

Afdeling Kind & Jeugd / Verloskunde

KOLVEN



Allereerst van harte gefeliciteerd met uw kindje. Deze folder geeft u informatie over het kolven en stimuleren van de moedermelkproductie. Wij zijn blij dat u gekozen heeft voor borstvoeding en willen u daarbij zo goed mogelijk helpen. Moedermelk geeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw kindje. Als u vragen heeft dan beantwoorden wij die graag.

KOLVEN

Kolven is het stimuleren en opvangen van moedermelk uit de borst anders dan door de baby aan de borst te laten drinken. Door stimulatie van de tepel/borst ontstaat er in de borst een toeschietreflex die ervoor zorgt dat de melk uit de borst komt en de moedermelkproductie gestimuleerd wordt. Door dit regelmatig te herhalen komt de moedermelkproductie goed op gang.

Er zijn verschillende manieren om moedermelk af te kolven, elke methode heeft zijn voor en nadelen. Het is goed om het volgende te weten:

- Afolven is een vaardigheid die u moet leren.
- Het is normaal dat er in het begin maar enkele druppels uit de borst komen.
- De hoeveelheid afgekolfde melk kan wisselend zijn, per keer, maar ook per borst.
- Vaker afkolven zal de productie verbeteren.
- Het effect van kolven kan individueel verschillen, zoek de methode die het beste bij u past.

Handmatig kolven is een goede optie om mee te starten na de bevalling. Daarna/ daarnaast geeft kolven met een kolfapparaat een goede stimulans. In dit ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van een volautomatische elektrische borstkolf waarmee u dubbelzijdig kunt kolven. Dubbelzijdig kolven scheelt in tijd en is daardoor een effectieve methode om te kolven.

Afcolven met de hand



KOLVEN MET DE HAND

Kolven met de blote hand kan extra stimulerend werken in de eerste dagen na de bevalling om de productie goed op gang te brengen en de eerste druppels melk op te vangen. Daarnaast is het een praktische methode die u altijd kunt toepassen als u dit een keer nodig heeft, of hiervoor wilt kiezen.

- Was de handen voor het kolven.
- Masseer uw borsten rondom met de handpalm, vanaf de borstkas naar de tepel toe. Streel over de huid van de borst en/of stimuleer met uw vingers de tepel. Eventueel kunt u nog de borsten licht schudden terwijl u iets voorover leunt.
- Laat uw borst in u hand rusten met de vingers er onder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- De vingers staan loodrecht tegenover elkaar rond de tepel.
- Een wat zwaardere borst kunt u eerst wat optillen.
- Druk de borst iets in naar de borstkas toe, zorg dat u uw vingers niet verplaatst.
- Knijp nu met duim en vingers in een ritmische beweging de vingers samen naar het uiteinde van de tepel toe.
- Kolven mag geen pijn doen.
- Zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas, daarna naar de tepel toe.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een nieuwe stand, kloksgewijs rond de borst.
- Masseer naar behoefte mee tijdens het kolven.
- Het kan enkele minuten duren voordat de melk begint te komen.
- De eerste druppels kunt u opvangen in een cupje of de kolfschelp van de elektrische kolf. Vraag de verpleegkundige om u hiermee te helpen.



ELEKTRISCH KOLVEN

- Was de handen voor het kolven
- De borsten hebben geen extra verzorging nodig. Eenmaal daags douchen is voldoende. Gebruik liever geen zeep op de tepels.
- Zet de kolfmaterialen klaar, zorg dat het flesje zo schoon mogelijk blijft.
- Stimuleer de toeschietreflex op uw eigen wijze bijvoorbeeld door de borsten te masseren.
- Plaats het kolfsetje zo dat de tepel goed in het midden zit. Gebruik een goed passende kolfschelp.
- Houd uw borst rustig vast, en duw de borstschelp niet in de borst.
- De zuigkracht van de kolf zet u op een comfortabele stand. Van (te) hard zuigen krijg je niet meer melk, pijn werkt eerder negatief, te zacht zuigen geeft minder stimulatie: Kolf zodat u voelt dat er aan de borst gezogen wordt, zonder dat het pijn doet.
- In de eerste dagen heeft de Symphony kolf een opstart programma (zie folder en QR-code over werking van de kolf).
- Vanaf dag 4 kolft u altijd met het maintain programma.
- Bij dubbelzijdig kolven kunt u tijdens het kolven of tussendoor even stoppen als de melkstroom afneemt en de borsten masseren. U kunt ook gebruik maken van de druppelknop, om de kolf opnieuw in de stimulatiefase te zetten.
- Kolf ongeveer 10-15 min tot de borsten soepel zijn. Kolft u langer dan 15 min. per borst, overleg dan met de verpleegkundige.
- Sluit na het kolven het flesje, zonder de binnenkant van het deksel aan te raken.
- Zorg ervoor dat altijd de naam van uw kindje, de datum en de tijd op het flesje staan. U krijgt van ons de etiketten.

