen, drukken, naar voren rollen etc. Verplaats de hand regelmatig rond de borst en wissel eventueel van hand om meerdere melkkanalen te bereiken.

Hoe lang duurt een kolfbeurt met de hand?

Het kan even duren voordat de melk begint te druppelen of lopen. Bij de eerste keren komt er soms helemaal nog geen melk, maar stimuleer je de productie wel op deze manier. Als de melk niet meer makkelijk komt, pauzeer dan, drink eventueel wat, masseer de andere borst en begin dan aan die kant te kolven. Je kunt een aantal keren wisselen van borst.

Het hele proces neemt zo'n 20 à 30 minuten in beslag, afhankelijk van het vlot op gang komen van de melkstroom en uw eigen "handigheid."

Elektrisch kolven

Als de melkproductie met een kolf op gang gebracht moet worden of je gaat voor langere tijd kolven, voor bijvoorbeeld een te vroeg geboren kind, is een elektrische kolf daarvoor het meest geschikt. Voor de moeder is deze manier het minst belastend.

Wanneer je langere tijd moet kolven is het prettig om beide borsten tegelijkertijd af te kolven. Je plaatst dan op iedere borst een kolfsetje, Het voordeel hiervan is dat je in ongeveer 10-15 minuten beide borsten heeft gekolfd. Het afkolven van beide borsten tegelijk levert niet alleen tijdswinst op, maar de melkproductie wordt ook beter gestimuleerd doordat het gehalte van het melkproductiehormoon (prolactine) hoger wordt dan bij enkelzijdig kolven. De melkproductie blijft langer in stand. Natuurlijk kun je ook één borst tegelijk kolven als je dit prettiger vindt. Dubbel kolven is zeker aan te bevelen bij moeders die langdurig kolven voor hun te vroeg geboren baby of bij moeders die een tweeling hebben.

In het Dijklander Ziekenhuis kun je gebruik maken van een dubbelzijdige elektrisch kolfapparaat. Op verloskunde is de ARDO kolf beschikbaar en op de afdeling Neonatologie de Medela kolf.

Zo ga je te werk:

- Denk aan de tips voor een prettiger verloop van het afkolven! (Zie eerder in deze folder).
- Sluit de kolfsets aan op de kolf.
- Zet de kolfset zo op de borsten dat de tepel precies in het midden komt, dit om beschadiging (schuren) te voorkomen. De tepel moet goed in de schacht van de borstschild passen. Voor sommige moeders is een grotere of kleinere maat nodig, dit is afhankelijk van de grootte van de tepel. Als je denkt dat dit nodig is dan kun je bij de verpleegkundige of kraamverzorgende hier naar vragen.

In Centrum van Geboortezorg:

In het Centrum van Geboortezorg is de ARDO-kolf beschikbaar. De adviezen voor de eerste 24-48 uur:

Plaats de borstschilden op de borst met de tepel in het midden van het schild. Zorg voor de goede maat. De verpleegkundige kan je daarbij helpen. Start de stimulatiefase (oranje zone). De kolf gaat na 2 minuten automatisch over naar de afkolffase (groene zone). Ga weer terug naar de stimulatiefase door de druppeltoets in te drukken. Herhaal de stimulatiefase 4 keer (8 minuten). Na de 4de keer de stimulatiefase te hebben doorlopen, de afkolffase doorlopen (2-5 minuten). Kolfduur 10-15 minuten. Minimaal 7 keer per dag, ook 's nachts kolven. Bij de stimulatiefase: evt de cyclus omhoog, vacuüm omlaag. Bij de afkolffase: eventueel de cyclus omlaag en het vacuüm omhoog. Het kolven moet behaaglijk zijn, niet hoe harder hoe beter. Wanneer de productie op gang komt gelden er andere regels met betrekking tot oranje en groene zones. Vraag verpleegkundige voor advies.

Op afdeling neonatologie:

De gele Medela kolf (Symfony®) heeft een pluskaart waarop 2 programma's staan; het Initiatie en Maintain programma. De programma's bootsen zuigbewegingen na, net als een baby, om de toeschietreflex op te wekken.

Gebruik het INITIATIE programma direct na de geboorte van de baby tot je in elk van de laatste 3 afkolfsessies een totale hoeveelheid van minimaal 20 heeft gekolfd.

Gebruik het MAINTAIN programma nadat de melkproductie op gang is gekomen en in ieder geval vanaf dag 6. Je kunt de zuigkracht van de kolf instellen naar

persoonlijke wens.

Kolf het liefst met een zuigkracht, waarbij het nog steeds prettig blijft aanvoelen.

Kolf zo “krachtig” mogelijk. Het mag geen pijn doen!

Als je tussen de voedingen door melk lekt, kun je zoogkompressen in je beha doen.

Vervang deze dan wel regelmatig!

Wat doe je na het kolven?

