

Informatie over:

# Afkolven van moedermelk

## **Wat is afkolven?**

Afkolven is het op gang brengen en/of houden van moedermelkproductie met behulp van een apparaat of met uw eigen handen.

## **Waarom?**

De meest voorkomende redenen zijn:

- Scheiding van moeder en kind, opname op couveuseafdeling.
- U bent niet in staat om uw kind direct aan de borst te leggen.
- Uw baby drinkt niet of onvoldoende aan de borst.
- Extra stimulatie van moedermelkproductie.
- U gebruikt tijdelijk medicijnen die niet gecombineerd kunnen worden met borstvoeding.

## **Wanneer?**

Bij voorkeur begint u zo snel mogelijk na de geboorte, liefst binnen 6 uur. De verpleegkundige of kraamverzorgende geeft u uitleg en een kolfdagboekje. Zij bespreekt met u een passend kolfschema en blijft de eerste keer even bij u om aanwijzingen te geven en te helpen. Probeer 8 keer per dag te kolven, vaker mag. Uw lichaam produceert moedermelk op basis van vraag en aanbod. Hoe vaker u kolft, hoe meer melkproductie. Probeer de pauze tussen de laatste keer kolven 's avonds en de eerste keer de volgende dag zo kort mogelijk te houden, niet langer dan 6 uur. 's Nachts kolven is gewenst. De verpleegkundige bespreekt met u welke kolfmethode het beste is voor uw situatie.

## **Vorbereiding**

- Leg alle spullen klaar en was uw handen.
- Probeer te kolven in een ontspannen sfeer.
- Kolven direct na huid op huid contact met uw kind gaat vaak nóg beter!
- Ook het opwekken van een toeschietreflex met uw handen kan zéér behulpzaam zijn. Hiervoor stimuleert u de tepel en tepelhof tussen duim en vingers.
- Wij raden dubbelzijdig afkolven aan, omdat de productie van moedermelk dan hoger is.

## **Afkolven met kolfapparaat**

Soms is het prettig om de borst eerst voor te bereiden met massage. Met uw ene hand maakt u zachte ronddraaiende bewegingen richting de tepel, de andere hand ondersteunt de borst.

Onze kolfapparaten beschikken over TWEE PROGRAMMA'S: het initiate- en het maintain-programma. De verpleegkundige of kraamverzorgende vertelt u welk programma voor u het meest geschikt is en hoe het werkt.

- Sluit de kolfset aan op het apparaat.
- Plaats de kolfrechter op uw borst. Druk hierbij niet te hard in verband met het afknellen van melkkanaaltjes. De tepel moet zich in het midden van de tunnel bevinden.
- Zet het kolfapparaat aan en regel samen met de verpleegkundige het maximaal comfortabele vacuüm. Kolven mag geen pijn doen.

Een kolfsessie duurt gemiddeld 15-20 minuten.

- Het *initiate-programma* stopt dan vanzelf. Het is heel goed voor de moedermelkproductie om daarna nog ongeveer 5 minuten met het *maintain-programma* na te kolven.

Informatie over:

# Afkolven van moedermelk

- Bij het *maintain-programma* drukt u zelf op de stopknop als het tijd is. Verbreek daarna voorzichtig het vacuüm tussen de huid en de kolftrichter.

U kunt nu de flesjes van de kolftrichter schroeven en het deksel op het flesje draaien. Met behulp van een sticker zet u de naam van de baby, datum en tijd van kolven op het flesje. De gekolfde moedermelk wordt voor u in een koelkast bewaard.

Na gebruik spoelt u de kolftrichter eerst om met koud water en daarna met warm water. Deze dient vervolgens afgedroogd te worden met papieren handdoekjes. Zo nodig helpt de verpleegkundige u hierbij. De slangen mogen **NIET** gespoeld worden!

Bewaar de kolfset daarna in een schone hydrofiele doek in het mandje dat u hiervoor krijgt. U krijgt elke dag een nieuwe kolfset van de verpleegkundige.

## Afkolven met de handen

Voordelen:

- comfortabel
- altijd beschikbaar
- goede toeschietreflex door rechtstreeks huidcontact
- gratis

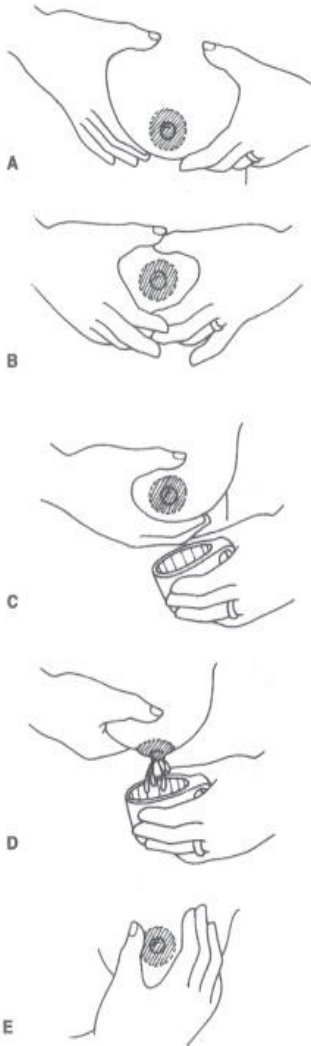
### Techniek

Was uw handen; neem een schoon lepeltje of cupje om de melk op te vangen.

- A. Gebruik technieken om het toeschieten van de melk te stimuleren (zoals borstmassage en strelen van de borst). Ga lekker zitten en haal even rustig adem voor u begint.
- B. Zet zachte druk op uw borst, met de handen voorwaarts rollend van de borst naar de tepel.
- C. Neem uw borst ongeveer 2-3 centimeter achter uw tepel tussen duim, wijs- en middelvinger (deze afstand komt niet altijd overeen met de rand van de tepelhof). Uw borst wordt vastgehouden tussen de drie vingers. Duw uw borst zacht maar stevig naar uw borstkas, zonder uw vingers uit elkaar te spreiden.
- D. Knijp zachtjes met een rollende beweging naar de tepel toe. Ontspan de hand en herhaal deze handeling ritmisch tot er geen moedermelk meer spuit. Ook deze beweging zou prettig moeten voelen, geen pijn en zo licht dat het niet snel vermoeit. Neem de tijd, het kan wel 2 minuten duren voordat de eerste druppels komen.
- E. Verander de positie van uw vingers rond de tepelhof om zoveel mogelijk melk uit alle melkgangen te duwen; binnen 3-5 minuten vermindert de melkstroom en kan de andere borst afgekolfd worden. Gebruik afwisselend uw beide handen voor één borst.

Informatie over:

# Afkolven van moedermelk



Vermijd hard duwen op de borst en trekken aan de tepel of borst. Dit kan uw borstweefsel beschadigen.

Per kolfsessie wisselt u verschillende keren van borst. Afwisselen is belangrijk om pijn te vermijden en om een goede melkstroom te verzekeren. De afkolfsessie duurt maximaal 20-30 minuten. Hoe meer bedreven u hierin wordt, hoe korter de afkolfsessie en hoe hoger de melkproductie wordt.

Voor meer informatie over handkolven, bekijk het filmpje via de volgende link:

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