- De voeding van één kolf sessie in één flesje verzamelen.
- Smeer ter bescherming van uw tepels de laatste druppel melk uit over de tepel, deze kan even drogen aan de lucht voordat u uw bh (met evt. zoogkompres) sluit.
- Na het kolven maakt u de kolfmaterialen huishoudelijk schoon met koud en daarna heet water, droog het af met een papieren handdoek en doe het weer in uw eigen kolfbak tot de volgende kolf sessie.
- Elke dag wordt het kolfsetje op de afdeling vervangen. Heeft u een eigen kolf(set) dan moet u zelf dagelijks de set steriliseren.
- Als u liever enkelzijdig kolft, heeft u de mogelijkheid om de borst mee te masseren en af te wisselen van borst.
- U kunt bijvoorbeeld het volgende schema hanteren:
 - 5 min borst links, 5 min borst rechts, daarna
 - 3 min borst links, 3 min borst rechts, daarna
 - 2 min borst links, 2 min borst rechts.
 - In een latere fase als de melkproductie goed op gang is, kunt u deze tijden ook individueel aanpassen. Kolf dan bijvoorbeeld tot de melk stroom afneemt en wissel dan van borst, herhaal dit enkele keren.

COMBINEREN

Een combinatie van elektrisch kolven en handmatig kolven heeft bewezen een positief effect op de melkproductie.

DE TOESCHIETREFLEX

De toeschietreflex werkt onder invloed van het hormoon oxytocine. Dit hormoon komt vrij als de borsten worden geprikkeld zoals bij het drinken van de baby of kolven. Het kan ook optreden als u uw baby hoort huilen of zelfs als u naar uw kindje kijkt en ook na het kangoeroen. De toeschietreflex treedt binnen enkele minuten na stimulatie van de borst in werking. Dit is per moeder verschillend vandaar dat de ene moeder sneller klaar is met kolven en de andere 15 minuten nodig heeft. Bij het kolven kan u de toeschietreflex zo nodig extra helpen. Kies een manier die het beste voor u werkt.

- Zorg voor een prettige omgeving: privacy, goede temperatuur, fijne stoel.
- Kolf zo mogelijk bij uw kindje.
- Na het kangoeroen helpt de oxytocine extra mee.
- Een foto of video van uw kindje bekijken.
- Warmte en ontspanning van de borst, b.v. door een warme doek op de borst te leggen of te douchen.

- Uw borsten masseren voor het kolven, de tepels stimuleren met uw hand.
- Een ritueel volgen, bijvoorbeeld iets drinken, ontspanningsoefeningen, zelfde stoel.
- Aflleiding zoeken door te ontspannen, rustige ademhaling, of bijvoorbeeld TV kijken, muziek luisteren.
- Gebruik van oxytocine neusspray. Laat u hierover adviseren door de verpleegkundige of lactatiekundige.

HOE VAAK KOLVEN?

Voor het op gang komen van de moedermelk is het belangrijk dat de borst vaak gestimuleerd wordt. Dit kan elke 2-3 uur, waarbij we aanraden te starten met minimaal 8 x per dag te kolven.

's Nachts kolven heeft een positieve werking op de aanmaak van melk en is daarom van belang, ook voor de productie op termijn. Mocht het vanwege uw lichamelijke situatie niet mogelijk zijn om in de nacht te kolven, dan kan u in overleg een maximale nachtpauze van 6 uur inlassen. Wanneer het weer mogelijk is, of wanneer u in de nacht stuwing hebt, is het aan te raden wel te kolven. Bespreek gerust met de verpleegkundige wat voor u de beste weg is. Als er stimulatie nodig is naast het voeden aan de borst kunt u of **direct na het voeden**, of **een uur na de voeding** kolven. U krijgt hierover advies van de verpleegkundige.

Als uw kindje op de kinderafdeling ligt, krijgt u een kolfdagboekje. Hierin kunt u bijhouden hoeveel u per keer en dagelijks kolft. Zo kunt u samen met de verpleegkundige in beeld houden of het goed gaat met de toename van uw productie.

Als u enkele weken (of langer) zou moeten kolven is het vaak mogelijk om individueel aanpassingen te doen in de frequentie van het kolven, afhankelijk van uw productie. Overleg dit met de verpleegkundige of lactatiekundige.

BEWAREN VAN MOEDERMELK

Bewaartijd ziekenhuis:

- Op kamertemperatuur: 3 uur
- In koelkast 48 uur
- Diepvries: kortdurend kan moedermelk worden ingevroren in het ziekenhuis, alvorens het meegenomen wordt naar huis, of moedermelk kan gekoeld meegenomen worden naar huis, daar binnen 24 uur invriezen.

Moedermelk die u thuis kolft, moet direct in de koelkast gezet worden en gedurende het vervoer naar het ziekenhuis gekoeld vervoerd worden. Een koeltas met koelelementen is hiervoor geschikt. Ontdoode moedermelk moet binnen 24 uur gegeven worden.

Voor een gezond kindje thuis gelden **andere** houdbaarheidsregels: zie daarvoor de site van La Leche League: www.lalecheleague.nl/userfiles/files/pdf_diversen/bewaren-flesvoeden-2018-v2.pdf

OPWARMEN VAN MOEDERMELK

Moedermelk kan op kamertemperatuur gegeven worden, maar een gehele voeding op kamertemperatuur kost de baby veel energie. Baby's vinden wat opgewarmde moedermelk wel lekker. Moedermelk liefst rustig opwarmen in een flessenwarmer of een pannetje handwarm water. Voel op de binnenkant van uw pols of de voeding niet te heet is.

Opwarmen in de magnetron

In de magnetron is de kans op (te) snelle oververhitting aanwezig. Moedermelk verliest bij te hoge temperaturen waardevolle antistoffen. Ook kunnen er plaatselijk in de fles hogere temperaturen, zo genaamde hot-spots ontstaan waardoor de baby te warme melk krijgt. Opwarmen zoals boven beschreven heeft de voorkeur. Mocht u toch graag de magnetron willen gebruiken dan raden wij u aan om deze op het laagste vermogen te gebruiken. De moedermelk kort verwarmen en tussendoor te stoppen en de melk langzaam te schudden en zo te zorgen voor een geleidelijke verwarming. Laat de speen niet op de fles zitten in de magnetron. Controleer de temperatuur op uw pols.

HUREN VAN KOLFMATERIAAL

Als u naar huis gaat en u moet nog blijven kolven dan kunt u een kolf en kolfmateriaal huren. Regel dit ruim van te voren. Een elektrische borstkolf kunt u huren, een persoonlijke kolfset (enkel of dubbelzijdig) moet u kopen en blijft in uw bezit.

Voor het huren en kopen van materiaal kunt u terecht bij o.a.:

- Vegro Thuiszorgwinkel in Tiel, Culemborg en Geldermalsen.
www.vegro.info. ☎ 0800 2887766.
- Regioapotheek in Ziekenhuis Rivierenland. Buiten de openingstijden van de Vegro Thuiszorgwinkel bij u in de buurt (avond, nacht en weekend).
Pres. Kennedylaan 1, Tiel
- Zie ook flyer: Elektrische Borstkolvenverhuur in Tiel e.o.

TOT SLOT

Het Voedingscentrum heeft een flyer: 'stroomschema bij hulp borstvoeding'. Thuis hulp bij borstvoeding nodig? Stel uw vragen aan uw verloskundige, de verpleegkundige van het consultatiebureau of een lactatiekundige.

Voor algemene vragen over borstvoeding kunt u ook terecht bij borstvoedingsorganisatie La Leche League: www.lalecheleague.nl

Als u nog vragen hebt kunt u altijd terecht bij de verpleegkundigen van de afdeling Verloskunde (A4) en Kind & Jeugd (B5):

AFDELING VERLOSKUNDE

☎ 0344-674045

AFDELING KIND & JEUGD

☎ 0344-674671

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

