

Kinderafdeling/
Kraamafdeling

Het kolven van moedermelk

Soms kan uw baby niet (voldoende) uit de borst drinken, bijvoorbeeld omdat uw baby nog te klein of ziek is.

Door te kolven kunt u de melkproductie op gang brengen en houden en uw baby toch moedermelk geven.

Manieren van kolven

U kunt na de geboorte van uw baby kolven met een kolfmachine. Dit kunt u combineren met het kolven met de hand.

Als u de melkproductie op gang wilt brengen of lang gaat kolven, gebruikt u een elektrische kolf. De elektrische kolf doet de zuigbewegingen van de baby na en is gemakkelijk in gebruik. In het ziekenhuis wordt de Ardo Carum kolf gebruikt.

Wilt u thuis doorgaan met kolven? Dan kunt u een kolf huren, bijvoorbeeld bij de zorgwinkel op de begane grond van de zorgboulevard (het gebouw voor het ziekenhuis).

Tips bij het kolven

- Is uw baby opgenomen op de couveuseafdeling? Dan is het belangrijk om zo snel mogelijk na de geboorte te starten met kolven.
- U kunt het beste kolven op de voedingstijden van uw baby, het liefst 8 keer per dag. Samen met de verpleegkundige maakt u een kolfschema. U kunt dagelijks bespreken hoe het met het kolven gaat. U kunt hierbij de kolfdagboekjes achterin deze folder gebruiken als hulpmiddel.
- Het is goed om ook voor een kleine baby die heel weinig voeding krijgt, net zoveel melk te kolven als voor een op tijd geboren baby.
- In het begin zal de afgekolfde melk nog maar enkele druppels of milliliters zijn. Dit is normaal. Meestal komt de productie van moedermelk binnen 3 dagen op gang. Dat kan stuwing geven. Als u flinke stuwing krijgt, helpt het om extra te kolven. Als uw baby moeite heeft om de gestuwde borst te pakken, kunt u een beetje afkolven met de hand.
- Verwacht u een paar weken te gaan kolven voordat uw baby zelf aan de borst kan drinken? Kolf dan vanaf 2 weken na de geboorte ongeveer 800 milliliter per 24 uur. Hierdoor kunt u makkelijk genoeg melk blijven maken als uw baby meer voeding nodig heeft.

Hoe kunt u kolven?

Wat hebt u nodig

- Steriel flesje, schone luijer, schone borstcompressen, sticker en een pen.
- Kolfapparaat, kolfsetje, cupje voor kolven met de hand.

Vorbereiding

- Zorg ervoor dat alles wat u nodig hebt, klaar staat.
- Was uw handen.
- Zorg dat u voldoende privacy hebt.
- Ga ontspannen naast uw baby, of een foto van uw baby, zitten.
- Als je baby aan de borst drinkt, zal de moedermelk meestal vanzelf snel gaan stromen. Dit wordt de toeschietreflex genoemd. Om de toeschietreflex bij kolven op te wekken, kunt u warme doeken op uw borsten leggen en ze zachtjes masseren, strijken of schudden.

Kolven de hand

- Zet uw duim en wijsvinger 2,5 tot 4 centimeter achter uw tepel (niet vanaf de tepelhof, 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 uw duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voordat de melk begint te druppelen of te stromen.
- Verplaats de duim en vingers zodat alle melkkanalen worden leeggekolfd.
- Knijp niet in of trek niet aan uw tepels. Hiermee kunt u uw tepels beschadigen.
- Laat uw duim of vingers niet over de huid glijden. Hiermee kunt u de huid van uw borsten beschadigen.



Elektrisch kolven met de Ardo Carum kolf

Met deze kolf kunt u de zuigkracht (vacuüm) en het zuigritme (cycli) onafhankelijk van elkaar instellen. Dat is een voordeel omdat dit per vrouw en per moment kan verschillen.

Aan de Ardo kolf hangt een kaartje met een snelstart handleiding.

