



St. Anna Ziekenhuis



Kolven

Anna. Liefde voor leven.

Inhoudsopgave

	bladzijde
Kolven	3
Wanneer is kolven zinvol?	4
Kolfmethode	6
Afkolven met de hand	6
Afkolven middels een kolfapparaat	6
Hoe af te kolven?	7
Vorbereiding	7
Het kolven	8
De juiste maat kolfschelp	8
Kolven ter stimulatie melkproductie	9
Reiniging	10
Materiaal schoonhouden	10
Materiaal uitkoken	10
Bewaren en bereiden van afgekolfde moedermelk	11
Bewaren	11
Ontdooien	12
Opwarmen	12
Adressenlijst	14
Afkolfdagboek	16

U gaat starten met kolven. De verpleegkundige of kraamverzorgende zal u uitleg geven en helpen bij het starten met kolven. In deze folder kunt u alles nog eens teruglezen of nieuwe informatie opzoeken. Deze folder is als aanvulling op de folder *'Borstvoeding'* die beschikbaar is op de afdeling. Heeft u na de uitleg en het lezen van deze folders nog vragen, dan kunt u die altijd aan ons stellen.

Kolven

Kolven is het op gang brengen en houden van de borstvoeding. Als uw kindje (nog) niet aan de borst drinkt of door omstandigheden (even) niet aan de borst kan drinken, houdt u door kolven de borstvoedingproductie op peil en kan uw kindje via een alternatieve manier toch uw borstvoeding drinken. Wanneer uw baby goed en vaak drinkt, is kolven meestal niet nodig.

Enkele tips en wetenswaardigheden:

- In het begin is het normaal dat de productie bestaat uit enkele druppels melk. De productie zal de eerste dagen toenemen.
- Was altijd uw handen vóór u begint en werk met schoon en steriel materiaal.
- Neem de tijd om uw borsten vooraf te masseren en te verwarmen. Dit helpt bij alle vormen van afkolven.
- Bereid u ook psychisch voor op het kolven. Zet bijvoorbeeld een foto van uw baby bij u. Dit vergemakkelijkt het toeschieten van de melk.
- Weet dat de hoeveelheid afgekolfde melk verschilt van keer tot keer.
- Maak u niet ongerust als de melkproductie wat terugloopt, zeker als er gedurende een langere periode wordt afgekolfd. Dit is normaal. Als u de melkproductie opnieuw extra wilt stimuleren dan kunt u dit doen door enkele dagen vaker af te kolven, door enkele minuten langer te kolven nadat de melk gestopt is met stromen en door extra rust te nemen.

-
- Probeer, als u vlak na de geboorte gaat kolven, eerst of het lukt op de hand te kolven en dat met een lepeltje op te vangen. Als er nog niet veel voeding is blijft niet alles aan het kolfmateriaal hangen maar kunt u iedere druppel aan uw baby geven. Bovendien komt door huid op huid contact tijdens de massage de productie sneller op gang dan wanneer u alleen machinaal kolft.
 - Probeer naast het kolven uw baby zo vaak mogelijk rechtstreeks aan te leggen. U kunt hierbij hulp en advies vragen aan de verpleegkundige of kraamverzorgende.

Wanneer is kolven zinvol?

De redenen waarom u gaat kolven kunnen divers zijn. Misschien kunt u een keertje niet zelf voeden of bent u van plan om weer te gaan werken. Misschien ligt uw baby op de couveuse afdeling en mag nog niet mee naar huis. Of wellicht is uw baby nog aan het oefenen om goed te kunnen drinken aan de borst en moet u uw melkproductie extra stimuleren.

In de volgende situaties is kolven zinvol:

- Uw baby drinkt nog niet goed of vaak genoeg. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat de baby misselijk is of hoofdpijn heeft na een kunstverlossing.
- Uw baby is te vroeg geboren (prematuur) en/of ziek en is opgenomen op de couveuse afdeling.
- U bent ziek.
- Uw baby heeft een minder goede zuig- en/of slikreflex.
- Uw baby ziet geel en is daarom wat slaperig.
- Uw baby kan de borst niet goed vasthouden, bijvoorbeeld doordat de borsten gespannen zijn bij ernstige stuwings of bij vlakke of ingetrokken tepels. De vorm van de tepels en de tepelhof kan verbeteren door kort voor het aanleggen (even) te kolven.
- U heeft last van tepelkloven.

-
- U gebruikt (tijdelijk) een bepaald medicijn waarbij u geen borstvoeding mag geven.
 - Praktische redenen, bijvoorbeeld omdat u afwezig zult zijn en geen borstvoeding kunt geven.
Hoe vaak en wanneer u kunt afkolven als u gaat werken is afhankelijk van uw werksituatie. Heeft u een vast werkritme dan zal het afkolven vlug routine worden. Werkt u overdag dan kunt ervoor kiezen om 's morgens en 's avonds nog zelf te voeden. Op vrije dagen en tijdens het weekend voedt u uw baby zelf naar behoefte. Door uw baby zo vaak mogelijk zelf te voeden blijft de melkproductie beter op peil.
 - Heeft u veel moedermelk dan zal het afkolven van de overtollige melk dit probleem niet oplossen. Uw borsten zijn er namelijk op ingesteld om net zo veel melk aan te maken als er gevraagd wordt. Wel kan het goed zijn één keer per dag de borst toch helemaal leeg te kolven als er problemen dreigen te ontstaan, zoals een dreigende borstontsteking of verstopte melkkanalen.

Als het afkolven een periode structureel dient te gebeuren is het belangrijk dat u in ieder geval binnen zes uur na de bevalling start met kolven.

Overdag wordt geadviseerd minstens om de twee tot drie uur te kolven (minimaal 6 keer per 24 uur) en 's nachts eenmaal om de melkproductie goed op gang te krijgen en in stand te houden. Dit is even vaak als wanneer uw baby normaal aan de borst gevoed zou worden.

Kolfmethode

Er zijn twee verschillende methoden van kolven: handmatig afkolven en afkolven middels een apparaat.

1. Afkolven met de hand

Afkolven met de hand kunt u doen als het om kleine hoeveelheden melk gaat. Het is de goedkoopste en meest natuurlijke manier van afkolven. Het vraagt wel de meeste oefening en handigheid. U kunt de melk het beste opvangen op een lepeltje als het om kleine hoeveelheden gaat, als u een grotere hoeveelheid wilt kolven kunt u een kopje gebruiken.

Techniek: u neemt de borst in uw hand, vingers onder en duim boven aan de borst. Masseer ondertussen met de andere hand de borst naar de tepel toe. Neem hiervoor rustig de tijd. Hoe beter de voorbereiding des te meer melk u kunt kolven. Druk uw borst tegen uw borstkas aan en druk dan duim en wijsvinger samen in een ritmische beweging van het lichaam af naar de tepelhof. Wanneer de melkstroom stopt, masseer dan uw borst even en begin opnieuw.

2. Afkolven middels een kolfapparaat

Welk type kolfapparaat het meest geschikt is hangt af van het waarom, hoe vaak en waar u afkolft. U kunt advies over de aanschaf van een kolf vragen aan uw verloskundige of aan een lactatiekundige.

Handkolven

Deze zijn prima geschikt voor vrouwen bij wie het geven van borstvoeding soepel verloopt en die zo nu en dan willen kolven. Het is aan te bevelen om deze kolf pas twee maanden nadat de borstvoeding goed op gang is gekomen te gaan gebruiken.

Er zijn veel verschillende soorten handkolven. Sommige werken met een zuigertechniek waarbij er handmatig een zuiger uitgetrokken wordt om zo een vacuüm op te bouwen. Andere handkolven werken volgens het

knijpsysteem en hebben een hendel waarin geknepen wordt om het vacuüm op te bouwen.

Elektrische kolven

Elektrische kolven zijn geschikt voor vrouwen die regelmatig of frequent willen kolven. Er zijn elektrische kolven waarmee één borst per keer wordt afgekolfd en elektrische kolven die beide borsten tegelijk afkolven. Een dubbelzijdige kolf zorgt voor tijdswinst.

Het is goed om u te realiseren dat alle elektrische kolfapparaten geluid maken. Het ene apparaat meer dan het andere. Alle elektrische kolfapparaten werken zowel op batterijen als op netstroom.

De mogelijkheid bestaat om een elektrisch kolfapparaat te huren. Aan de verpleegkundigen of kraamverzorgenden op de afdeling kunt u vragen naar een formulier waarop de verhuuradressen in de regio staan vermeld. Bij het huren van een kolf is het aan te raden om van te voren te bellen of er een huurkolf aanwezig is en een legitimatiebewijs en bankpasje mee te nemen op het moment dat u er een gaat ophalen.

