

# Kolven

**Deze folder geeft u informatie over kolven. Voor vragen kunt u terecht bij een van de verpleegkundigen.**

**Het doel van kolven is:**

- het stimuleren/op gang brengen van de moedermelkproductie als de baby dit zelf onvoldoende kan doen. Start hiermee zo spoedig mogelijk. Vraag uw verpleegkundige hiernaar, zij kan u vertellen wanneer u het beste kunt starten. Dit is per situatie verschillend. Vaak is het in de eerste paar uur na de bevalling omdat dit het moment is waarop uw baby normaal gesproken ook zou drinken
- het extra stimuleren van de aanmaak van moedermelk als uw kind dit nodig heeft
- het leegmaken van de borsten als er teveel melk gemaakt wordt

Als u gaat starten met kolven geeft de verpleegkundige u een kolfapparaat, 2 moedergebonden kolfsetjes en een folder met een checklist en een kolfschema. Op de checklist vindt u informatie terug die de verpleegkundige met u doorneemt. U kunt uw verpleegkundige vragen stellen over de informatie die u nog niet duidelijk is. Op deze manier wordt het kolven helemaal duidelijk. In het schema kunt u datum, tijd en hoeveelheid gekolfde melk invullen zodat voor u en de verpleegkundige duidelijk wordt hoe het kolven verloopt.

Moedermelk afkolven is iets dat u moet leren, dus gun uzelf genoeg tijd en geduld om dit onder de knie te krijgen. Wees niet teleurgesteld als u maar weinig melk krijgt wanneer u de borstpomp de eerste keer gebruikt. Beschouw de eerste keren als oefening, het is zeer belangrijk om de borstvoeding te stimuleren.

Kolf net zo vaak als u uw baby aan de borst zou leggen, meest ideaal is 8 - 12x per 24 uur.

U kunt uw melk met de hand (zeer geschikt en waardevol in de eerste 24 uur) of met een kolfapparaat afkolven. Of u nu met de hand kolft of een apparaat gebruikt, in beide gevallen wast u eerst uw handen.

## **Benodigheden:**

- elektrische kolfapparaat
- 2 kolfsetjes + flesjes
- stickers
- eventueel een klein spuitje om druppels colostrum op te zuigen uit de kolf, zoogkassen en stoffen luiers of spuugdoekjes
- zorg er eventueel voor dat u een kwartier voor het kolven
- warmtekassen aan uw verpleegkundige vraagt

## **Stap 1:**

Zoek een comfortabele plaats om uw melk af te kolven en ga recht op zitten als dit mogelijk is. Leg een stoffen luier of handdoek onder uw borsten (bescherming van kleding)

## **Stap 2:**

Steek de stekker in het stopcontact. Zet het kolfsetje in elkaar en bevestig hem aan het kolfapparaat. Plaats de kolfschelp op de tepel en stel de pomp in werking, de tepel moet goed in de kolfschelp komen. Er zijn op de afdeling verschillende maten beschikbaar.

## **Stap 3:**

Het kolfapparaat start zelf met een hoge pompfrequentie, dit is om het toeschietreflex op te wekken. Na 2 minuten gaat het apparaat zelf op een langzamer zuigfrequentie pompen met wat meer kracht.. Het apparaat bootst na wat een baby ook doet.

Begin het kolven op het laagste zuigniveau en voer het op tot het niveau dat u het net niet als prettig aanvaardt en draai 2 standen terug. Een onprettig gevoel of pijn verhindert het toeschietreflex.

Masseer vooraf uw borsten om het toeschietreflex en de melkstroom te bevorderen. Dit kan ook tijdens het kolven.

## **Duokolven**

Dubbel kolven halveert uw kolf tijd, u kolft 10 minuten.

Het borstvoedingshormoon zorgt ervoor dat de opbrengst, bij duokolven, hoger is. Hierdoor kunt u in minder tijd meer melk produceren. Als u maar één borst kolft moet u een paar keer van de ene naar de andere kant omschakelen.

Kolven kan gevoelig zijn, maar mag nooit pijn doen. Als u pijn voelt moet u onmiddellijk stoppen met kolven en uw verpleegkundige om advies vragen. Riskeer niet dat uw gevoelige borstweefsel beschadigt door onjuist gebruik van een kolfapparaat!

## **Bewaren melk**

Bent u klaar met kolven, zet dan op de sticker de naam van uw baby, de datum en tijd van kolven en plak die op het flesje. De afgekolfde moedermelk kunt u de eerstvolgende voeding aan uw kindje geven of direct in de koelkast op de kamer bewaren (niet langer dan 48 uur).

Masseer de laatste druppel melk uit op de tepel en laat dit aan de lucht drogen.

Het kolfsetje wordt eerst met koud water en daarna met warm water afgespoeld en goed afgedroogd met een papieren handdoekje. Elke 24 uur vraagt u een nieuw setje aan de verpleegkundige. Het oude kolfsetje kan worden weggegooid.

