

Richtlijnen voor het afkolven van borstvoeding

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby!
U heeft gekozen voor het geven van borstvoeding.
Hierover leest u in deze folder meer.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Borstvoeding heeft belangrijke voordelen. Alle voedingsstoffen die een kind nodig heeft zitten erin. De moedermelk verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en het bevat stoffen en cellen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren en/of zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt beter verdragen dan kunstvoeding.

Er zijn situaties waar het niet mogelijk is om borstvoeding te geven en soms kan de baby nog niet optimaal zuigen. U kunt dan eventueel (tijdelijk) de moedermelk afkolven. In deze brochure geven wij u richtlijnen die u bij het afkolven kunnen helpen.

Afkolven van moedermelk

Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden moet u net zo vaak kolven als wanneer u uw baby anders aan de borst zou voeden. Normaal drinkt een baby om de twee à drie uur aan de borst. Dat wil zeggen dat u minimaal zes maal per dag moet kolven als uw baby nog niet zelf aan de borst drinkt. Vaker kolven stimuleert de melkproductie beter dan langer kolven.

Soms drinkt de baby tijdens de borstvoeding nog niet voldoende. Dan kan het nodig zijn om na de voeding nog even na te kolven. Ook als uw baby op de kinderafdeling ligt en nog bijvoeding krijgt, is het nodig om na het aanleggen nog even na te kolven. De verpleegkundige of kraamverzorgende begeleidt u hierin wanneer dit nodig is.

Richtlijnen dubbelzijdig afkolven

In Rijnstate Arnhem gebruiken we de Medela Symphony Borstkolf.



De Medela's Symphony borstkolf is een elektrische borstkolf waarbij u beide borsten gelijktijdig kunt afkolven. Hierbij gebruikt u een dubbele afkolfset. De verpleegkundige of kraamverzorgende helpt u waar nodig.

Wanneer u opgenomen wordt op de kraamafdeling krijgt u een kolffbox. Hierin zitten alle benodigdheden die u nodig heeft bij het opstarten voor het afkolven van moedermelk.

In deze box zitten:

- Twee borstschelpen met twee steriele plastic flesjes;
- Glazen steriele flesjes;
- Hydrofiële luiers;
- Naamstickers, potlood en deze folder.

De hoeveelheid afgekolfd melk kan van keer tot keer verschillen. Wees daarom niet teleurgesteld als u de eerste keren maar weinig of geen melk krijgt. Dit is niet erg, want dit zogenaemde colostrum (eerste moedermelk na de geboorte) bevat veel afweerstoffen voor uw baby. Hieronder wordt nogmaals stapsgewijs aangegeven hoe u uw moedermelk moet afkolven.

Vóór het kolven:

- Volg de hygiënerichtlijnen op (zie paragraaf hieronder);
- Zet iets klaar om te drinken. Veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven;
- Zet alles wat u tijdens het kolven nodig kunt hebben binnen handbereik. Daarbij hoort de elektrische borstkolf (die u met andere moeders op de afdeling moet delen), kolfsets, steriele flesjes om de moedermelk in op te vangen en een klok om de kolftijd in de gaten te houden.
- Zet de kolf in elkaar; draai de flesjes op de kolfsets, sluit de slangetjes aan op de kolfset en de elektrische borstkolf;
- Ga zo ontspannen en comfortabel mogelijk zitten. Sluit uw bedgordijnen en gebruik zo nodig kussens om uw armen te ondersteunen;
- Leg eventueel een katoenen luier onder uw borsten om geleiakte melk op te vangen.

Het kolven:

- Het is belangrijk dat u de kolfset midden op de borst plaatst, zodat de tepel precies in het midden zit. Door verkeerd aanzuigen, kunt u anders tepelkloven krijgen;
- Zet het kolfapparaat aan. De elektrische borstkolf heeft een twee-fase systeem gebaseerd op het zuiggedrag van een baby. Een baby zuigt eerst snel en licht om de toeschietreflex te stimuleren en de melk te laten stromen. Daarna gaat de baby over op een langzamer en dieper zuigritme om zo snel mogelijk zo veel mogelijk melk te krijgen. De elektrische borstkolf bootst de eerste drie minuten het snelle zuiggedrag na en gaat daarna ook over op een langzamer en dieper zuigritme;
- Als u kolft met de Medela Symphony borstkolf, kunt u de eerste dagen het premie programma gebruiken, totdat u 20 ml per keer kolft of als er stuwung ontstaat. De borstvoeding is dan op gang;
- Als de borstvoeding goed op gang is en de borstvoeding komt d.m.v. straaltjes uit de borst, kolf dan tot de straaltjes gestopt zijn;
- Pas zo nodig het vacuümniveau aan. Draai tijdens het kolven de regelknop

geleidelijk hoger. Let op! Kies een zuigkracht die voor u het beste resultaat geeft en ook nog goed voelt. Kolven mag geen pijn doen;