Hoe af te kolven?

Vorbereiding

Zoek een plek in een rustige omgeving met voldoende privacy. Gebruik in het ziekenhuis een scherm of bedgordijn, als u bij uw kind kolft. Als u thuis kolft, zorg dan dat u niet gestoord kan worden door deurbel of telefoon.

1. Leg of zet alle benodigdheden klaar.
2. Was uw handen.
3. Voordat u gaat kolven kunt u de borsten voorbereiden. U bevordert het toeschieten van de melk en brengt de productie op gang. U kunt dat doen door bijvoorbeeld een warme doek op de borsten te leggen of door de borsten te masseren.

Het kolven

1. Ga rechtop zitten op bed of in een comfortabele stoel.
2. Schroef het opvangflesje onder de kolfschelp. Leg het dekseltje apart met de binnenkant naar boven. Sluit de slangen aan op de kolfsets.
3. Plaats de kolfschelp precies op de borst zodat de tepel zich in het midden bevindt. Zet het apparaat aan.
4. Het kolfapparaat dat in het ziekenhuis gebruikt wordt (Medela Symfonie) begint met een snel zuigritme om de toeschietreflex op te wekken. Stel het vacuüm in met de draaiknop. Begin laag en draai dan voorzichtig op. U ziet de tepel uitrekken. Als kolven pijnlijk is staat het vacuüm te hoog.
5. U kunt tijdens het kolven met de hand uw borsten masseren (borstcompressie) om de borst meer leeg te maken. Als u borstcompressie toepast kunt u maar één borst tegelijk kolven.
6. U kunt uw borsten verzorgen door de tepelhof na het kolven in te smeren met wat moedermelk en aan de lucht te laten drogen. Mocht u na het kolven last hebben van lekkende borsten, dan kunt u zoogcompressen gebruiken. Het is wel belangrijk deze regelmatig te verschoneren, om infectie te voorkomen.

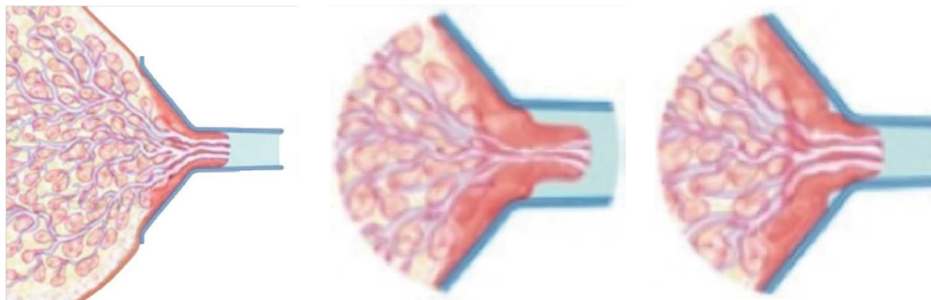
De juiste maat kolfschelp

Er zijn verschillende maten kolfschelpen. Als kolven pijnlijk is heeft u mogelijk een te kleine kolfschelp.

Aan de hand van de volgende checklist kunt u gemakkelijk nagaan of de juiste maat kolfschelp wordt gebruikt. Centreer de tepel in de schacht van het borstschild. Schakel de kolf in en controleer de volgende punten:

- Kan de tepel vrij binnen de schacht bewegen?
- Wordt er geen of zeer weinig weefsel van de tepelhof in de schacht van de kolfschelp getrokken?
- Ziet u bij elke kolfcyclus zachte, ritmische bewegingen in de borst?
- Voelt u de borst helemaal leeg worden?
- Voelt u geen pijn aan de tepel?

Als het antwoord op één van de bovenstaande vragen 'nee' is, kunt u beter een andere maat kolfschelp kiezen.



Juiste maat

Te groot

Te klein

Als u een aantal weken kolft heeft u misschien een grotere kolfschelp nodig. U kunt dit merken als kolven pijnlijk wordt en als uw productie terugloopt.

Kolven ter stimulatie van de melkproductie

- Masseer de borst en zorg dat de borst warm is, dit kunt u doen door middel van warme washandjes.
- Wij adviseren om minimaal 6-8 maal per 24 uur, ongeveer om de 3 uur af te kolven.
- U kunt het beste beide borsten gedurende 15 minuten ononderbroken afkolven.
- Als de melkstroom verminderd (na 5-10 minuten) kan het helpen om een pauze in te lassen en de borsten opnieuw te verwarmen en te masseren.
- Als er genoeg voeding is, kolven zolang de voeding loopt.
- Bij flinke stuwung doorgaan met kolven tot de borst soepel aanvoelt.

Het kolfapparaat dat in het ziekenhuis gebruikt wordt (Medela Symphony)

begint met een snel zuigritme om de toeschietreflex op te wekken. Stel het vacuüm in met de draaiknop. Begin laag en verhoog voorzichtig. Als het kolven te pijnlijk is staat het vacuüm te hoog. Als er genoeg voeding is, kolven zolang de voeding loopt. Bij flinke stuwning, kolven tot de borst soepel aanvoelt.

Reiniging

Materiaal schoonhouden

Als u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u elke 24 uur twee schone kolfsets. Een kolfset bestaat uit een kolfschelp, een aansluitslang voor het kolfapparaat en een flesje voor de opvang van de moedermelk. Deze zijn disposable, dus na 24 uur gebruik kunt u de kolfschelpen en de aansluitlangen weg gooien. Kolft u thuis, dan moet u uw eigen kolfset schoonhouden. Als u bij uw baby wilt kolven, neemt u uw eigen kolfset en slangen mee naar het ziekenhuis in een schone hydrofiele luier gewikkeld of een schone plastic zak.

Het reinigen van de set en de kolfschelpen gaat als volgt:

Spoel de kolfset na elk gebruik eerst af met koud water, daarna met heet water. Door eerst met koud water af te spoelen wordt voorkomen dat bepaalde eiwitten aan het plastic kleven. Gebruik uw vingers om de schelpen goed schoon te maken. Let op dat u ook de schroefdraad goed reinigt. Droog de kolfset met papieren handdoekjes (in het ziekenhuis), een stuk keukenpapier of een schone theedoek (thuis). Leg de kolfset in een schone katoenen luier of papieren zakje.

Materiaal uitkoken

Eerst spoelt u alle onderdelen die met de melk in aanraking zijn geweest af met koud water. Meestal kunnen de harde kunststof onderdelen van een borstkolf goed uitgekookt worden gedurende vijf minuten. Zachte kunststof of rubberen onderdelen, zoals sluitringen, worden meestal korter

gekookt. Als de melk dezelfde of de volgende dag al gebruikt wordt of als u het in wilt vriezen, is dagelijks afwassen en 1x per week uitkoken voldoende. Wilt u de melk langer dan 48 uur in de koelkast bewaren of kolft u voor een zieke of premature baby of bij spruw, dan kunt u het beste de kolfattributen dagelijks uitkoken.

Bewaren en bereiden van afgekolfde moedermelk

Bewaren

Bij elke keer kolven vangt u de afgekolfde moedermelk op in een afsluitbaar gesteriliseerd potje of flesje en plaatst deze zo snel mogelijk in de koelkast bij een maximum temperatuur van 4 °C. Bewaar de melk het liefst achter in de koelkast en niet in de deur zodat de koeling ook tijdens het openen van de koelkast optimaal blijft. Als uw melk hygiënisch wordt afgekolfd is deze in de koelkast tot maximaal 48 uur houdbaar. Noteer de naam van uw baby, de datum en het tijdstip op het bewaarflesje. Advies is om geen voedingen van twee tijdstippen bij elkaar te voegen in verband met de beperkte houdbaarheid.

Gebruik zo veel mogelijk verse melk want de voedingswaarde en de beschermende stoffen in moedermelk blijven optimaal wanneer de melk niet wordt ingevroren of verhit.

Is het de bedoeling de afgekolfde melk langer dan 48 uur te bewaren, dan kunt u de melk het beste invriezen. Invriezen kan in een diepvriezer of in het vriesvakje van een koelkast met vier sterren. Geadviseerd wordt om dit binnen 24 uur na het afkolven te doen. De melk moet in de tussentijd gekoeld bewaard worden in de koelkast.

Gebruik voor het invriezen flesjes, potjes of bewaarzakjes voor moedermelk. Spoel de flesjes en potjes eerst om in kokend water. Dek altijd af en vergeet niet de datum te vermelden. Bij een temperatuur van -18°C of lager kan ingevroren moedermelk tot 6 maanden worden bewaard.