U kunt verschillende programma's gebruiken:

Sensitief programma

Gebruik dit programma de eerste 24 uur na de bevalling. Als u last hebt van pijnlijke tepels kunt u dit daarna ook gebruiken.

- Druk op aan/uit knop.
- Druk op druppelknop (modusknop) terwijl de welkomspagina zichtbaar is.
- Het scherm is groen.
- Pas de zuigkracht en het zuigritme aan op gevoel.
- Kolf 10 minuten op deze stand. In het scherm is te zien hoe lang er gekolfd is.

Standaard programma

Gebruik dit programma vanaf de eerste 24 uur na de bevalling, behalve als u pijnlijke tepels hebt.

- Druk op aan/uit knop.
- De kolf start in de stimulatiemodus (het opwekken van de toeschietreflex).
- Het scherm is oranje.
- Stel de zuigkracht en het zuigritme in.
- De stimulatiemodus duurt 2 minuten. Daarna gaat de kolf automatisch over op de afkolffase. Het scherm wordt dan groen.
- Stel opnieuw de zuigkracht en het zuigritme in.

Zuigritme en zuigkracht

- Als het kolven gevoelig is, kan een hoger zuigritme helpen.
- Als het kolven goed gaat, zijn er verschillende toeschietreflexen tijdens 1 kolfsessie. Als het zuigritme te laag staat, kan het zijn dat er geen toeschietreflex wordt opgewekt.
- Hebt u vochtstuwing in de borsten? Dan kan een lage zuigkracht samen met een hoger zuigritme ervoor zorgen dat er weinig vocht naar voren wordt getrokken en u goed kunt kolven.

Na het kolven

- Controleer na het kolven of de borsten soepel aanvoelen.
- Breng schone borstkompresen aan.
- Spoel de kolfset af met koud water, spoel na met heet water en droog de set 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 invriezen van de melk.

De bewaartijden van de melk zijn:

	temperatuur	houdbaarheid
verse moedermelk	kamertemperatuur	6 uur
verse moedermelk	koelkast 4 °C	48 uur
ontdooide moedermelk	koelkast, 4 °C	24 uur

Clusterkolven

Door clusterkolven krijgt uw lichaam signalen om meer melk te gaan maken. Kolf hierbij beide borsten tegelijk.

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

Het is niet nodig 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:

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

Voor beide manieren geldt:

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

Het kolven afbouwen

Als de baby alle voeding uit de borst drinkt en de productie van moedermelk groter is dan wat de baby elke dag drinkt, is het belangrijk om het kolven te verminderen. Ook als u wilt stoppen met kolven, is het belangrijk om dit langzaam te doen om te voorkomen dat u teveel stuwing van moedermelk in de borsten krijgt.

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 altijd gedaan. Na een paar dagen wordt de productie minder 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 gekolfd hoeft te worden en de baby de productie in stand houdt door goed te drinken uit de borst.

De snelheid van het afbouwen wordt vooral bepaald door comfort en stuwing.

Contact

Voor vragen en begeleiding kunt u terecht bij de verpleegkundige.

U kunt ook bellen.

Kinderafdeling, T: 0515 - 48 83 30

Kraamafdeling, T: 0515 - 48 88 40

Meer informatie

De website van het [Voedingscentrum](#) geeft informatie over kolven. Klik op de bovenstaande link of ga naar www.voedingscentrum.nl/borstvoeding. Klik op het pijltje naast Borstvoeding geven en klik op Kolven.

Borstvoedingsorganisatie La Leche League

www.borstvoeding.nl/borstvoedingsABC/afkolven-en-bewaren/

Kolfdagboek

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Kolfdagboek

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Kolfdagboek

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Kolfdagboek

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Kolfdagboek

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Datum:	1	2	3	4	5	6	7	8
Voedingstijden baby								
Kolftijden								
Hoelang gekolfd								
Enkel-/Dubbelzijdig	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d	e / d
Hoeveel melk gekolfd								
Baby aangelegd	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n	j / n
Hoe ging het kolven *								

* + = goed ± = matig - = niet zo goed

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl