

PATIËNTEN INFORMATIE

Kolven, bewaren en opwarmen van moedermelk

inclusief kolfdagboekje

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

Kolven.....	4
Hoe vaak kolven?.....	4
Het bevorderen van het toeschieten van moedermelk.....	5
Het kolven met de hand.....	6
Beste manier om te kolven	9
Initiate- en maintain-programma.....	10
Kolfdagboekje.....	12
Hygiënerichtlijnen.....	20
Algemene tips.....	20
Tips voor tijdens uw ziekenhuisopname.....	21
Kopen of huren van elektrische kolfapparaat.....	21
Bewaren van moedermelk	22
In het ziekenhuis	22
Bewaarschema	22
Het opwarmen van moedermelk.....	23
Heeft u nog vragen?.....	24

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. We zijn blij dat u heeft gekozen voor borstvoeding. Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw baby. Borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën, ook bevat borstvoeding stoffen en cellen die de afweer versterken.

In deze folder vindt u informatie over kolven, bewaren en opwarmen van moedermelk. Het kan zijn dat u gaat kolven om zo de productie te stimuleren of omdat u een voorraadje wilt maken voor als u weg bent. In deze folder staat vooral de situatie centraal waarbij de baby nog niet in staat is om de gehele voeding uit de borst te drinken.

Voor te vroeg geboren en zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren baby's beter geaccepteerd dan kunstvoeding. Er kunnen situaties zijn waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij de baby nog niet goed kan zuigen. De andere keuze is dan (tijdelijk) kolven.

In de bijzondere situatie rond de geboorte van uw baby is het belangrijk dat u door de mensen in uw omgeving wordt gesteund en niet aan het twijfelen wordt gebracht over uw capaciteiten om borstvoeding te geven en het kolven. Wij ondersteunen u hier graag in.

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u met deze vragen terecht bij de verpleegkundige van de afdeling of bij de lactatiekundige van het Maasstad Ziekenhuis.

Wanneer u weer thuis bent, kunt u terecht bij het Centrum voor jeugd en gezin, de NVL, La Leche League of wanneer u nog zorg krijgt, bij kraamzorg of verloskundige.

Kolven

Hoe vaak kolven?

Wanneer uw baby niet direct aan de borst kan drinken

Naast knuffelen en huid-op-huid contact is het ook belangrijk om zo snel als mogelijk (het liefst binnen 6 uur) te starten met kolven. Door vooral in het begin regelmatig te kolven, wordt het melkklierweefsel goed gestimuleerd en vergroot dit de kans op een goede melkproductie.

Vraag-en-aanbod principe

Moedermelk werkt via het vraag-en-aanbod principe. Hoe vaker en hoe beter u uw borsten stimuleert, hoe meer melk er geproduceerd wordt. Veel moeders vinden het fijn om per dag een plan te maken wanneer u het beste kunt kolven. Houdt daarbij rekening met andere dingen die ook moeten gebeuren, zoals douchen, eten en rusten. Als uw baby al oefent met drinken aan de borst, kan u het beste na het aanleggen kolven. Overleg met de verpleegkundige van de afdeling Neonatologie of kraamafdeling wat voor jullie het beste moment is om te kolven. Zeker in het begin is het goed om iedere 3 uur te kolven.

Bij opname van de baby

Als u moet kolven omdat uw baby opgenomen is op de afdeling Neonatologie, kan het soms nodig zijn om langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Op een gegeven moment is uw melkproductie mogelijk 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. Het hebben van een ruime moedermelkproductie tijdens de eerste weken is belangrijk. Dit kan namelijk latere problemen voorkomen. Wanneer uw baby uit de borst gaat drinken, kost hem dit bij een ruime productie minder energie. De opname is voor u een spannende en drukke periode en het kan gebeuren dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt, ook

dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk kolven. De moedermelkproductie komt meestal weer op peil. Het is verstandig om op tijd de lactatiekundige om hulp te vragen, wanneer u problemen ervaart.

Kolven thuis, andere reden

Als u kolft omdat uw baby in de thuissituatie bijvoeding krijgt of om een andere reden, anders dan opgenomen zijn op de afdeling Neonatologie, is het goed dat u thuis met uw kraamverzorgende overlegt hoe vaak en hoe lang u kolft.

Het bevorderen van het toeschieten van moedermelk

Als de baby aan de borst ligt, dan gaat de melk vanzelf stromen, maar bij het kolven moet de toeschietreflex meestal bewust opgewekt worden. Een kolfapparaat is een machine, en stimuleert daarom niet dezelfde gevoelens als uw baby. Maar na een poosje bent u in staat uw toeschietreflex bij het kolven te activeren. Wees geduldig.

