

**Kinderafdeling/
Kraamafdeling**

Het kolven van moedermelk



Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

In deze folder vindt u informatie over het kolven van moedermelk. Redenen om te kolven kunnen zijn:

- Uw baby is te klein of te ziek om goed aan de borst te drinken en ligt op de couveuseafdeling.
- Uw baby wil nog niet goed drinken.
- U gebruikt tijdelijk medicijnen waardoor de moedermelk niet geschikt is voor uw baby.
- U hebt veel stuwingsdie uw baby niet kan wegdrinken.
- U bent niet in staat om uw baby zelf te voeden.
- U wilt gaan werken.

Tips bij het kolven

- Als uw baby is opgenomen op de couveuseafdeling is het belangrijk om zo snel mogelijk na de geboorte van uw kindje te starten met kolven.
- U kunt het best kolven op de voedingstijden van uw baby, minimaal 6 maar het liefst 8 keer per dag. In overleg met de verpleegkundige van de kraamafdeling wordt een kolfschema gemaakt. U kunt dagelijks bespreken hoe het met het kolven gaat. Hierbij kunt u het kolfdagboekje (achterin deze folder) gebruiken als hulpmiddel. Ook voor een kleine baby die nog geen of heel weinig voeding krijgt, moet u de hoeveelheid melk kolven die u voor een op tijd geboren baby zou kolven.
- In het begin zal de afgekolfde melk nog maar enkele druppels of milliliters zijn. Kolven is, net als borstvoeding geven, een vaardigheid die geleerd moet worden. Bij de meeste vrouwen komt de productie van moedermelk binnen 3 dagen op gang. Dit is normaal. Stuwings na 2 of 3 dagen is een teken dat de productie van melk op gang komt. Als u flinke stuwings krijgt, helpt het om vaker te kolven. Als uw baby moeite heeft om de gestuwde borst te pakken, kunt u een beetje afkolven met een elektrische kolf of met de hand volgens de Marmet methode (zie het kopje 'Hoe kunt u kolven').
- Als u verwacht een paar weken te gaan kolven voordat uw baby zelf aan de borst kan drinken, raden wij u aan 800 milliliter per 24 uur te kolven. Dit zorgt ervoor dat u makkelijk genoeg melk kunt blijven maken als uw baby meer voeding nodig heeft. Zo kunt u zo lang als u wilt borstvoeding blijven geven.

Manieren van kolven

Elektrisch

Als u de melkproductie op gang wilt brengen of langdurig gaat kolven, gebruikt u een elektrische kolf. De elektrische kolf bootst de zuigbewegingen van de baby na en is gemakkelijk in gebruik. U kunt op de kraam-, kinder- en couveuseafdeling gebruik maken van de Symphony borstkolf.

Kolven met de hand

De Marmet methode (zie het kopje 'Hoe kunt u kolven') kunt u toepassen tijdens de eerste 2 dagen nadat uw baby geboren is. Dit kan in combinatie met het gebruik van de kolfmachine.

Benodigheden

- Steriel flesje, schone luier, schone borstcompressen, sticker en een pen.
- Kolfapparaat, kolfsetje.

Als u gaat kolven, zorg dan dat alle benodigheden klaar staan en was uw handen.

Vorbereiding

- Zorg dat u ontspannen naast uw kindje zit of een foto van uw baby naast u hebt.
- Zorg dat u voldoende privacy hebt.
- Om de toeschietreflex te bevorderen kunt u warme doeken op uw borsten leggen en ze zachtjes masseren, strijken of schudden.

Hoe kunt u kolven?

Met de hand volgens de Marmet methode



- Zet duim en wijsvinger 2,5 tot 4 centimeter achter uw tepel (neem niet de tepelhof als uitgangspunt, omdat deze bij alle vrouwen verschillend is).
- Plaats de duim boven en de vingers onder uw tepel, de zogenaamde 'C-greep'.
- Laat uw vingers op de melkgangen rusten.
- Duw uw borst naar de ribben toe.
- Knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voor de melk begint te druppelen of te stromen.
- Verplaats duim en vingers zodat alle melkkanalen worden leeggekolfd.
- Knijp niet in of trek niet aan uw tepels. Hiermee kunt u uw tepels beschadigen.
- Laat duim of vingers niet over de huid glijden. Hiermee kunt u de huid van uw borsten beschadigen.

Elektrisch kolven met de Symphony kolf

- Het programma start automatisch, 10 seconden na het aanzetten van de kolf.
- Het programma begint met de stimulatiefase en gaat na 2 minuten over naar de afkolffase. Als u binnen 2 minuten al melk ziet lopen, kunt u op de druppelknop drukken waardoor de kolf naar de afkolffase gaat.
- De zuigkracht kunt u regelen met de draaiknop. De maximale zuigkracht die nog comfortabel voelt, is de juiste.
- U gaat door met afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt.
- Dit kolfprogramma moet handmatig worden uitgeschakeld.
- Wilt u meer melk aanmaken, ga dan vaker kolven, niet langer.