Invriezen verandert de samenstelling enigszins, maar de antistoffen en andere beschermende stoffen blijven grotendeels behouden. De smaak, kleur en geur van de melk kan veranderen als ze langer ingevroren is geweest. Dit heeft echter geen effect op de kwaliteit van de melk. Bij een Candida infectie wordt het afgeraden borstvoeding in te vriezen voor later gebruik, omdat de Candida-schimmel dan weer opnieuw voor besmetting kan zorgen.

Als u de moedermelk een tijdje bewaart of ontdooit drijft de vetlaag op de melk en heeft de onderste helft in de fles een andere kleur als de bovenste helft. Dit wijst niet op bederf; als u de melk schudt is hij weer gehomogeniseerd. Borstvoeding heeft doorgaans niet de kleur van koemelk en de kleur hoeft niet altijd even wit te zijn. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid vet die er op een bepaald moment in de melk zit.

Ontdooien

Ontdooi bevroren moedermelk bij voorkeur langzaam in de koelkast. Bij voorkeur achter in de koelkast en niet in de deur of groentelade. Heeft u toch snel een portie nodig, dan kunt u die ontdooien onder stromend water dat langzaam van koud naar warm gaat. Zet de kraan niet te heet anders gaan de antistoffen verloren. Ontdooi de moedermelk niet op kamertemperatuur.

Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet opnieuw worden ingevroren. Na ontdooien mag moedermelk van verschillende kolf sessies wel bij elkaar worden gemengd of gemengd worden met verse moedermelk.

Ontdooide moedermelk ziet er vaak iets anders uit dan vers gekolfde melk. Dit is normaal en heeft geen gevolgen voor de beschermende stoffen in de melk. Het invriezen van kleinere hoeveelheden moedermelk heeft als voordeel dat de melk sneller ontdooit.

Opwarmen

Warm de moedermelk langzaam op tot 35°C in een pan met warm water (au bain-marie) of in een flessenwarmer. Let op dat de melk niet te warm wordt. Als de melk te warm is bestaat er een risico op verbranding van de mond of de slokdarm van uw baby. Bovendien verliezen de antistoffen, de anti-infectieuze stoffen en de eiwitten in de melk hun kwaliteit bij een temperatuur boven de 50°C.

Gebruik liever geen magnetron, want dan wordt de melk al gauw te heet. Verwarming in de magnetron gebeurt immers erg onregelmatig en hierdoor kan de melk bijvoorbeeld aan de rand van de fles nog lauw zijn terwijl hij in het midden al heet is (hot spots).

Adressenlijst

Heeft u twijfels of vragen over borstvoeding dan kunt u desgewenst contact opnemen met één van onderstaande organisaties.

Stichting Zorg voor Borstvoeding

Postbus 2047

2930 AA Krimpen aan de Lek

Tel: 0343 59 13 19

E-mail: info@zorgvoorborstvoeding.nl

Website: www.zorgvoorborstvoeding.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

Tel; 0343 57 66 26

E-mail: info@borstvoedingnatuurlijk.nl

Website: www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Borstvoedingorganisatie La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Tel: 0111 41 31 89

E-mail: info@lalecheleague.nl (algemene vragen)

vragen@lalecheleague.nl (vragen over borstvoeding)

Website: www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundige

Postbus 1444

1300 BK Almere

E-mail: info@nvlborstvoeding.nl

Website: www.nvlborstvoeding.nl

Ouder Kind Zorg (kraamzorg) / Jeugd Gezondheidszorg

Voor Eindhoven en omgeving:

E-mail: info@zuidzorg.nl

Website: www.zuidzorg.nl

Voor Helmond en omgeving:

E-mail: info@zorgboog.nl

Website: www.zorgboog.nl

Mocht u in een andere regio woonachtig zijn, neem dan contact op met de GGD uit uw woonplaats. Zij kunnen u verder helpen bij het vinden van de dichtstbijzijnde organisatie.

Afcolfdagboek

Middels de tabellen op de volgende bladzijden kunt u uw productie bijhouden. Zo kunt u snel signaleren of er iets in uw productie verandert. Ook kunt u bijzonderheden noteren om dit eventueel te bespreken met de verpleegkundige, kraamverzorgende of lactatiekundige.

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

GYN054
05-18