

Richtlijnen voor het afkolven en bewaren van moedermelk

inclusief

kolfdagboekje

Afdeling C3 / D3 IJsselland Ziekenhuis

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Hoe vaak afkolven?	3
2. Afkolfschema's	4
3. Kolfdagboekje	5
4. Hygiëne richtlijnen	7
5. Effectief afkolven	8
6. Na het kolven	11
7. Vervoer van afgekolfde melk	11
8. Verhuur van borstpompen	11
9. Bewaren en opwarmen van moedermelk	12
10. Heeft u nog vragen?	14

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. We zijn blij dat u heeft gekozen voor borstvoeding. Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw baby. Moedermelk is beter voor de baby dan welke kunstvoeding ook: borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen en cellen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren en zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding.

Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij de baby nog niet optimaal kan zuigen. Het alternatief is dan (tijdelijk) kolven.

In deze bijzondere situatie rond de geboorte van uw kind is het belangrijk dat u door de mensen in uw omgeving wordt gesteund en niet aan het twijfelen wordt gebracht omtrent uw capaciteiten om borstvoeding te geven en te kolven.

In deze folder geven wij u enkele richtlijnen die u bij het afkolven van nut kunnen zijn. Deze richtlijnen zijn opgesteld voor ouders van kinderen die in het IJsselland Ziekenhuis opgenomen zijn.

Voor algemene adviezen over afkolven met de hand, een handkolf of bewaren en verwarmen van moedermelk voor de gezonde zuigeling zijn er folders verkrijgbaar via La Leche League en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of vraag advies aan een lactatiekundige. Adresgegevens vindt u achterin deze folder.

1. Hoe vaak kolven?

Voor een zieke of te vroeg geboren baby is het gemakkelijker om aan de borst te drinken als er al een goede melkproductie is. Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Vaker kolven heeft meer effect dan langer kolven om de melkproductie te stimuleren.

Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden, dient u net zo vaak te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden. Dus minimaal 6 keer per dag als de baby nog niet zelf drinkt. Wanneer de baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolft u alleen iedere gemiste voeding. Als uw baby nog niet voldoende per voeding drinkt, kan nakolven na een borstvoeding soms nodig zijn.

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, mits er niet te lange pauzes tussen het kolven zitten. Misschien vindt u het echter handiger om voor uzelf een vaste dagindeling te maken en zodoende regelmatig genoeg tijd te reserveren voor het kolven. Sommige moeders kolven ook een keer 's nachts, andere moeders niet. Geef toe aan uw eigen behoefte en bepaal wat voor uzelf haalbaar en acceptabel is.

Gedurende de opname van uw kind kan het soms nodig zijn om langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die de baby op dit moment nodig heeft. In dit geval kunt u de melk invriezen voor later gebruik. Minder kolven is niet verstandig. De opname is voor u een spannende en drukke periode en het kan gebeuren dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt, ook dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk afkolven. De melkproductie zal weer op peil komen.

2. Afkolfschema's

2a Kolfschema: als de melkproductie nog niet op gang is

Bij gebruik van een **enkele afkolfset**:

Toeschietreflex bevorderen (zie pagina 9)

5 minuten linkerborst, 5 minuten rechterborst kolven

Even enkele minuten pauzeren met kolven, door borstmassage toeschietreflex bevorderen en nogmaals....

5 minuten linkerborst, 5 minuten rechterborst kolven

Ook als er nog geen melkproductie is, toch de aangegeven kolftijden aanhouden!

Bij gebruik van een **dubbele afkolfset**:

Toeschietreflex bevorderen (zie pagina 9)

5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

Even enkele minuten pauzeren met kolven, door borstmassage toeschietreflex bevorderen en nogmaals....

5 tot 10 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

óf:

Toeschietreflex bevorderen

10 (tot 15) minuten achter elkaar beide borsten tegelijkertijd kolven

Sommige moeders merken dat het tussentijds stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten aan een stuk af te kolven. Probeer zelf wat voor u het beste werkt.

Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen, en de eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Deze eerste melk (colostrum) bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw kind.

2b Kolfschema: als de melkproductie wel op gang is

Wanneer u na verloop van tijd routine in het kolven heeft en de melkproductie op peil is, kunt u de aangegeven tijden alleen als richtlijn beschouwen.

Nu is het belangrijk om de borsten te kolven tot deze zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uit komt.

U kolft tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. U kunt dan het beste nog 1 tot 2 minuten doorgaan met kolven om deze druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

U wisselt nu van borst en kolft tot de melkstroom weer afneemt, waarna u eventueel opnieuw van borst wisselt, zodat u bijvoorbeeld elke borst afwisselend twee of drie keer heeft afgekolfd. Een kolfsessie duurt gewoonlijk tien tot vijftien minuten per borst, dus een hele voeding afkolven vraagt ongeveer een half uur.