Na het kolven

- Controleer na het kolven of de borsten soepel aanvoelen.
- Breng schone borstkompressen aan.
- Spoel de kolfset af met koud water, spoel na met heet water en droog af. Houd slangen droog en bewaar alles in een schoon katoenen zakje.

- Het kolfsetje wordt 1 keer per dag gereinigd in de vaatwasmachine op de verpleegafdeling.
- Plak een sticker op het flesje afgekolfde melk met uw naam en achternaam en die van uw baby en de datum en het tijdstip van het kolven.
- Bewaar de melk in de koelkast op de kraam- of kinderafdeling.

Bewaren van moedermelk

Op de kraam-, kinder- en couveuseafdeling kunt u flesjes krijgen waar u de gekolfde melk in kunt bewaren. Deze flesjes zijn ook geschikt voor het eventueel invriezen van de melk.

Onderstaande bewaartijden zijn van toepassing.

	temperatuur	houdbaarheid
verse moedermelk	kamertemperatuur	6 uren
verse moedermelk	koelkast 4 °C	48 uren
moedermelk	vriesvakje in koelkast	2 weken
moedermelk	vriezer	3 tot 4 maanden
moedermelk	diepvriezer, -18 °C	6 maanden
ontdooide moedermelk	koelkast, 4 °C	24 uren

De Symphony borstkolf is te huur via de Groene Kruiswinkel in de Zorgboulevard zodat u ook thuis de beschikking hebt over een goede kolf. Wij raden u aan de huur van een kolf een aantal dagen voor uw ontslag uit het ziekenhuis te regelen.

Als uw baby op de couveuseafdeling ligt, kunt u een koelbox lenen om moedermelk te vervoeren van uw huis naar het ziekenhuis.

Clusterkolven

Clusterkolven wordt toegepast bij een lage melkproductie en imiteert het regelen van een baby om meer moedermelk aan te maken. Hiervoor moet u dubbelzijdig elektrisch kolven (dat kan met de Symphony kolf).

Clusterkolven geeft niet direct resultaat. Het lichaam heeft even tijd nodig om meer melk aan te maken. Na een paar dagen zal de productie van moedermelk toenemen.

Het is niet noodzakelijk elke keer een andere kolfset te gebruiken, de flessen tussendoor schoon te maken en de melk in de koeling te bewaren.

Er zijn 2 manieren van clusterkolven mogelijk:

1. Kolf 10 minuten. Rust 10 minuten.
Doe dat in totaal 3 keer.
2. Kolf binnen een tijd van 3 uren elke 20 tot 30 minuten. Wek een toeschietreflex op en stop met kolven als de melkstroom afneemt.

Voor beide manieren geldt:

- Doe de clusterkolfsessie 1 keer per 24 uur.
- Kolf op de andere momenten tijdens de dag zoals u gewend bent.
- Herhaal de clusterkolfsessie elke dag totdat de melkproductie toeneemt.

Het kolven afbouwen

Als de baby alle voeding volledig uit de borst drinkt en de productie van moedermelk groter is dan de hoeveelheid die de baby elke dag drinkt, is het belangrijk om het kolven geleidelijk aan te verminderen. Ook als u wilt stoppen met kolven, is het belangrijk om dit geleidelijk aan te doen. Dit om te voorkomen dat er teveel stuwing van moedermelk in de borsten ontstaat.

Bouw 1 kolfbeurt per 4 tot 7 dagen af en begin met de kolfbeurt waarbij het minst wordt gekolfd. Hierdoor ontstaat stuwing. De andere kolfbeurten worden zoals gebruikelijk gedaan. Na enkele dagen is de productie afgenomen en is er geen stuwing meer. Nu kan de volgende kolfbeurt worden overgeslagen. Verdeel alle overblijvende kolfbeurten zo goed mogelijk over de dag. Ga zo door tot er niet meer hoeft te worden gekolfd en de baby de productie in stand houdt door goed te drinken uit de borst.

De snelheid van afbouwen wordt hierbij vooral bepaald door comfort en stuwing. Bij het ontstaan van een verstopt melkkanaaltje of van een borstontsteking wordt waarschijnlijk te snel afgebouwd.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, kunt u altijd contact opnemen met de:

Kinderafdeling, telefoonnummer: 0515 - 48 83 30.

Kraamafdeling, telefoonnummer: 0515 - 48 88 40.

Voor vragen en begeleiding kunt u terecht bij de verpleegkundige van de Kraam- en de Kinderafdeling.

Websites, adressen en telefoonnummers

Stichting La Leche League Nederland

www.lalecheleague.nl

Groene Kruiswinkel Zorgboulevard

Bolswarderbaan 3d

8601 ZK Sneek

Telefoonnummer: 0515 - 41 53 13.

www.borstvoeding.com

www.borstvoedinginfriesland.nl

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl