

Het afkolven en bewaren van **moedermelk**

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jouw baby. We zijn blij dat je voor borstvoeding hebt gekozen. Moedermelk is beter voor je baby dan kunstvoeding. Het is volledig op de baby en de leeftijd van de baby afgestemd. Het is licht verteerbaar en bevat stoffen die:

- › de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bevorderen
 - › de ontwikkeling van het maag-darmkanaal bevorderen
 - › de afweer versterken
 - › het kind beschermen tegen ziekten
 - › het risico op het ontwikkelen van allergieën verkleint
- Voor te vroeg geboren en zieke baby's is moedermelk daarom extra belangrijk.

Waarom afkolven?

Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het (tijdelijk) niet mogelijk is om je baby aan de borst te laten drinken:

- › je baby ziek of vroeggeboren is
- › je baby drinkt niet of onvoldoende aan de borst
- › je bent niet in staat om de baby direct aan de borst te leggen
- › je gebruikt tijdelijk medicijnen die niet gecombineerd kunnen worden met borstvoeding
- › in de thuissituatie: wanneer je gaat werken en/of incidenteel wanneer je even weg bent en niet zelf je baby kunt voeden

Je kunt door het afkolven je baby toch moedermelk geven of de melkproductie op gang houden. Voor een zieke of te vroeg geboren baby is het makkelijker om aan de borst te drinken als er al een goede melkproductie is.

Algemene informatie over afkolven

- › Moedermelk wordt geproduceerd als er aan de borst wordt gedronken of als er melk wordt gekolfd. Hoe vaker een kind goed aan de borst drinkt, hoe meer melk wordt gemaakt. Vaker kolven heeft dus meer effect dan langer kolven.
- › Begin het liefst zo snel mogelijk met kolven. In ieder geval binnen 6 tot 12 uur na de bevalling om de melkproductie goed op gang te brengen.
- › Het beste is om te beginnen met 6-8 keer kolven per etmaal. Kolf in ieder geval niet minder dan 6 keer. Dat komt overeen met het aantal voedingen dat uw baby minimaal nodig heeft. De eerste weken drinkt een baby zo'n 8 tot 12 keer per 24 uur.
- › Voor een goede melkproductie is het belangrijk om 1 keer 's nachts te kolven. Het hormoon dat de melkproductie stimuleert is dan het meest aanwezig in uw lichaam.
- › Wanneer de baby al enkele voedingen aan de borst drinkt, kolf je alleen de gemiste voedingen.

- Als de baby niet voldoende per voeding drinkt, is kolven direct na de voeding aan te raden.
- Het is goed om een tijdschema voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken meestal niet precies op vaste tijden, maar voor het kolven is het toch goed om met enige regelmaat de melkproductie te stimuleren. Het kan handig zijn om zelf een dagindeling te maken om voldoende tijd te reserveren voor het kolven.

Tijdens de opname van je baby kan het soms nodig zijn om langere tijd alle 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 hierdoor kan de melkproductie wat teruglopen. Blijf zo vaak mogelijk afkolven.

In het Spaarne Gasthuis wordt dubbelzijdig (aan beide borsten) afgekolfd.

Kolven met de hand of elektrisch?

Afkolven met de hand kan gebruikt worden in de eerste twee dagen na de bevalling. De eerste moedermelk heet colostrum (voormelk). Dit is een dikke vloeistof die in de eerste dagen in de borst aanwezig is. Het kan donkergeel, bruinig of doorzichtig van kleur zijn. Meestal maar 5 tot 7 ml. Dit colostrum bevat veel afweerstoffen voor de baby. Het komt vaak voor dat met de borstkolf deze kleine hoeveelheden niet goed op te vangen zijn. Een goede andere oplossing is om met de hand af te kolven. Wanneer de productie sterk gaat toenemen (meestal tussen de 3de en de 4de dag) is het handig om op elektrisch kolven over te schakelen. Een signaal voor de toenemende productie is de stuwingszwelling: zware, warme, gespannen borsten. Deze stuwingszwelling komt door een vergrote doorbloeding van de borsten en door de aanmaak van melk.

Lees voor een betere toeschietreflex de kop "Stimuleren van het toeschieten (toestromen) van de melk".

Stimuleren van het toeschieten (toestromen) van de melk

Om de melk te laten toeschieten is het belangrijk dat de "toeschiet-reflex" goed werkt. Als de baby aan de borst ligt gaat de melk vanzelf stromen. Maar bij het kolven moet de toeschietreflex meestal bewust opgewekt worden. Een foto van de baby (of naar de baby kijken via de monitor) kan helpen om de toeschietreflex te stimuleren. Misschien kun je in de buurt van de baby kolven. Overleg dit met de kinderafdeling.

Als je voor het afkolven 5 minuten lang warme kompressen op de borst legt gaat de melk vaak gemakkelijk stromen.

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed.

Borstmassage



Ondersteun de borst met een hand. Masseer met de andere hand de melkgangen en -klierjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers. Doe deze bewegingen enkele seconden op dezelfde plek voordat u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.



Plaats uw handen plat op en onder de borst. Masseer zachtjes de borst met heen en weer gaande horizontale bewegingen zoals op de afbeelding. Maar beweeg de huid niet.



Plaats uw handen plat aan de zijkanten van de borst. Masseer zachtjes de borst met heen en weer gaande verticale bewegingen zoals op de afbeelding. Maar beweeg de huid



Strijk zachtjes vanaf de aanhechting van de borst naar de voorkant van de borst. Vlakbij de tepel en de rand van de tepelhof.

Wat ook kan helpen is de zwaartekracht te gebruiken. U leunt voorover en "schudt" met de borsten.

Wat u niet moet doen

- Knijp niet in de borst. Dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst "glijden".
- Niet aan de tepel trekken. Ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

Afkolven met de hand

Afkolven met de hand kan gebruikt worden in de eerste twee dagen na de bevalling. De eerste moedermelk heet colostrum (voormelk). Dit is een dikke vloeistof die in de eerste dagen in de borst aanwezig is. Meestal maar 5 tot 7 ml. Dit colostrum bevat veel afweerstoffen voor de baby. Het komt vaak voor dat met de borstkolf deze kleine hoeveelheden niet goed op te vangen zijn. Een goede andere oplossing is om met de hand af te kolven.

Lees voor een betere toeschietreflex de kop "Stimuleren van het toeschieten (toestromen) van de melk".

Tips voor afkolven met de hand

- Was je handen en zorg ervoor dat je alles bij de hand hebt. Medicijnbekertje met deksel, stickertjes, een doek om onder je borsten te leggen.
- Bereid je borsten goed voor op het afkolven. Zie onder kop "Stimuleren van het toeschieten (toestromen) van de melk".
- Neem nu je borst in je hand. De duim boven tepel en je wijs- en middelvinger onder de tepel. Zo'n 2,5-4 cm van je tepel af. Deze afstand hoeft niet precies met de rand van je tepelhof samen te vallen. Op deze manier vormt je hand een "C" waarbij de vingers rusten op de melkkanaaltjes achter je tepel.
- Let op dat je niet te hard knijpt, dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Duw je vingers richting je borstkas. Laat je handen niet over je huid glijden en voorkom dat je vingers zich spreiden. Bij grote borsten moet je eerst je borst wat optillen en daarna indrukken.
- Rol nu duim en vingers tegelijkertijd naar voren, waarbij je een soort schaarbeweging met je vingers maakt (net alsof u met een schaar knipt). Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel, dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken!
- De melkgangen worden leeg gedrukt. Opgelet! De plaats van uw vingers op je borst is nog steeds hetzelfde!
- Het kolven met de hand duurt ongeveer 20-30 min. Dit hangt af van hoe snel de melkstroom op gang komt en hoe handig je bent met het afkolven.



Kolfschema voor als de melkproductie nog niet op gang is

De afkolf machine heeft een startstand. In deze stand zal de kolf snelle aanzuigbewegingen maken om de melk te laten toestromen (toeschietreflex).

Bij gebruik van een dubbele afkolfset

- de toeschietreflex bevorderen door in de startstand te beginnen bij de beide borsten
- hierna 5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven
- nogmaals de toeschietreflex bevorderen door in de startstand te beginnen bij de beide borsten
- hierna 5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

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. Dit colostrum (voormelk) bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes dragen dus bij aan de gezondheid van je kind.

Bij gebruik van een enkele afkolfset

- de toeschietreflex bevorderen door in de startstand te beginnen bij de linkerborst
- hierna 5 minuten kolven van de linkerborst
- het toeschietreflex bevorderen door in de startstand te beginnen bij de rechterborst
- hierna 5 minuten kolven van de rechterborst
- nogmaals in de startstand beginnen en de toeschietreflex bevorderen bij de linkerborst
- hierna 5 minuten kolven van de linkerborst
- het toeschietreflex bevorderen door in de startstand te beginnen bij de rechterborst
- hierna 5 minuten kolven van de rechterborst

Ook als er nog geen melkproductie is moet u toch de aangegeven kolftijden aanhouden.

Kolfschema voor als de melkproductie wel op gang is

Na enige tijd krijg je vanzelf ervaring met het kolven. En de melkproductie komt goed op gang. Je kunt dan de aangegeven tijden als richtlijn gebruiken. Nu is het belangrijk om de borsten te kolven tot deze zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uit komt.

Je kolft tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. Je kunt dan het beste nog 1 tot 2 minuten doorgaan met kolven om deze druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen. Een kolfsessie duurt meestal 10 tot 15 minuten per borst. Dus een hele voeding afkolven duurt ongeveer een half uur.

Een hele voeding afkolven duurt bij gebruik van een dubbele kolfset dan ongeveer 10 tot 15 minuten.

Een voorbeeld van een kolfschema kan zijn:

- Kort na het wakker worden 's morgens.
- In de loop van de ochtend tussen 9:00 – 9:30 uur.
- Vlak voor of na het middageten, tussen 11.30 - 12:30 uur.
- Na het rustuur, bijvoorbeeld tussen 15.00 - 16:00 uur.
- Na het avondeten, tussen 18.30 – 19:00 uur.
- In de loop van de avond om 21:00 uur.
- Vlak voor het slapen om 23:00 uur.
- 's Nachts om 3:00.

Het afkolven van moedermelk kost veel tijd en kan in het begin best wennen zijn en zal extra inspanning vragen. Na verloop van tijd raak je er vertrouwd mee en gaat het steeds gemakkelijker.

Het kan voorkomen dat je net gekolfd hebt en vlak daarna de baby uit de borst moet laten drinken. Je hoeft je dan geen zorgen te maken of je baby dan nog voldoende melk binnenkrijgt. Meteen na het afkolven wordt er al weer nieuwe melk aangemaakt. Het laten drinken aan de borst is ook belangrijk voor het stimuleren van het contact tussen moeder en kind en stimuleert de melkproductie.

Kolfdagboek

Het bijhouden van een kolfdagboek geeft je informatie over de dag. Hoe vaak je afkolft en of de melkproductie al op gang komt.

Dag 1: datum

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

Dag 2: datum

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

Dag 3: datum

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

Dag 4: datum

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

Dag 5: datum

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

Hygiëne richtlijnen

Schoon omgaan met afgekolfde moedermelk en de borstpomp is erg belangrijk om de groei van bacteriën in de moedermelk te voorkomen. Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne (schoon omgaan met) extra belangrijk. In moedermelk zitten levende witte bloedcellen. Hierdoor is moedermelk goed houdbaar. Zeker als de melk goed bewaard en vervoerd wordt. Hieronder leest u wat u hiervoor moet doen.

Richtlijnen

- Je wast je handen goed met water en zeep voordat je de borstpomp gaat gebruiken. In het ziekenhuis gebruik je een papieren handdoek. Thuis een handdoek voor uzelf alleen. Deze handdoek moet je iedere dag verschoneren.

- Het ziekenhuis geeft je steriele flesjes om moedermelk in te bewaren. Raak de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan.
- Wij adviseren je de voedingsbeha iedere dag te wassen. Gebruik je borstkompressen? Verschoon deze dan iedere keer na het kolven.
- 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 (desinfecterende) werking.
- Na het gebruik van de kolfset moet je die huishoudelijk schoonmaken. Dit betekent eerst afspoelen met koud water en dan met warm water afspoelen. Of je kunt de kolfset in de afwasmachine reinigen (lees hiervoor wel de gebruiksaanwijzing van de kolfset)! De kolfset moet 1 maal per dag 10 minuten uitgekookt worden.
- Als je bent opgenomen in het ziekenhuis krijg je iedere dag een steriele kolfset van de verpleegkundige.

Uitkoken van de kolfset in kokend water

Je legt de kolfset 10 minuten in een grote pan met ruim kokend water met de deksel op de pan. Daarna laat je de kolfset uitlekken op een droge theedoek.

Uitkoken van de kolfset in de magnetron

Je legt de kolfset in een bakje met 200 ml water. Je doet de magnetron 5 minuten op de hoogste stand (800-1000 watt). Daarna laat je de kolfset uitlekken op een droge theedoek.

Tips bij het afkolven

- Zorg voor iets te drinken. Veel vrouwen krijgen dorst tijdens het kolven.
- Was je handen goed.
- Zet alles wat je nodig hebt dichtbij.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat je prettig zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig de bedgordijnen (als je in het ziekenhuis bent opgenomen) en maak gebruik van kussens om je armen te steunen.
- Leg een katoenen luier onder je borsten. Deze vangt de gelekte melk op.
- Houd het borstschild (onderdeel van de kolfset) tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst. De tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen.
- Zet het apparaat aan met behulp van de aan/uit toets en begin te kolven.
- Verhoog eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuümniveau met behulp van de regelknop (middelste grote knop)
- Kies een comfortabele zuigkracht. Die voor jou het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt. Want kolven mag geen pijn doen.
- Baby's zuigen eerst snel om de toeschietreflex te stimuleren en het stromen van de melk op gang te brengen. Dit doet de pomp in de startstand. Zodra de melk begint te stromen, beginnen de baby's langzamer te zuigen.
- De borstpomp "Symphony" kolft eerst snel (stimulatiefase) en wisselt na 2 minuten automatisch op een langzamer kolfratme (afkolffase).
- Bij het stoppen van het afkolven moet je eerst de pomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen. Dus eerst het vacuüm verbreken.



Na het kolven

- Je verdeelt een druppel melk over de tepels en laat de tepels even aan de lucht drogen. De opgedroogde melk heeft een antibacteriële werking. Doe dit niet wanneer je (beginnende) kloven hebt.
- Doe schone kompressen in je beha.

- › Je schrijft op een sticker de voornaam, achternaam en geboortedatum van je baby. En de datum en tijd van het afkolven. Je plakt deze sticker op het flesje met afgekolfde moedermelk.
- › Je moet de melk zo snel mogelijk achterin de koelkast zetten. Op deze manier kan de melk in het ziekenhuis tot 24 uur na het kolven gebruikt worden. Zet de melk niet in de deur van de koelkast, daar wisselt de temperatuur te vaak.

Bewaren van de moedermelk

	Ziekenhuis	Thuis
Kamertemperatuur	Maximaal 6 uur	Maximaal 10 uur
Koelkast	Maximaal 48 uur Voor prematuren maximaal 24 uur	Maximaal 5 dagen
Vriezer	2 weken tot 1 maand, afhankelijk van het soort vriezer	– Vriesvak: 2 weken – Aparte vriezer: 3 tot 4 maanden – Diepvriezer: 6 maanden tot 1 jaar

Bewaren en opwarmen van moedermelk

	Bewaar plek	Bewaar tijd
Net afgekolfde melk	Koelkast	Max. 3 dagen
Net afgekolfde melk	Koelkast ziekenhuis	Max. 24 uur, daarna invriezen
Afgekoelde melk (in de koelkast)	Diepvries, max. -18° C	6 maanden
Ontdooide melk	Koelkast ziekenhuis Koelkast thuis	Max. 24 uur Max. 72 uur

Bewaren van afgekolfde melk

- › Sluit de flesjes en zet ze meteen in de koelkast
- › Zet de flesjes niet in de deur van de koelkast. Daar is de temperatuur niet constant.
- › Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- › Afgekoelde moedermelk moet binnen 24 uur na het kolven in de diepvries.
- › 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.
- › Bevroren moedermelk kan ontdooid worden in de koelkast of door het onder koud en later warm stromend water te houden.
- › Ingevroren melk kan na het ontdooiden veilig in de koelkast worden bewaard. De melk mag niet opnieuw worden ingevroren.

Opwarmen

- Moedermelk kan het beste worden opgewarmd onder de warme kraan. Maar het kan ook in een flessenwarmer.
- Moedermelk kan beter niet in de magnetron worden opgewarmd omdat waardevolle ingrediënten (antistoffen) van de melk vernietigd worden als deze boven 55°C komen.
- Restjes al opgewarmde moedermelk mag u niet bewaren.

De kleur van moedermelk kan variëren en zegt niets over de voedingswaarde. Ontdooide moedermelk kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dat is normaal en het wil niet zeggen dat de melk bedorven is. Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles voorzichtig te schudden na het opwarmen kunnen ze weer oplossen.

Meenemen van afgekolde melk naar het ziekenhuis

Neem bij ieder bezoek aan je baby de afgekolde melk mee. Neem de flesjes mee in een koeltas. Geef deze flesjes aan de neonatologieverpleegkundige.

Thuis kolven als je baby in het ziekenhuis is

Het is belangrijk dat je thuis een goed kolfapparaat gebruikt. Zodat de melkproductie optimaal blijft. Je kunt een kolfapparaat huren (indien voorradig) in het ziekenhuis. Het setje dat op de pomp wordt aangesloten, moet je aanschaffen.

De flesjes om de melk in op te vangen, krijg je op de afdeling. Vang de melk zo hygiënisch mogelijk op en plaats de afgekolde melk direct in de koelkast en neem deze mee naar het ziekenhuis waar je het bij de verpleegkundige kunt afgeven. Het komt wel eens voor dat na langere tijd kolven ondanks al je inspanningen de productie toch afneemt. Bespreek dit dan met de lactatiekundige; zij kan samen met jouw de situatie bekijken en mogelijk handige tips of adviezen geven om de productie weer op peil te brengen.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan aan de verpleegkundigen van de afdeling. Je kunt met vragen, problemen of om gewoon eens de situatie te bespreken ook altijd contact opnemen met de lactatiekundige. Ook als jij en je baby weer thuis zijn.

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

- www.borstvoeding.com
- www.borstvoeding.nl
(VBN (Vereniging Borstvoeding Natuurlijk) en LLL (La Leche League))
- www.borstvoeding.startkabel.nl
- www.borstvoedingsforum.nl
- www.moedermelknetwerk.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
Postbus 1444
1300 BK Almere
info@nvlborstvoeding.nl

Thuiszorgwinkel Amstelring Hoofddorp
Concourslaan 16
2132 DH Hoofddorp, Haarlemmermeer (Noord-Holland)
(0900) 18 66

Thuiszorgwinkel Zorgbalans Haarlem
Stephensonstraat 45
2014 KC Haarlem
(023) 891 89 18

Thuiszorgwinkel Zorgbalans Heemstede
Lieven de Keylaan 7
2101 VD Heemstede
(023) 891 89 18

Vegro Thuiszorgwinkels Hoofdkantoor- Lisse
Vennestraat 13
2161 LE Lisse
(0800) 288 77 66