Tips

- Veel moeders vinden het afkolven van de moedermelk gemakkelijker als de baby erbij is.
- Een foto of filmpje van uw baby op uw telefoon kan helpen om het toeschietreflex te bevorderen.
- Het volgen van een vaste routine kan ook voor een goede melkstroom zorgen.
- Probeer het kolfmoment ook te zien als een moment van ontspanning. Een boek lezen of televisieprogramma kijken kan u helpen te ontspannen.
- Gun u zelf voldoende tijd. Een gehaast gevoel hindert uw toeschietreflex en dus de melkproductie.
- Als u voor het kolven 5 minuten lang warme kompressen op uw borst legt, gaat de melk vaak makkelijker stromen.
- Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed.

Borstmassage

a. Masseer de melkgangen en de kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen voor enkele seconden op een plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.



b. Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat de toeschietreflex verbeterd.



Het kolven met de hand

Op de eerste dag kan het prettiger zijn om met de hand te kolven. Op deze manier kunt u ook melk aan uw baby geven en blijft er geen colostrum achter in de kolfset. U kunt deze melk opvangen in het colostrumflesje. Als u vlak bij uw pasgeborene baby met de hand kolft, kunt u de druppels melk met een lepeltje opvangen en direct aan uw baby geven.

Wanneer u het advies heeft gekregen om te starten met de elektrische kolf, is het goed om met de hand na te kolven. Uit onderzoek is gebleken dat het nakolven met de hand een positieve invloed heeft op de productie.

Hoe kunt u met de hand kolven?

- masseer en kolf elke borst een aantal minuten
- masseer en kolf elke borst een aantal minuten
- masseer en kolf elke borst een aantal enkele minuten

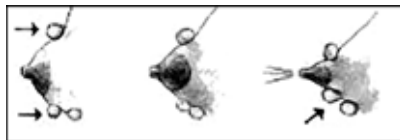
Volg hierbij de volgende stappen.

1. Plaats de duim boven de tepel en plaats de wijs- en middelvinger onder de tepel, ongeveer 2 tot 3 centimeter vanaf de tepel. Dit hoeft dus niet aan het uiteinde van de tepelhof te zijn. Experimenteer een beetje om de juiste houding te vinden. Zorg er wel voor dat de vingers / hand een "C" vormen.



Goed Fout
Knijp niet in de borst!

2. Beweeg de vingers richting borstkas. Voorkom het spreiden van de vingers. Bij grote(re) borsten: eerst de borst optillen, daarna pas richting borstkas drukken.
3. Rol duim en vingertoppen tegelijk naar voren. Deze rollende beweging zorgt ervoor dat de melkgangen gelegeerd worden zonder het tere borstweefsel te beschadigen. Let op de plaatsing van duim en nagels op het einde van de 'rol' (zie plaatje).



Kolf voorzichtig, het is niet de bedoeling dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt. Zorg dat de vingers niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen. Plaats, druk, rol... Plaats, druk, rol...

4. Tijdens het kolven verplaatst u de vingers rond de tepel om alle melkholtes van de beide borsten te legen. Gebruik hierbij zowel uw linker- als rechterhand.



rechterhand

linkerhand

Voorkom deze bewegingen



- - Knijp niet in de borst, dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
 - Laat de handen niet over de borst 'glijden'.
 - Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadigingen van het weefsel veroorzaken.

De techniek van het kolven met de hand op internet

Er zijn filmpjes over het kolven met de hand te vinden op het internet. Door deze te bekijken wordt het kolven met de hand misschien gemakkelijker voor u.

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Beste manier om te kolven

- Het is prettig als u voor een gemakkelijke houding kiest tijdens het kolven.
- Zorg dat u wat drinken en eten bij de hand heeft.
- In het ziekenhuis kunt u naast uw baby kolven.
- Het is aan te raden vlak voor het rusten of slapen te kolven. Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen komt u snel tot rust na het kolven.



U plaatst uw persoonsgebonden kolfsets in de bovenzijde van het kolfapparaat.

- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de geleiakte melk op.
- Plaats het borstschild over uw tepel en druk het zachtjes tegen uw borst.
- De tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen.
- Het is belangrijk dat u met een goed passend borstschild kolft. De borstschilden zijn in ons ziekenhuis verkrijgbaar in verschillende maten. Zo wel een te klein als een te groot borstschild kan klachten veroorzaken.
- Soms nemen de tepels de eerste weken nog toe in grootte, waardoor u een groter maat borstschild nodig heeft. Vraag de verpleegkundige dan naar een andere maat.

