



Kolven

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over (elektrisch) kolven, de werkwijze hiervan en het bewaren van moedermelk. Kolven is het op gang brengen en/of in stand houden van de melkproductie door middel van een kolfapparaat of met de hand. Het kolven zelf duurt ongeveer net zo lang als het voeden van uw baby. Het is goed om bij het lezen van de folder te weten dat de situatie voor ieder persoonlijk anders kan zijn.

Indien u na het lezen nog vragen heeft, kunt u deze gerust stellen aan een van de verpleegkundigen of kraamverzorgenden.

Redenen om te kolven

- Uw baby kan of mag niet direct aan de borst drinken.
- Uw baby is opgenomen op de afdeling Neonatologie of kinderafdeling en kan niet direct aan de borst drinken.
- U gebruikt (tijdelijk) medicijnen die schadelijk kunnen zijn voor uw baby.
- U heeft een borstvoedingsprobleem en u moet tijdelijk kolven.

Met de hand kolven

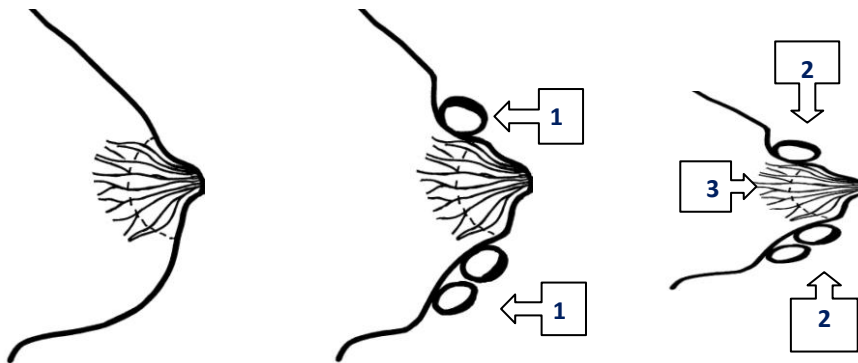
Zie de illustraties op de volgende pagina.

1. Zet duim en wijsvinger van één hand tegenover elkaar op de rand van de tepelhof (of 3 cm achter de tepelaanzet).
Beweeg de hand nu door de borst heen naar de borstkas (de borst wordt wat platter gedrukt).
2. Duw uw duim en wijsvinger naar elkaar toe; de vingers moeten op dezelfde plaats op de huid blijven.
3. Melk nu richting de tepel (de melkvoorraadholten worden op deze manier geleegd).

Herhaal de beweging met duim en wijsvinger telkens op een andere plaats rond de tepel.

Probeer wrijving van de huid te voorkomen.

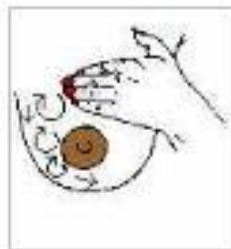




Borstmassage om de toeschietreflex te bevorderen

U kunt de toeschietreflex helpen door de borsten te masseren. Beide borsten kunnen tegelijk gemasseerd worden.

Masseer de melkgangen en melkkliertjes door met een vlakke hand van boven af richting de tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers. Concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.



Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.



Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.




Herhaal de hele procedure van kolven en masseren nogmaals, eventueel nog vaker. De toeschietreflex en het stromen van de melk neemt over het algemeen af na de 2e of 3e keer. Dit is een teken dat de melkreservoirs goed geleegd zijn. Ook het soepeler aanvoelen van de borsten wijst daarop.

Starten met enkel- of dubbelzijdig elektrisch kolven

Om de melkproductie op gang te brengen begint u bij voorkeur binnen 6 uur na de bevalling met kolven. Daarna kolft u om de 3 uur. Probeer minimaal 6 keer per 24 uur te kolven en de tijd tussen de kolfsessies zo kort mogelijk te houden.

De eerste keren dat u kolft komen er slechts enkele druppels (colostrum) uit de borsten. Ondanks deze geringe hoeveelheid worden de melkklieren aangezet tot het produceren van voeding.



De keuze voor enkelzijdig of dubbelzijdig kolven wordt bepaald door de omstandigheden. Overleg hierover met een van de verpleegkundigen, kraamverzorgenden of lactatiekundigen.

Gebruik van elektrische kolf en kolfset

De afdelingen Verloskunde, MCU1 en Neonatologie beschikken over elektrische kolven, waarop u uw kolfset kunt aansluiten. Als u op de afdeling Neonatologie wilt kolven, neem dan uw eigen kolfset mee.

Wanneer uw baby is opgenomen in het HagaZiekenhuis is het mogelijk om via de afdeling Neonatologie een elektrische kolf te huren.

Als de productie nog niet op gang is

Het elektrische kolfapparaat van het ziekenhuis start met het nabootsen van de toeschietreflex, dit duurt ongeveer 2 minuten. Na deze 2 minuten gaat het apparaat over in een rustiger zuigritme.

Indien er nog geen melkproductie is, kunt u meerdere malen deze stimulatiefase gebruiken om onder andere de aanmaak van moedermelk te bevorderen.

Enkelzijdig kolven

Het startschema is als volgt:


- Linkerborst 5 minuten; rechterborst 5 minuten
- Linkerborst 5 minuten; rechterborst 5 minuten


Ook als er nog geen melkproductie is, blijft u de aangegeven kolftijd aanhouden.

Dubbelzijdig kolven

Om de melkproductie op gang te brengen, kolft u de 1e week in ieder geval 5 tot 10 minuten per keer.

Indien de melkproductie goed op gang is, kolft u tot de borst leeg is, maar in ieder geval 15 minuten. Een borst is eigenlijk nooit geheel leeg. U kunt stoppen met kolven als de melkstroom overgaat in druppeltjes (daarna nog 1 á 2 minuten kolven).





Soms is het beter tussendoor te stoppen met kolven dan 10 minuten aan één stuk door te kolven. Het tussendoor stoppen kan de toeschietreflex stimuleren. U kunt proberen wat voor u het beste werkt.


Het kan soms enkele 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 (ook wel voormelk genoemd) bevat veel afweerstoffen voor de baby.

Als de productie goed op gang is

Het is belangrijk te kolven tot de borsten zachter aanvoelen en er bijna géén melk meer uit de borst komt, de straaltjes worden weer druppeltjes. Hierna kunt u het beste nog 1 à 2 minuten doorgaan met kolven.

Het is niet mogelijk hier een tijdschema voor te geven, omdat niet iedere moeder dezelfde hoeveelheden melk produceert.

Werkwijze bij kolven

- Plaats het kolfstuk op uw borst. Zorg dat deze goed op het midden van uw tepel is geplaatst zodat de moedermelk in het flesje kan lopen.
 - Laat uw borsten na het kolven 'aan de lucht' drogen.
 - Gebruik voor iedere afgekolfde voeding een schoon flesje of bekertje. Giet zo nodig de moedermelk over in een daarvoor bestemd flesje of bekertje. Deze zijn te verkrijgen op de afdelingen. Voorzie deze van de naam van uw baby, datum en tijd. Gebruik liever geen plastic zakjes: deze kunnen lekkage veroorzaken.
 - Maak het kolfsetje na ieder gebruik schoon. Spoel alle onderdelen goed af, eerst met koud, dan met warm water. Droog deze goed af met een schone doek.
 - Bewaar het kolfsetje in een schone doek.
 - Op de kraamafdeling van het HagaZiekenhuis worden disposable (weggooi) kolfsetjes gebruikt. Deze moeten eens per 24 uur worden vervangen.
 - Het kolfsetje moet eens per 24 uur worden uitgekookt, of in de afwasmachine worden gewassen op minimaal 60° C.
- 



Bewaren van de moedermelk

Het is noodzakelijk dat u de gekolfde moedermelk, als deze niet direct aan de baby wordt gegeven, op de volgende wijze bewaart:

- | | |
|---|---------------------|
| - ontdooide moedermelk (altijd in koelkast) | maximaal 24 uur |
| - koelkast (niet in de deur) | maximaal 48 uur |
| - koelkast vriesvak ** | maximaal 2 weke |
| - koelkast vriesvak *** | maximaal 3 maanden |
| - diepvries *** | maximaal 3 maanden |
| - diepvries *** thuissituatie | maximaal 12 maanden |

N.B. Bovenstaande richtlijnen zijn zorgvuldig opgesteld en worden gehanteerd in het HagaZiekenhuis. Het kan zijn dat elders andere richtlijnen gelden.

Invriezen van de moedermelk

- Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgesloten moedermelk moet zo snel mogelijk in de diepvries.

Op de afdeling zijn verpleegkundigen verantwoordelijk voor het op tijd ontdooien van de voeding.

Ingevroren moedermelk mag u na ontdooien nooit opnieuw invriezen!


Vervoer van moedermelk

Als u thuis kolft, zorg dan dat de bevroren moedermelk tijdens het vervoer niet ontdooit. U kunt de moedermelk het beste vervoeren in een koelbox of tas met vrieselementen. Bij kleine hoeveelheden kunt u de flesjes of potjes in aluminiumfolie wikkelen.

Uw voedsel en vochtopname

Algemeen advies is om gezond te eten en dát te eten wat u gewend was tijdens uw zwangerschap. Daar was de baby namelijk aan gewend. Zorg dat u voldoende drinkt; 1,5 tot 2 liter extra op wat u gewend bent.

Als blijkt dat uw kind sterk reageert op bepaalde voedingsmiddelen met bijvoorbeeld krampen of dunne ontlasting is het belangrijk daarop te letten. Het is dan verstandig om die voedingsmiddelen te beperken of te vermijden. Soms is dit echter moeilijk te achterhalen als gevolg van het invriezen van de moedermelk. Alcohol en roken wordt afgeraden.





Tot slot

Bij vragen of problemen kunt u mailen met: lactatiekundige@hagaziekenhuis.nl
U kunt ook bellen met de afdeling Neonatologie: (070) 210 7219 of met de afdeling Verloskunde: (070) 210 7570. U kunt vragen naar een van de lactatiekundigen die in het HagaZiekenhuis werken.

Handige adressen

Voor verhuur van (kolf)materialen:
Thuiszorgwinkel Den Haag
Betje Wolfstraat 140/146, 2533 HT Den Haag
telefoon: (070) 330 1010

Adviezen over borstvoeding:
Borstvoeding organisatie La Leche League
Postbus 212, 4300 AE Zierikzee
telefoon: 0111 41 31 89
www.lllborstvoeding.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
Postbus 119, 3960 BC Wijk bij Duurstede
telefoon 03430 57 66 26
www.vbn.borstvoeding.nl

Nederlandse vereniging van Lactatiekundigen
Postbus 1444, 1300 BK Almere
telefoon: 0900 522 8284
www.nvl.borstvoeding.nl

Kijk ook eens op www.hagaziekenhuis.nl



Kolfdagboek

Datum dag 1:

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

Datum dag 2:

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

Datum dag 3:

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





Datum dag 4:

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

Datum dag 5:

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

Datum dag 6:


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





Datum dag 7:

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



HagaZiekenhuis
Locatie Sportlaan en Juliana Kinderziekenhuis
Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
H06.003-04