Als langdurig kolven nodig is, raden wij u een dubbele afkolfset aan. Dit geeft een aanzienlijke tijds winst en mogelijk ook meer melkproductie. Een hele voeding afkolven duurt bij gebruik van een dubbel kolfset ongeveer 10 tot 15 minuten.

3. Kolfdagboekje

Hoeft u het kolfdagboekje niet bij te houden ?

Lees dan verder op pagina 7 !

Dag 1: datum

	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd Kolven							
Stoptijd Kolven							
Hoeveelheid afgekolfd melk							

Dag 2: datum

	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd Kolven							
Stoptijd Kolven							
Hoeveelheid afgekolfde melk							

Dag 3: datum

	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd Kolven							
Stoptijd Kolven							
Hoeveelheid afgekolfde melk							

Dag 4: datum

	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd Kolven							
Stoptijd Kolven							
Hoeveelheid afgekolfde melk							

Dag 5: datum

	1	2	3	4	5	6	7
Starttijd Kolven							
Stoptijd Kolven							
Hoeveelheid afgekolfde melk							

4. Hygiëne richtlijnen

Als de afgekolde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende cellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Richtlijnen

- Voordat u de borstpomp gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met **water en zeep** te wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks moet verschoneren).
- Wij adviseren u de **voedingsbeha** bij voorkeur **dagelijks** te **wassen**.
- Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- **Gebruik geen zeep of lotions**; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Tijdens uw ziekenhuisopname verstrekken wij eens per dag een steriele kolfset. **Na ieder gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken**. Dit betekent eerst koud en dan warm afspoelen. U kunt hierbij afwasmiddel gebruiken.
- Bent u al thuis? Dan kunt u de kolfset in de afwasmachine reinigen. Zolang uw baby in het ziekenhuis opgenomen ligt, dient u de kolfset eenmaal per dag uit te koken.
- Het ziekenhuis verstrekt gedurende de hele opnameperiode van het kind, steriele flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en **de binnenkant van de dop** niet aan te raken.

5. Effectief kolven

Ga comfortabel zitten en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. In het ziekenhuis kunt u voor meer privacy de bedgordijnen sluiten. Zorg voor iets te drinken binnen handbereik, want vele moeders krijgen dorst tijdens het kolven. Kolft u vlak voor het rusten of slapen? Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen komt u snel tot rust na het kolven.



- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.
- Plaats het borstschild over uw tepel en druk het zachtjes tegen uw borst.
- De tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen. Als uw tepels wat groter zijn, hebt u eventueel een groter borstschild nodig. Vraag de verpleegkundige dan naar een andere maat.



- Zet de borstpomp aan door op de 'Aan/Uit' knop te drukken. De borstkolf start met kolven met een minimale zuigkracht.
- Het kan nodig zijn om de zuigkracht (het vacuüm) te verhogen door tijdens het kolven aan de knop in het midden naar rechts te draaien. De juiste instelling is voor iedere moeder anders.



- Om de -voor u- meest efficiënte en nog comfortabele zuigkracht te vinden, verhoogt u het vacuüm naar behoefte.
Let op: kolven mag geen pijn doen !
De door u gekozen vacuüminstelling wordt visueel aangegeven door druppels op de LCD-display.

De borstpomp kolft eerst snel (stimulatiefase) om de toeschietreflex te stimuleren en het stromen van de melk op gang te brengen. Na 2 minuten wisselt de borstpomp automatisch op een langzamer kolfratme.



Als de melk begint te stromen voordat de 2-minuten durende stimulatiefase is afgelopen kunt u de “druppeltoets” indrukken. De pomp gaat dan langzamer kolven (afkolffase). Probeer uit of u dit nuttig vindt. Als u de toets niet indrukt schakelt de pomp na 2 minuten automatisch naar de langzamere afkolffase.

Bij het stoppen van het afkolven, éérst de borstpomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen. Dus eerst het vacuüm verbreken.

Gebruik de flessenstandaard om omvallen van de melkflessen te voorkomen.

Bevorderen van het toeschieten van de melk

Als de baby aan de borst zuigt, gaat de melk toeschieten en daarna stromen. Bij het kolven kan deze toeschietreflex soms minder gemakkelijk optreden. Een borstpomp is een machine en stimuleert daarom niet dezelfde gevoelens als uw baby. Maar na een poosje zult u merken dat deze toeschietreflex ook tijdens het kolven gemakkelijker opgewekt wordt. Wees geduldig.

Veel moeders vinden het afkolven van hun melk gemakkelijker als de baby erbij is, u kunt ook op de kinderafdeling kolven. Een foto van de baby kan helpen om de toeschietreflex te bevorderen. Kolft u thuis? Dan kan het volgen van een vaste routine voor een goede melkstroom zorgen.

Gun uzelf voldoende tijd. Een gehaast gevoel hindert uw toeschietreflex. Als u vóór het afkolven, 5 minuten lang warme kompressen op uw borst legt, gaat de melk vaak gemakkelijker stromen.

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed:

- a)** Masseer de melkgangen en -kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.