Bewaar de kolfsetjes en eventuele andere hulpmiddelen in onze borstvoeding bewaarbox die u van de verpleegkundige /kraamverzorgende krijgt. Zo bewaart u de spullen hygiënisch op de juiste manier.

## Aandachtspunten bij bewaren van moedermelk in het ziekenhuis

### • Bewaren moedermelk

- koelkast: vers afgekolfdde moedermelk kan maximaal 48 uur in de koelkast bewaard worden bij een temperatuur van ten hoogste 4°C in de voedingskeuken op de afdeling. Koelkast op de kamers voldoen niet aan de juiste temperatuur!
- diepvries: de moedermelk moet na afkolven direct worden ingevroren. Ingevroren moedermelk kan dan worden bewaard in de vriezer afhankelijk van het type vriezer (\*\* vriezer: 2 weken, \*\*\* vriezer: 3 maanden, \*\*\*\* vriezer: 6 maanden) Hanteer hierbij het 'first-in-first-out' principe
- voorzie de afgekolfdde moedermelk van:
  - de naam van uw baby
  - de datum / tijd van het afkolven
  - de datum van invriezen
  - de datum van ontdooien
  - de tijd van ontdooien

Moedermelk kan 48 uur in de koelkast in de voedingskeuken (max 4°C ) worden bewaard, behalve:

- als er thuis afgekolfd is of
- als er toevoegingen zijn gedaan aan de moedermelk

***Dan geldt de termijn van 24 uur.***

Het vervoer van moedermelk van huis naar het ziekenhuis (of andersom) moet in een koeltas gebeuren. Temperatuur maximaal 4 graden. Mag in het ziekenhuis niet langer dan 24 uur bewaard worden.

## Aandachtspunten bij bewaren van moedermelk thuis

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Verse moedermelk:</i>     | koelkast thuis (max. 4 graden Celsius), tot 5 dagen  |
| <i>Ontdooide moedermelk:</i> | koelkast (max 4 graden Celsius), tot 9 uur. Bewaar moedermelk altijd achterin de koelkast        |
| <i>Ontdooide moedermelk:</i> | kamertemperatuur, zo snel mogelijk gebruiken   |
| <i>Moedermelk:</i>           | diepvries constant maximaal -18 graden, 6 maanden. Diepvries -20 graden Celsius 6 tot 12 maanden |

### houdbaarheid moedermelk

|                                 | kamer<br>(20°C) | koelkast<br>(5°C) | vriezer<br>***(-15°C) | diepvries<br>(-20°C) | ná<br>opwarmen |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| <b>verse<br/>moedermelk</b>     | 5 - 10<br>uur   | 5 dagen           | 3<br>maanden          | 3 - 6<br>maanden     | 1 uur          |
| <b>ontdooide<br/>moedermelk</b> | 1 uur           | 24 uur            |                       |                      | 1 uur          |

Bron: [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

## Kolfchecklist voor moeders:

- ik weet waarom in mijn situatie, kolven nodig is
- ik ben in het bezit van de folder:
  - borstvoeding
  - kolven
  - borstvoeding bij prematuren (indien van toepassing)
- ik heb kolfmateriaal gekregen van de verpleegkundige op de kraamafdeling / afdeling neonatologie
- ik heb kolfsetjes gekregen op..... om.....uur, voor 24 uur. Daarna mogen ze weggegooid worden en krijg ik nieuwe. Ik vraag hier zelf om
- ik heb instructies gekregen over het gebruik van de kolf van de verpleegkundige op de afdeling. Aan/uit, hard/zacht, snel/langzaam
- schoonhouden van de kolfset en verkrijgen van schone flesjes is mij duidelijk
- ik ben op de hoogte van het reële aantal te kolven ml
- ik kolf minimaal 8x per dag (flexibele tijden)
- ik heb informatie gekregen over kolftijden en het belang van frequent kolven (ook 's nachts). Ik weet wat de nadelen zijn als ik kolven in de nacht oversla
- ik weet de gegevens die ik op het flesje met afgekolfde moedermelk moet vermelden. Naam baby, datum en tijd van afkolven
- ik ben op de hoogte van afgifte en bewaren van moedermelk op de kraamafdeling
- ik weet hoe ik de afgekolfde moedermelk na ontslag moet vervoeren van thuis naar het ziekenhuis, indien van toepassing
- indien van toepassing: afgifte en bewaren van moedermelk op de afdeling neonatologie
- ik weet waar ik terecht kan voor het huren van een kolf na ontslag
  
- ik bespreek dagelijks met de verpleegkundige die voor mij zorgt hoe het kolven gaat
- ik ben op de hoogte van de kolf- en voedingstijden op de kraam- en afdeling neonatologie
- ik weet dat ik kan kolven op de afdeling waar mijn kindje ligt en neem mijn kolfsetjes dus mee naar de afdeling neonatologie
- ik ben op de hoogte van de mogelijkheid tot het inschakelen van een lactatiekundige bij vragen en problemen

Mochten niet alle onderdelen aan bod zijn geweest of heeft u nog vragen, stel ze gerust.





|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Dag 4</b>                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tijd kolven                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Hoeveelheid afgekolfde melk |   |   |   |   |   |   |   |   |

|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Dag 5</b>                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tijd kolven                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Hoeveelheid afgekolfde melk |   |   |   |   |   |   |   |   |

|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Dag 6</b>                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tijd kolven                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Hoeveelheid afgekolfde melk |   |   |   |   |   |   |   |   |

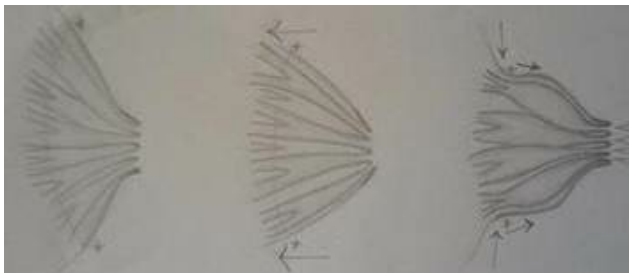
|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Dag 7</b>                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tijd kolven                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Hoeveelheid afgekolfde melk |   |   |   |   |   |   |   |   |

## **Techniek van borstmassage:**

- start met het masseren van de aanzet van het borstweefsel
- plaats de duimen ten hoogte van de oksels en duw de borsten naar elkaar toe
- maak met 2 handen roterende bewegingen op een borst en daarna op de andere borst gedurende 1 á 2 minuten
- herhaal de eerste 2 stappen 2 of 3 keer
- houd 1 borst vast en druk wat melk uit de tepel voordat je de baby aan de borst legt

## **Techniek van kolven met de hand:**

- maak circulaire bewegingen van de aanzet van de borst tot aan de tepel
- wrijf met de vingertoppen over de huid van de aanzet van de borst tot de tepel
- ga even voorover hangen, ondersteun de borst met een hand
- plaats duim en voorvingers 2 tot 3 cm achter de tepel en duw in de borst
- duw de huid naar achteren richting de borstkas en rol met de vingers terug naar de tepel
- ontspan en herhaal deze handeling
- verander de positie van de vingers rond de tepelhof en herhaal de handeling
- verander van hand ter ondersteuning en start met de andere hand de procedure om alle klieren aan bod te laten komen
- wanneer er enkele druppels komen kan de baby dit rechtstreeks van de tepel oplikken of kunnen deze rechtstreeks met een vinger op de lipjes gesmeerd worden. Wanneer de hoeveelheden groter worden is het handig om de druppel in een cupje op te vangen en vervolgens aan de baby te geven.



Bekijk ook de instructiefilm op:

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

## Nuttige tips

Verschillende tips die u helpen uw toeschietreflex te bevorderen en uw melk makkelijker te doen stromen:

- het afkolven van uw melk is gemakkelijker als u ontspannen bent. Gun uzelf voldoende tijd. Een gehaast gevoel hindert uw toeschietreflex
- probeer privacy te krijgen en voorkom dat u gestoord wordt. Sluit de bedgordijnen. Zorg ervoor dat alles binnen handbereik ligt
- warme kompressen op uw borsten bevorderen uw toeschietreflex en melkstroom
- zorg ervoor dat uw schouders ontspannen zijn en dat uw rug en armen goede steun hebben. Gebruik eventueel een voetenbankje
- veel moeders vinden het afkolven van hun melk gemakkelijker als de baby erbij is. Als dat niet het geval is kunt u naar een foto van uw baby kijken. Als uw kindje op de afdeling neonatologie ligt kunt u ook daar bij uw kindje kolven
- drink zoveel dat u alle dorst lest en heldere urine heeft
- een borstpomp is een machine en stimuleert daarom niet dezelfde gevoelens als uw baby. Maar na een poosje zult u in staat zijn uw toeschietreflex bij het kolven te activeren. Wees geduldig

## Vragen

Bij vragen na uw ziekenhuisopname verwijzen wij u naar:

- Lactatiekundigen van Ziekenhuis Gelderse Vallei, Louise Tijssen en Miranda Bunt (0318) 43 47 63. De secretaresse weet of er een lactatiekundige aanwezig is en verbindt u door
- Vereniging borstvoeding natuurlijk, (0343) 57 66 26
- La Leche League, (0111) 41 31 89
- Website voor informatie over borstvoeding: [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

## Verloskunde en kraamafdeling

- Onze visie: elk gezin heeft een eigen leefpatroon met specifieke wensen en behoeften, dit maakt ieder gezin uniek. De leden van een gezin zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ziekenhuis Gelderse Vallei houdt rekening met uw wensen en behoeften
- De afdeling: de afdeling verloskunde bestaat uit 7 ruime verloskamers en high-care kamers. De kraamafdeling bestaat uit 13 éénpersoonkamers, 2-tweepersoonkamers en 2 gezinssu. Op de kraam- en verlosafdeling werken verschillende zorgverleners: medisch specialisten, klinisch verloskundiger (gespecialiseerd) verpleegkundigen, lactatiekundigen, kraamverzorgenden, afdelingsassistenten en secretaresses