- Leun voordat u met het kolven stopt goed naar voren om de moedermelk in de flesjes op te vangen;
- Verbreek eerst het vacuüm voordat u de kolfset van de borst afhaalt;
- Verwijder de slangetjes van de kolfset, draai de kolfsets van de flesjes met moedermelk en sluit deze af.

Na het kolven:

- Verdeel een druppel moedermelk over de tepel en laat uw tepels even aan de lucht drogen;
- Doe een schoon kompres in uw beha;
- Plak een sticker op het flesje met de afgekolfde moedermelk met de volgende gegevens: de naam en geboortedatum van uw kind en de datum en tijdstip van het afkolven;
- Zet de afgekolfde moedermelk in de koelkast (verderop leest u de richtlijnen voor het bewaren van moedermelk). Op de kraamafdeling staat een koelkast waar de afgekolfde moedermelk bewaard kan worden. Lig uw kindje op de kinderafdeling, dan is er op de kinderafdeling een koelkast waar de melk bewaard kan worden;
- Spoel de kolfsets af onder de kraan. Eerst met koud water (om eiwitten te verwijderen) en daarna met warm water. Droog de kolfsets goed af met een schone katoenen doek. Bewaar uw kolfsets ook in een katoenen doek.
- Volg de hygiënerichtlijnen op.

Richtlijnen enkelzijdig kolven

Als u één of enkele keren moet kolven, is enkelzijdig kolven prima. Bij vaker kolven (als uw kindje bijvoorbeeld op de kinderafdeling ligt of aanleggen niet lukt) raden wij u aan om dubbelzijdig te kolven. Dubbelzijdig kolven stimuleert de melkproductie beter.

Bij enkelzijdig kolven is het verstandig om beide borsten afwisselend te kolven. Wij raden u het volgende schema aan:

- 7 minuten rechter borst, 7 minuten linker borst;
- 5 minuten rechter borst, 5 minuten linker borst;
- 3 minuten rechter borst, 3 minuten linker borst.

Afkolven met de hand

Het afkolven met de hand kan een positief effect hebben op de melkproductie als dit naast het elektrisch kolven gebeurt. Met name de eerste dagen kan kolven met de hand prettig zijn, omdat bij het kolven met een elektrische kolf het niet altijd lukt om het wat dikkere colostrum uit de borst te krijgen. Met de hand lukt dit vaak wel. Mocht u het kolven met de hand willen leren, dan kunt u dit aangeven bij de verpleegkundige of de lactatiekundige.

Hygiënerichtlijnen

- Hygiëne is belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Volg daarvoor de volgende richtlijnen:
- Was uw handen goed met water en zeep voordat u gaat kolven;
- Gebruik bij elke kolfbeurt nieuwe steriele flesjes om de moedermelk in te bewaren. U krijgt deze flesjes van het ziekenhuis;
- Verschoon na het kolven altijd uw (eventuele) borstcompressen;
- Gebruik tijdens of na het douchen geen zeep of lotion op en rond de tepel. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Deze stof houdt de tepelhof soepel en heeft een antiseptische werking. Daarom hoeft u uw tepels voor het kolven niet extra te wassen;
- Tijdens uw ziekenhuisopname krijgt u iedere dag schone kolfsets. Als u thuis bent, moet u de kolfsets eenmaal per 24 uur gedurende 10 minuten uitkoken;
- Was na afloop van het kolven uw handen weer met water en zeep.

