

Kolven

In deze folder vindt u informatie over (elektrisch) kolven, hoe het werkt. We vertellen u ook hoe u de moedermelk moet bewaren. Met kolven brengt u de melkproductie op gang. U kan zo ook de melkproductie op gang houden. U gebruikt hiervoor een kolfapparaat of u kolft met uw hand. Houd er rekening mee, dat iedere situatie anders is. Heeft u na het lezen nog vragen? U kunt deze stellen aan een verpleegkundige of de kraamzorg.

Redenen om te kolven

- Uw baby kan of mag niet direct aan de borst drinken.
- Uw baby kan niet voldoende zelf drinken aan de borst.
- U bent langer dan 3 uur bij uw baby.
- U gebruikt een tepelhoedje. Deze helpt uw melkproductie op gang.
- U gebruikt tijdelijk medicijnen die schadelijk zijn voor uw baby.
- Er kunnen nog andere redenen zijn waarom u gaat kolven.

Aandachtspunten

- Kan uw baby niet aan de borst drinken? Begin dan binnen 6 uur na de geboorte met kolven. En als het mogelijk is eerder.
- Kolf minimaal 8x per 24 uur.

- Kolf de eerste 2 weken minimaal 1x tussen 01.00 en 05.00 uur 's nachts. De prolactinespiegel is dan het hoogst.
- Ga flexibel om met de kolftijden. U heeft na 1-2 uur weer genoeg melk in uw borst zitten.
- Probeer voor voldoende rust te zorgen.

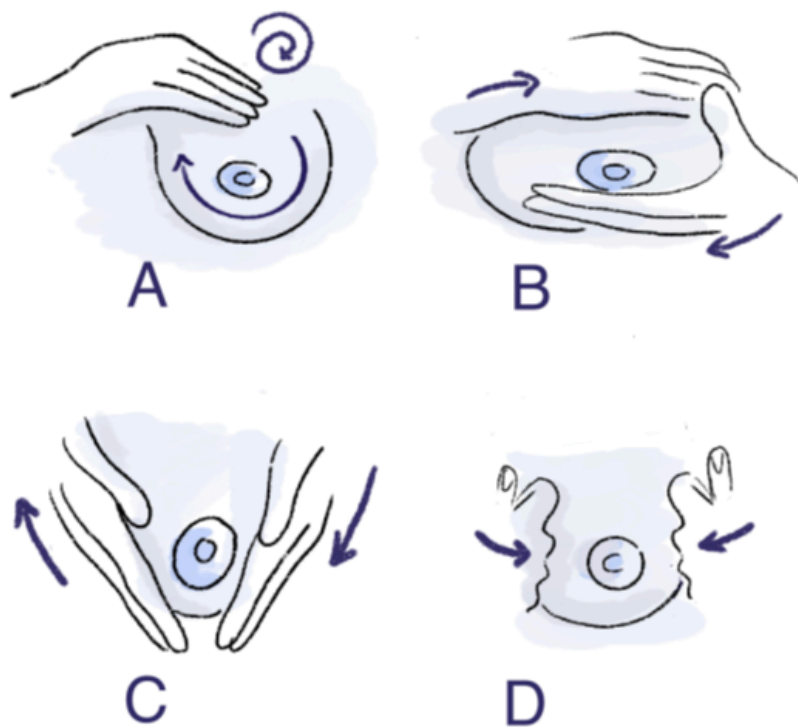
Algemeen

- Neem voor het kolven wat te drinken.
- Zorg voor een lege blaas vóór het kolven. De eerste dagen kunnen tijdens het kolven naweeën optreden.
- Zorg voor een schone omgeving. Was uw handen. Zorg voor schone kolfbenodigdheden en een schoon werkblad. Leg als het nodig is schone zoogkassen klaar voor na het kolven. Daarna draait u de flesjes op de kolfschilden. U sluit de slang aan op de kolfschilden en op het kolfapparaat.
- Kolf in een warme omgeving waar u zich prettig voelt.
- Zorg voor een foto of iets tastbaars wat u aan uw baby doet denken. Dit kan helpen om de toeschiet-reflex op te wekken.
- Probeer in een voor u zo prettig mogelijke houding te kolven. Wij raden wel aan om een meer rechtop zittende houding aan te nemen tijdens het kolven. Dan kan de melk in de flesjes lopen.

Borstmassage om de toeschietreflex te bevorderen

- Begin de bovenkant van de borst zacht te masseren. U begint vlak bij uw borstkas. U masseert met draaiende vingers. Verplaats na een paar seconden de vingers naar het stukje borst ernaast. Masseer zo de hele borst, spiraalsgewijs, in de richting van de tepelhof (**plaatje A**).
- Strijk met uw hand over uw borst. U begint vanaf de bovenrand van de borst en stopt bij de tepel. U vingers roffelen zacht. Ga zo de hele borst rond.
- Buig voorover en schud de borst voorzichtig heen en weer. De zwaartekracht zorgt voor het toeschieten van de melk.
- Masseer met vlakke hand, beide tepels tegelijk. Doe dit met een zacht draaiende beweging.

- Plaats de handen op de borst, aan elke kant een hand. Beweeg uw handen zachtjes heen en weer. (**plaatjes B en C**).
- Vanaf de basis van uw borst strijkt u uw borst. Dit doet u met de rug van uw vingers. U doet dit tot uw tepelhof (**plaatje D**).



Manieren van kolven

Er zijn verschillende manieren om te kolven. U kunt kolven met uw eigen handen of met een apparaat.

Met de eigen handen kolven

Voordelen van kolven met de eigen handen

- De eerste dagen na de geboorte is kolven met de eigen handen makkelijker.
- Een paar druppels colostrum kolven kan er al voor zorgen dat de baby gaat drinken.
- U kunt het klierweefsel achter de tepelhof op dezelfde manier stimuleren. Het gaat hetzelfde zoals de baby dat met de mond doet.
- In combinatie met elektrisch kolven is er vaak eerder en meer melk.
- Het heeft mogelijk een positieve invloed op de melkproductie voor langere tijd.

Hoe masseert u uw borst met uw eigen handen

- Was uw handen.
- Maak uw handen warm.
- Leun wat voorover zodat de tepel schuin naar beneden wijst.
- Gebruik een bakje om de melk op te vangen.
- Masseer de borst twee minuten van de klieren in de oksel naar de tepel.
- Laat de borst in uw hand rusten, vingers eronder, duim erop, aan de rand van de tepelhof (fase 1).
- Duw de borst naar de ribben toe.

- Duw uw duim en wijsvinger naar elkaar toe. De vingers moeten op dezelfde plaats op de huid blijven. Melk nu richting de tepel. De vingers moeten niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging in een vast ritme (fase 2).
- Voorkom dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt.
- Verplaats uw hand regelmatig rond de borst.
- Komt de melk er niet makkelijk meer uit? Neem dan een korte pauze en drink iets. Daarna masseert u uw andere borst en begin aan die kant met kolven.
- Wissel een aantal keren van borst.
- Droog af en toe handen en borsten af.
- Stop als er niets meer komt. Het is beter op een later moment nog eens te kolven.

Kolven met een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat

De kolf heeft 2 programma's:

- INITIATE-programma
- MAINTAIN-programma

Voor beide programma's geldt: Kolven mag geen pijn doen! Doet het kolven pijn of trekt een deel van de tepelhof in het kolfschild? Laat dan de verpleegkundige of kraamzorg beoordelen of u de goed maat kolfschild hebt.

De eerste keren dat u kolft komen er misschien geen of een paar druppels uit uw borsten. Dit noemen we colostrum. Het kolven zorgt ervoor dat uw melkproductie op gang komt.

INITIATE-programma

Vlak na de geboorte van uw baby start u met het INITIATE-programma. Dit programma bootst het zuigen van een pasgeboren baby na. Het zorgt er ook voor dat uw melkproductie snel op gangkomt.

- Was uw handen.
- Maak uw borsten warm en masseer uw borsten.
- Leg een katoenen luier onder de borsten. Dit kan de gelekte melk opvangen.
- Kolf een paar minuten vóór met de hand (zie hierboven).
- Plaats een kolfschild op uw borst. Zorg dat de tepel precies in het midden komt. De tepel moet zich vrij in de tunnel van het schild kunnen bewegen.
- Geef lichte druk op het schild, zodat er een vacuüm ontstaat. Pas hierbij op voor het dichtdrukken van de melkkanaaltjes.
- Zet daarna het kolfapparaat aan. Dit doet u door op de linker knop te drukken. Op het scherm staat: "INITIATE druk". Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets. Op het scherm staat: "INITIATE loopt".
- Stel daarna de maximum zuigkracht in. Draai de knop naar rechts tot de zuigkracht niet meer prettig aanvoelt. Daarna draait u de knop één tot twee bolletjes terug.

- Plaats het andere kolfschild.
- Volg het INITIATE-programma met stimulatie-/ afkolffases en pauzes. Een geluidsignaal geeft na 15 minuten het einde van het programma aan. Op het scherm staat: "Programma gedaan". Het kolfapparaat gaat automatisch uit.

Dag 2 tot en met dag 5: 15 minuten kolven in INITIATE en daarna nog 5 minuten nakolven in MAINTAIN.

Wanneer gaat u van het INITIATE programma helemaal over naar het MAINTAIN programma?

- Als u 3 afkolfsessies achter elkaar een hoeveelheid van tenminste 20 ml heeft afgekolfd.
- Als u langer dan 24 uur volle borsten heeft zonder melkproductie.
- Als u in de 5 minuten nakolven in MAINTAIN in één keer 50 ml kolft of meer.
- Vanaf dag 6 na de bevalling **altijd** overschakelen.

MAINTAIN-programma

- Was uw handen.
- Als u wilt, maakt u uw borsten warm en/of masseert u uw borsten.
- Als u dat wilt, kolf dan een paar minuten vóór met de hand (zie hierboven).

- Plaats een kolf schild op uw borst. Zorg dat de tepel precies in het midden komt. De tepel moet zich vrij in de tunnel van het schild kunnen bewegen.
- Geef lichte druk op het schild, zodat er een vacuüm ontstaat. Pas hierbij op voor het dichtdrukken van de melkkanaaltjes.
- Zet daarna het kolfapparaat aan. Dit doet u door op de linker knop te drukken. Het programma start in de 'stimulatiefase'. Stel daarna de maximum zuigkracht in. Draai de knop naar rechts tot de zuigkracht niet meer prettig aanvoelt. Daarna draait u de knop één tot twee bolletjes terug.
- Plaats het andere kolf schild.
- Druk als de melk uit uw tepel komt op de druppelknop. Het programma gaat over op de afkolffase.
- Als het nodig is, stelt u de zuigkracht nog een keer bij.
- Kolf maximaal 15 - 20 minuten in de afkolffase. **Let op, dit programma stopt niet vanzelf.**
- Als de melkstroom minder wordt, kunt u nog een keer terug naar de stimulatiefase. U wekt dan een nieuwe toeschietreflex op. Druk hiervoor op de druppelknop.

Hygiëne rond het kolfapparaat en de kolfsets

- Spoel na gebruik de kolfschilden goed af onder de kraan. Eerst met koud en daarna met heet water.
- Droog de schildjes goed af met een papieren handdoekje. Wikkel de kolfschilden in een schone hydrofiele luierdoek en leg ze in de kolfemmer.
- Deelt u het kolfapparaat met andere moeders? Reinig het apparaat dan na gebruik met de daarvoor bestemde schoonmaakbenodigdheden.
- Gebruikt u disposable kolfsets? Vraag dan iedere 24 uur om nieuwe kolfsets.
- Gebruikt u een eigen kolfset? Reinig deze dan iedere 24 uur. Spoel de kolfset schoon met koud water. Reinig hem daarna in een sopje met afwasmiddel. Hierna spoelt u hem na met heet water. Daarna steriliseert u de kolfset in de daarvoor bestemde uitkookzak. Is de kolfset weer koel? Droog deze dan af met een papieren handdoekje.
- Bent u thuis? Dan kunt u de eigen kolfset ook in de afwasmachine schoonmaken met een programma boven de 70 graden. Als het nodig is, droogt u het na met een schone theedoek na.

Bewaren van moedermelk

		Ziekenhuis	Thuis
Soort	Plaats	Maximaal	Maximaal

Verse moedermelk	Kamertemperatuur	1 uur	6 - 8 uur
Verse moedermelk	Koelkast (niet in de deur)	48 uur	3 - 5 dagen
Moedermelk	Vriesvak koelkast	---	Tot 2 weken
Moedermelk	Kleine vriezer die vaak open en dicht gaat	3 maanden	3 - 4 maanden
Moedermelk	Vrieskist max -18 °C	---	12 maanden
Ontdooide moedermelk	Koelkast (niet in de deur)	24 uur	24 uur
Ontdooide moedermelk	Kamertemperatuur	1 uur	Zo snel mogelijk gebruiken

Invriezen van de moedermelk

- Laat vóór het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgekoelde moedermelk moet **zo snel mogelijk** in de diepvries. Maximaal binnen 24 uur.
- Ingevroren moedermelk mag u na ontdooien **nooit** opnieuw invriezen!

Het brengen van moedermelk

- Kolft u thuis? Breng de afgekolfdde moedermelk gekoeld naar de afdeling.
- Brengt u bevroren moedermelk? Zorg er dan voor dat de melk tijdens het brengen niet ontdooit.
- U kunt de moedermelk het beste in een koelbox of tas met koelelementen doen.
- Bij kleine beetjes kunt u de flesjes of potjes in aluminiumfolie wikkelen.

Tot slot

Het duurt na de geboorte ongeveer 1 á 2 weken voordat uw melkproductie goed op gang is. Dat betekent dat u per 24 uur ongeveer 750 ml melk produceert. Bent u bezorgd dat dit niet gaat lukken? Vraag dan advies aan de verpleegkundigen. Zij kunnen als dat nodig is ook de hulp inroepen van een lactatiekundige. Bij vragen of problemen kunt u mailen met: lactatiekundige@hagaziekenhuis.nl

Verhuur kolfapparaten

- Thuiszorgwinkels
- Lactatiekundige praktijken

Extra informatie over borstvoeding

- Borstvoedingorganisatie La Leche League:
www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen:
www.nvlborstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com

Kolfdagboek

Datum dag 1:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Datum dag 2:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Datum dag 3:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Datum dag 4:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Datum dag 5:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								

Hoeveelheid melk								

Datum dag 6:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Datum dag 7:

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid melk								

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

146305062023