- Demonteer de kolfsets en verwijder de slang van het kolfstuk.
- Bewaar de melk in het flesje of een spuitje en voorzie deze van de naam van de baby, de datum en de tijd van het afkolven.
- Vers afgekolfde moedermelk mag maximaal 3 uur buiten de koelkast blijven staan.
- Liever geen melk van verschillende kolfbeurten bij elkaar doen in verband met de hygiëne.
- Bewaar de moedermelk in de koelkast (in ziekenhuis maximaal 48 uur). Spoel de kolfset na elke kolfbeurt af onder koud water en daarna met heet water (slangen niet). Leg de kolfsets tijdens het afspoelen niet in de wasbak maar houdt ze onder de kraan.
- Droog alle onderdelen van de kolfset zorgvuldig met een spuugdoekje of papieren handdoekjes, en berg de setjes op in een katoenen doek (hydrofiel luier).

In principe ben je zelf verantwoordelijk voor het opruimen en schoonmaken van de kolfsetjes. Je partner kan je hier ook mee helpen. Als je conditie het niet toelaat zal de verpleegkundige of kraamverzorgster voor de spulletjes zorgen. Je krijgt 1 x per 24 uur een nieuwe kolfset van de kraamverzorgende of verpleegkundige.

Als je thuis kolft, heb je een eigen kolfset moeten aanschaffen. Deze reinig je zoals hierboven beschreven. Indien de baby op de kinderafdeling is opgenomen dan krijg je van de afdeling flesjes om de moedermelk in te bewaren en te vervoeren.

Het bewaren van moedermelk

In het Centrum van Geboortezorg, afdeling neonatologie en op de kinderafdeling zijn koelkasten aanwezig speciaal voor het bewaren van de moedermelk.

Bij een teveel aan melk kun je de moedermelk invriezen. Ondanks het verlies van enige antistoffen blijft deze moedermelk beter dan kunstvoeding.

Verse moedermelk heeft de voorkeur boven ingevroren melk! Wanneer je melk hebt ingevroren kun je deze melk opmaken door het te vermengen met de helft van de verse melk.

De houdbaarheid van moedermelk is:

- Bij kamertemperatuur 6 tot 10 uur (in ziekenhuis maximaal 3 uur).
- In de koelkast in het ziekenhuis 48 uur.
- In de koelkast thuis 5 dagen, dit alleen voor gezonde baby's die thuis zijn. Niet in de deur van de koelkast, maar goed achterin de koelkast, zodat de melk goed gekoeld blijft.
- In het vriesvak van de koelkast thuis 2 weken.
- In een kleine vriezer thuis 3 maanden.
- In een diepvriezer thuis die constant -18 graden is, 6 maanden. Na ontdooien is moedermelk in de koelkast maximaal 24 uur houdbaar.

Het verwarmen van moedermelk

Moedermelk kan het beste in een bakje/pannetje heet water opgewarmd worden (au bain marie) of in een flessenwarmer.

De moedermelk liever niet in de magnetron verwarmen. Door deze manier van verwarmen gaat een klein deel van de antistoffen verloren. Als het echt niet anders kan, verwarm dan op het laagste vermogen van de magnetron en zwenk de melk zorgvuldig voordat je het geeft. Eenmaal verwarmde moedermelk mag niet bewaard worden voor later gebruik, maar moet als het over is worden weggegooid.

Het vervoeren van moedermelk

Als je thuis hebt afgekolfd en je de melk naar het ziekenhuis wilt brengen voor de baby dat op de kinderafdeling ligt, moet de voeding tijdens het vervoer gekoeld blijven. Een kleine koelbox of koeltasje met koelelementen is heel geschikt. Ook wanneer je weer aan het werk bent en moedermelk afkolft, is het belangrijk om de moedermelk gekoeld te vervoeren.

Tips om de melkproductie op gang te brengen of te houden

- Probeer minimaal 2 liter vocht per dag te drinken, en tijd vrij te maken om te rusten.
- Je kunt een paar minuten voor het kolven warme doeken op de borsten leggen, of een warme douche nemen dit helpt vaak goed om de toeschietreflex en melkstroom te bevorderen.
- Voor het stimuleren van dezelfde toeschietreflex/melkstroom kunt u ook 7 à 8 minuten kolven, even ontspannen gedurende enkele minuten en dan nogmaals 5 minuten kolven. Zacht masseren van de borst met platte vingers richting tepel kan ook helpen. Dit kan ook goed helpen als je last hebt van erge stuwings.
- Houd er rekening mee dat de melkproductie soms kan wisselen en dat de ene borst meer kan geven dan de andere. Er zijn veel factoren van invloed op de melkproductie zoals emotie, vermoeidheid en spanningen.
- De kleur van moedermelk is wisselend. Dit wordt namelijk beïnvloed door wat je eet. Ook door de manier van bewaren kan de kleur worden beïnvloedt.
- Je mag in principe alles eten als je borstvoeding geeft. Als de baby ergens overgevoelig op reageert is het vroeg genoeg om dit voedingsmiddel uit je dieet te halen. Laxerende voedingsmiddelen zoals uien, prei, sinaasappels etc. mag je eten maar doe dit wel met mate.
Wees voorzichtig met cafeïne houdende dranken en chocola. De baby kan hier onrustig van worden en minder goed gaan groeien. Dus drink niet meer dan 4 à 5 koppen koffie per dag en drink niet teveel cola.