Stimuleren toeschietreflex

Als een baby aan de borst drinkt, stroomt de melk door de melkkanaaltjes naar de tepel. Dit wordt het 'toeschietreflex' genoemd. Sommige moeders voelen dit. Zonder toeschietreflex is er minder melk beschikbaar voor de baby. Bij het kolven moet deze reflex soms worden gestimuleerd. Een aantal tips hierbij:

- Ga zitten in een prettige omgeving;
- Stimuleer de tepel of masseer uw borst voor en tijdens het kolven;
- Gebruik warme washandjes op de borst of neem een warme douche;
- Denk tijdens het kolven vooral aan uw baby. Dit gaat vaak wat gemakkelijker in de nabijheid van uw kindje. Ook het kijken naar een foto van uw baby of de geur van uw baby (bijvoorbeeld van kleertjes die uw kindje aan heeft gehad) kan hierbij helpen;
- Ontspanningsoefeningen.

Omgaan met moedermelk

Bewaren

Moedermelk mag in het ziekenhuis 48 uur en thuis 5 dagen in de koelkast bewaard worden, maar niet in de deur van de koelkast. De melk kan ook worden ingevroren. Laat de melk eerst afkoelen in de koelkast. Binnen 24 uur na het afkolven moet deze moedermelk in de diepvries worden geplaatst. U kunt de melk het beste invriezen in plastic flesjes/bakjes. Moedermelk kan 4 á 5 uur buiten de koelkast worden bewaard, mits het daarna gelijk aan de baby gegeven wordt.

Moedermelk is ingevroren beperkt houdbaar. Namelijk:

- 2 weken in diepvriesvakje van de koelkast;
- 3 maanden in de koel/vriescombinatie;
- 6 maanden in een vrieskast/kist;

Bevroren moedermelk moet in de koelkast worden ontdooid.

Opwarmen

U kunt de moedermelk verwarmen tot 35 graden door een flessenwarmer te gebruiken. U kunt de moedermelk ook in een pannetje water 'au bain marie' verwarmen. Wij raden het gebruik van een magnetron af, omdat door de ongelijkmatige verwarming antistoffen verloren kunnen gaan. Restjes opgewarmde moedermelk mag u niet bewaren.

Vervoer

Tijdens het vervoer tussen thuis en ziekenhuis of werk moet de afgekolfde moedermelk gekoeld vervoerd worden in een kleine koelbox of tas met koelelementen.

Verhuur van borstkolven

Een professionele elektrische borstkolf is een duur apparaat. Als u de kolf maar tijdelijk nodig heeft, is huren een goede oplossing. Een kolf huren kunt u bij onderstaande organisaties:

L. de Bruijn, Arnhem	Tel. 06-14133177
Stichting Thuiszorg Midden Gelderland (Arnhem, Velp, Bemmelen, Zevenaar)	Tel: 026-3762222
Kraamzorg Liemers care	Tel: 0316-333049
Kraamzorg Yunio	Tel: 0900-8856
Verian zorgwinkel Apeldoorn	Tel: 0900-9255
Mw. F. de Jong (IBCLC) Doetinchem	Tel: 0314-341104
Mw. van Doorn (IBCLC) Oosterbeek	Tel: 026-3333854
Kruispunt zorg & service Wageningen	Tel: 0318-650777
Kruispunt zorg & service Ede	Tel: 026-3399444

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u terecht bij de verpleegkundige of kraamverzorgende op de kraamafdeling. Ook kunt u contact opnemen met een van de volgende organisaties.

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN), Postbus 119, 3960 BC Wijk bij Duurstede.

Informatielijn tel: 0343-576626, website: www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Borstvoedingorganisatie LLL (Stichting La Leche League Nederland), Postbus 212, 4300 AE Zierikzee. Informatielijn tel: 0111-413189, website: www.lalecheleague.nl.

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL), Postbus 1444, 1300 BK Almere. Tel: 0900-5228284, website: www.nvlborstvoeding.nl.

Kolfdagboekje

Een kolfdagboekje kan een handig hulpmiddel voor u zijn tijdens de eerste dagen na de bevalling. Door het bijhouden van het kolfdagboekje krijgt u inzicht in de frequentie en de voortgang van het kolven.

Dag 1	1	2	3	4	5	6	7
Datum:							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 2	1	2	3	4	5	6	7
Datum:							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 3							
Datum:	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							


Dag 4							
Datum:	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 5	1	2	3	4	5	6	7
Datum:							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 6	1	2	3	4	5	6	7
Datum:							
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 7							
Datum:	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							

Dag 8							
Datum:	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd kolven							
Stoptijd kolven							
Hoeveelheid melk							



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl