Kolven (Zoetermeer)

Kolven

Soms gebeurt het dat de baby nog niet voldoende kracht heeft om aan de borst te drinken waardoor de borsten minder gestimuleerd worden. Hieronder leest u informatie om uw baby te helpen bij het op gang brengen van de borstvoeding. Door het kolven stimuleert u de melkproductie, waardoor uw baby toch kan genieten van de moedermelk met alle beschermende stoffen.

Wat is kolven?

Kolven is het op gang brengen en houden van de melkproductie. Kolven kan zowel met een elektrische kolf, als met uw eigen handen (zie verderop voor uitleg over handmatig kolven).

Om de melkproductie 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. Minimaal 6x per dag en 1x ‘s nachts 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 kolven na een borstvoeding soms nodig zijn.

Waarom gaat u kolven?

- Uw baby kan door zijn/haar leeftijd/ziekte niet voldoende zelf drinken aan de borst.
- U gebruikt een tepelhoedje en het is nodig de melkproductie extra te stimuleren.
- U heeft erge stuwing.
- U gebruikt medicijnen die schadelijk zijn voor uw baby.
- U bent langer dan 3 uur gescheiden van uw baby.

Aandachtspunten

- U dient te kolven elke drie uur, minimaal 6x per dag en indien mogelijk ook 1x ‘s nachts
- Tussen kolven en/of aanleggen mag minimaal 1 ½ uur zitten
- ’s Nachts niet meer dan zes uur tussen de laatste en eerste keer kolven
- Rust is ook belangrijk voor het op gang brengen van de melkproductie
- Als u thuis bent proberen om ’s middags te rusten.

Algemene hygiëne richtlijnen

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeggeboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen.

Voordat u de borstkolf 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 verschonen).

- Tijdens uw ziekenhuisopname verstrekken wij **eenmalig** een steriele kolfset, **die 24 uur te gebruiken is.** Uw partner of naaste kan via de kraamzorg of thuiszorgwinkel een kolfset kopen. Buiten kantoortijden is deze set ook verkrijgbaar bij de dienstapotheek naast het ziekenhuis. Uw partner of naaste kan via de kraamzorg of thuiszorgwinkel een kolfset kopen. Buiten kantoortijden is deze set ook verkrijgbaar bij de dienstapotheek naast het ziekenhuis.
- **Na ieder gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken** . Dit betekent eerst met koud en dan met warm water afspoelen. U kunt hierbij afwasmiddel gebruiken.
- Als u in het ziekenhuis verblijft wordt uw kolfset 1x per 24 uur uitgekookt.
- Bent u al thuis? Dan kunt u de kolfset in de afwasmachine reinigen. Of ook 1x per dag uitkoken.

Wat heeft u nodig? .

- Kolfapparaat, kolfset en slangen
- Opvangflesjes
- Etiketten, pen
- Katoenen luier
- Borstkompressen

Werkwijze elektrisch kolven

Ga comfortabel (en zo rechtop mogelijk) 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. Wij adviseren u uw mobiel uit te zetten en geen bezoek te ontvangen.

- Het is prettig om uw baby naast uw bed te hebben staan, of als uw baby in de couveuse ligt, een foto op uw nachtkastje te hebben staan zodat u uw baby kunt zien.
- Om het toeschietreflex te bevorderen kunt u warme kompressen op uw borsten leggen of de borsten zacht masseren.
- Leg een katoenen luier onder uw borsten om eventueel gelekte melk op te vangen.
- Plaats het kolfschild over uw tepel en zet het vacuüm tegen uw borst, **de borst niet induwen!**
- De tepel moet in het midden van het kolfschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen. Als uw tepels groot zijn, hebt u eventueel een groter kolfschild nodig. U kunt deze aanschaffen bij de thuiszorgwinkel of kraamzorgorganisatie.

Gebruiksaanwijzing kolf

- Start de kolf door de linker knop in te drukken
- Druk direct daarna de rechter druppeltoets in
- Het ‘initiate’ programma is nu gestart en volgt 15 minuten een eigen programma
- De kolf neemt ook 3x een korte pauze
- De kolf geeft een geluidssignaal als het programma klaar is

- Als u 3x achter elkaar 20cc kolft gaat u over op het ‘maintain’ programma
- **Vanaf dag 2 na het intiate programma ook nog 5 minuten kolven op het maintain programma**
- Wanneer u stuwing heeft, gaat u over op het maintain programma
- Het maintain programma start vanzelf als u de kolf aanzet en **niet** op de druppel toets drukt
- De eerste 2 minuten start de kolf in de stimulatiefase en gaat daarna vanzelf over naar de afkolffase
- Het maintain programma stopt niet vanzelf, dus kolf totdat de melk stopt en uw borsten weer soepel aanvoelen.

Power kolven

Wanneer na een dag of 10 de melkproductie **niet** voldoende op gang is kunt u gaan ‘powerpumpen’. Dit houdt in dat u een aantal keer snel achter elkaar gaat kolven.

Het is bij powerpumpen belangrijk dat u dubbelzijdig kolft.

Daarnaast kolft u ook alle voedingen die de baby niet zelf aan de borst drinkt.

Als de melkproductie volledig op gang is kunt u indien gewenst overgaan op het leeg kolven van de borsten. Powerpumpen is alleen nodig om de melk op gang te brengen.

Hieronder kunt u zelf uw eigen schema opzoeken:

Pumping phases and pauses with a double pump set	Power Pumping ca. 6 × daily	Power Pumping 2 × daily	Power Pumping 1 × daily	Power Pumping 1 × daily
Pump	5 min	10 min	20 min	15 min
Pause	5 min	10 min	10 min	10 min
Pump	5 min	10 min	10 min	15 min
Pause	5 min	10 min	10 min	10 min
Pump	5 min	10 min	10 min	15 min

Kolfschema: als de melkproductie wel op gang is.

Ongeveer 1 á 2 weken na de geboorte is het de bedoeling dat uw melkproductie optimaal op gang is gekomen. Dit houdt in dat u per 24u tussen de 750 en 1000cc melk produceert. Bij een prematuur geboren baby is 600cc ook voldoende.

Nu is het belangrijk om de borsten te kolven tot deze zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uitkomt. U kolft tot de straaltjes melk meer druppeltjes worden.

De tijdsduur kan per kolfsessie verschillen. Vaak is er na de nacht wat meer melk waardoor u wat langer nodig heeft om de borsten weer soepel te krijgen.

Bewaren van moedermelk

	Temperatuur	**Bewaartijd**
Net afgekolfde melk	In het ziekenhuis op kamer temperatuur kamertemperatuur gebruik thuis	1 uur 6 tot 8 uur
Net afgekolfde melk	In het ziekenhuis koelkast 4 – 7ºC Gebruik thuis	48 uur 3 tot 5 dagen
Binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	vriesvak koelkast	max. 2 weken
Binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden
Binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	diepvries constant, max. –18ºC	6 maanden of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk	koelkast 4 – 7ºC gebruik thuis In het ziekenhuis	max. 24 uur max. 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	direct gebruiken

*Als u kolft voor een premature baby dan de melk die de eerste twee weken gekolfd is merken door een gekleurde sticker of stip op het deksel. Deze melk zal dan als eerste gebruikt worden.

Kolven met de hand

Kolven met de hand is een goedkope manier van afkolven. Afkolven met de hand is voor elke voedende moeder een handige techniek om achter de hand te hebben.

Kolven met de hand kan op veel manieren. Eén van de mogelijkheden is de volgende:

- Plaats de vingers in een C greep om het tepelhof
- Duw de borst naar de ribben toe

- Rol de vingers naar voren
- Herhaal deze beweging en verplaats de hand zodat de borst rondom geleegd wordt

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.

Voor extra informatie over borstvoeding kunt contact opnemen met één van de onderstaande organisaties:

- www.lalecheleague.nl/
- www.nvlborstvoeding.nl
- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com
- www.voedingscentrum.nl

Bronvermelding : Lactation and Breastfeeding en La Leche Leaque

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.

529103102023