Alcohol

Alcohol is niet goed voor de baby. Gebruik dit dus niet dagelijks. Als je bij een bijzondere gelegenheid bijvoorbeeld een glaasje wijn drinkt, doe dit dan vlak nadat je hebt gevoed/gekolfd, wacht dan ongeveer 3 uur met de volgende voeding aan de borst of met afkolven.

Heb je meer alcohol gedronken dan zou je 2 à 3 voedingen (dit komt overeen met 6 à 9 uur) de melk kunnen afkolven en deze melk weggooien, waarna je weer verder kunt gaan met voeden/kolven. In de tussentijd geef je de baby eerder afgekolfd moedermelk (of kunstvoeding).

Roken

Roken is niet goed voor de baby. Doe dit dus liever helemaal niet. Als je toch rookt is het verstandig om eerst te voeden/kolven en daarna pas te roken. Zolang je niet teveel rookt wegen de voordelen van moedermelk op tegen de nadelen van roken. Rook het liefst buiten en nooit in de omgeving van de baby.

Medicijnen

Borstvoeding en medicijnen gaan niet altijd samen! Er zijn echter veel medicijnen die wel gebruikt mogen worden terwijl je borstvoeding geeft. De apotheker zal meestal aanraden te stoppen met de borstvoeding. De apotheker is terecht erg voorzichtig, maar soms kan een second opinion handig zijn voor je echt stopt vanwege medicijngebruik. Laat je goed informeren! Vraag altijd of er een alternatief is of je kunt een lactatiekundige om advies vragen.

Borstvoeding en werken

Werken hoeft geen reden te zijn om te stoppen met de borstvoeding. Ook dan kun je de moedermelk afkolven voor de baby. Wij raden je aan om dit in de zwangerschap te bespreken met je werkgever. Kijk voor de mogelijkheden en rechten op: www.voedingscentrum.nl. Bij de zoekterm kun je 'weer aan het werk' invoeren om op de juiste pagina te komen. Het is niet nodig om al vanaf het begin de baby aan een speen te laten wennen, het is zelfs af te raden om zuigverwarring te voorkomen. Je kunt, als de baby ongeveer 6 weken oud is gaan oefenen met een flesje ter voorbereiding op het weer gaan werken. Ga niet een dag voordat je weer begint met werken oefenen, neem hier wat langer de tijd voor. Je kunt moedermelk afkolven nadat de baby aan de borst is geweest. Meestal lukt dit het beste na de ochtendvoeding, omdat de borsten dan voller zijn.

Wanneer je weer gaat werken kolf je op de momenten dat de baby aan de borst zou zijn gegaan. De meeste moeders hoeven niet alle voedingsmomenten te kolven op het werk. Op een gemiddelde werkdag blijkt 2 keer vaak voldoende te zijn. Zeker als de baby voor vertrek en bij thuiskomst aan de borst drinkt.

Vragen

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, bespreek die dan tijdens je verblijf in het ziekenhuis, met de verpleegkundige, kraamverzorgende of verloskundige.

Daarnaast zijn er 6 verpleegkundigen in ons ziekenhuis werkzaam die zich hebben gespecialiseerd op het gebied van borstvoeding. Buiten de vakantietijden om is er van maandag tot vrijdag meestal een lactatiekundige aanwezig. Je kunt voor hulp of advies naar deze lactatiekundigen vragen.

Na de kraamtijd kun je met je vragen terecht bij het consultatiebureau, een lactatiekundige of bij verschillende organisaties (bijvoorbeeld IBCLC).

Verenigingen

Het geven van borstvoeding, maar ook langdurig kolven voor een misschien wel ziek of te vroeg geboren kind, roept vaak veel vragen en onzekerheden op. Het kan daarom heel waardevol zijn contact te hebben met ouders die dezelfde dingen mee hebben gemaakt als jou. Er zijn in Nederland 2 vrijwilligersverenigingen die bestaan uit moeders die ervaring hebben met borstvoeding.

Borstvoedingsorganisatie LLL (La Leche League)

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

tel: (0111) 413 189

www.lalecheleague.nl

Meer informatie hierover kun je vinden op www.borstvoeding.nl

Op deze site kun je ook andere informatie over het geven van borstvoeding vinden.

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

<https://www.nvlborstvoeding.nl/>

Ook zijn er verschillende forums op internet waarin je met andere moeders van

gedachte kunt wisselen. Je kunt deze vinden via de site www.borstvoeding.com

Op deze site kun je ook veel informatie over het geven van borstvoeding vinden.

Voor ouders van te vroeg geboren kinderen bestaat er een oudervereniging:

<https://www.care4neo.nl/>

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-11585-NL 12 juni 2022