- b)** Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.



6. Na het kolven

- Een druppel melk over uw tepel verdelen en de tepels even aan de lucht laten drogen.
- Doe een schoon kompres in uw beha.
- Het flesje met afgekolfd moedermelk voorzien van **voornaam**, achternaam en geboortedatum van de baby, én de datum en tijd van het afkolven.
- Indien u zeker weet dat de melk de volgende voeding gebruikt wordt, kunt u de melk op kamertemperatuur bewaren. Anders de melk snel achterin de koelkast zetten (niet in de deur). Op deze manier kan de melk tot 48 uur na het kolven gebruikt worden.

7. Vervoer van afgekolfd melk

De gekoelde melk dient in een kleine koelbox of -tas voorzien van koelelementen, vervoerd te worden.

8. Verhuur van elektrische borstpompen via het IJsselland Ziekenhuis

Een professionele elektrische borstpomp is een duur apparaat. Omdat u die maar tijdelijk nodig heeft, is huren een goedkope oplossing. De kraamafdeling van het IJsselland Ziekenhuis verhuurt borstpompen. U krijgt de pomp gewoon mee naar huis en betaalt door middel van een machtiging. **De huur wordt dan per maand van uw bankrekening afgeschreven.**



Borstkolf 'Symphony'

9. Bewaren en opwarmen van moedermelk

Deze voorschriften gelden zolang uw kind opgenomen is in het IJsselland Ziekenhuis

- Indien u zeker weet dat de net afgekolfde melk bij de volgende voeding (binnen 4 uur) gebruikt wordt, kunt u net afgekolfde moedermelk veilig enkele uren op kamertemperatuur bewaren.
- In het ziekenhuis mag moedermelk 48 uur in de koelkast bewaard worden.
- De melk niet in de deur, maar achter in de koelkast bewaren, zodat de koeling bij het openen van de koelkast optimaal blijft.
- Afgekolfde moedermelk die niet binnen 48 uur gebruikt wordt, kan het beste worden ingevroren. Melk direct na het afkolven in de koelkast van het ziekenhuis zetten, in een koeltasje met koelelementen vervoeren en thuis binnen 24 uur na het afkolven invriezen.
- Kleine porties moedermelk -die op verschillende tijden van dezelfde dag zijn afgekolfd- kunnen na afkoeling bij elkaar worden gedaan en binnen 24 uur samen worden ingevroren.
- In het ziekenhuis is geen vriezer beschikbaar.
- Ingevroren melk wordt ontdooid in de koelkast. Daarbij moeten datum en tijd van ontdooien worden genoteerd op het etiket.
- Als u een flesje uit de diepvries haalt, is de melk in de koelkast nog 24 uur houdbaar, mits het flesje gesloten blijft.
- Let op: eenmaal geopende flesjes ontdooide, maar wel gekoelde moedermelk, uiterlijk bij de volgende voeding opmaken of anders weggooien !!
- Ingevroren melk kan ook snel worden ontdooid onder een geleidelijke steeds warmere, stromende kraan. Deze melk dient dan wel direct gebruikt te worden om groei van bacteriën te voorkomen.

In de thuissituatie gelden vaak ruimere bewaartijden, zie onderstaande tabel.

	Temperatuur	Bewaartijd
Net afgekolfdde melk	kamertemperatuur *gebruik thuis *in het ziekenhuis	6 tot 10 uur 4 uur
Net afgekolfdde melk	koelkast 4-7 °C *gebruik thuis *in het ziekenhuis	3 tot 5 dagen 48 uur
Eerst melk afkoelen en binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	vriesvak koelkast	max. 2 weken
Eerst melk afkoelen en binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden
Eerst melk afkoelen en binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	diepvries constant, max. – 18°C	6 maanden of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk en gekoeld bewaard	koelkast 4-7 °C *gebruik thuis * in het ziekenhuis	max 24 uur max 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	direct gebruiken

Bij deze bewaartijden wordt ervan uitgegaan dat de hygiëne maatregelen in acht zijn genomen.

Opwarmen

- Moedermelk wordt in het ziekenhuis au bain Marie (in warm water) of in de flessenwarmer opgewarmd.
- Hierbij is het belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30-37 °C. Dit is een goede drinktemperatuur. Moedermelk verliest beschermende stoffen bij temperaturen boven 50 °C.

10. Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling of de lactatiekundige.

U kunt ook contact opnemen met één van de onderstaande organisaties:

La Leche League

Postbus 212
4300 AE Zierikzee
tel. 0111 - 41 31 89
www.lalecheleague.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
tel.: 0343 - 57 66 26
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Postbus 1444
1300 BK Almere
tel.: 0900-5228 of 0900-lactatie
www.nvlborstvoeding.nl

Op internet kunt u informatie over borstvoeding en de bovengenoemde organisaties vinden op

www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com
www.voedingscentrum.nl

Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op www.ysl.nl bij uw specialisme.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.