Initiate- en maintain-programma

Er zijn 2 programma's te gebruiken op het kolfapparaat: het initiate- en maintain-programma

Initiate-programma

Het initiate-programma gebruikt u de eerste 5 dagen na de geboorte. Wanneer u 3x 20 ml of meer heeft gekolfd of vanaf dag 6 schakelt u over op het Maintain-programma.

Om het initiate-programma te starten zet u de kolf aan door op de aan/uit knop te drukken. Het apparaat start automatisch met de standaard stimulatiefase (u ziet 3 druppels in het display). Druk vervolgens binnen 10 seconden op de druppeltjesknop om het initiate-programma te starten (zie hieronder).

Het initiate-programma loopt automatisch voor 15 minuten met meerdere pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Aan het eind van het programma wordt 'Programma gedaan' op het display weergegeven. De borstkolf wordt automatisch uitgeschakeld. Het is aan te raden om dag 2 t/m 5 na het initiate programma nog 5 minuten het maintain-programma te volgen (zie hieronder).

Het maintain-programma

Het maintain-programma start u door op de aan/uit knop te drukken. De kolf start met een snel ritme en gaat na 2 minuten automatisch over naar het afkolfritme. Als er na 2 minuten geen melkdruppels te zien zijn kunt u op de druppel-knop drukken. De draaiknop is om de zuigkracht in te stellen. Zet deze niet te zacht maar ook niet te hard. Kolven mag geen pijn doen. Soms is het prettig om halverwege de kolftijd op de druppel-knop te drukken. Dan schiet de melk nog een keer toe. Na 15 tot 20 minuten zet u de kolf uit.

1 INITIATE

2 MAINTAIN



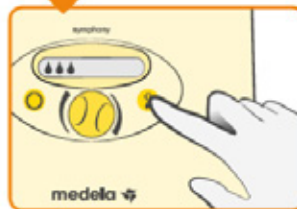
Schakel de borstkolf in (met de aan/uit-knop).



Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets.



De stimulatiefase begint. De borstkolf schakelt na twee minuten automatisch over naar de afkolffase.



Als de melk begint te stromen voordat de twee minuten om zijn, druk dan op de druppeltoets om over te schakelen naar de afkolffase.



Maximaal comfortabel vacuüm instellen:
Verhoog het vacuüm door de knop naar rechts te draaien tot het enigszins oncomfortabel aanvoelt. Draai de knop vervolgens naar links om het vacuüm te verlagen tot het maximaal comfortabele vacuüm.

Vanaf dag 6 of wanneer u 3x 20 ml of meer heeft gekolfd gaat u over op maintain-programma.

In sommige situaties adviseert de lactatiekundige een afwijkend kolfschema.

Let op: kolven mag GEEN pijn doen!

Bij het stoppen van het kolven:

- eerst het apparaat uitzetten;
- het vacuüm verbreken;
- dan het borstschild van de borst nemen.

Op deze manier wordt het beschadigen van de tepel voorkomen. Gebruik de flessenstandaard (als dit op het apparaat aanwezig is) om het omvallen van de flessen met moedermelk te voorkomen.

Na het gebruik van het kolfapparaat moet deze schoongemaakt worden met alcohol 70%. Wanneer u dit zelf nog niet kunt, kunt u hulp aan de verpleging vragen.

Vergeet niet uw eigen kolffilter(s) uit het apparaat te halen na het kolven. Doe ze daarna in het bij behorende plastic zakje. De kolffilters mogen niet in aanraking komen met water.

Kolfdagboekje

Hoeft u het kolfdagboekje niet bij te houden? Lees dan verder.

Het kan u helpen om een kolfdagboekje bij te houden. Maak voor u zelf een kolfschema met tijden niet langer dan 3 uur tussen de kolfbeurten. Vraag op de afdeling Neonatologie welke voedingstijden u baby heeft. U kunt deze tijden dan als richtlijn houden om te kolven. Op de tijden dat u niet bij uw baby bent gaat u kolven. Op de tijden dat u bij uw baby bent gaat u eerst buidelen en/of aanleggen en aansluitend kolven.

Dag 1:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 2:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 3:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 4:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 5:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 6:

Datum:

Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Dag 7:
 Datum:
 Medicatie:

Starttijd	Hoeveelheid afgekolfde melk	Zuigkwaliteit van de baby	Nakolven Ja/Nee Reden	Bijzonderheden

Na het kolven

- Verdeel een druppel melk over uw tepel. Laat dan de tepels even aan de lucht drogen.
- Doe een schoon kompres in uw beha.
- Op het flesje met afgekolfde moedermelk schrijft u de voornaam, de achternaam en de geboortedatum van uw baby. Daarnaast schrijft u ook de datum en tijd van kolven op het flesje.
- Als u zeker weet dat u de melk bij de volgende voeding gaat gebruiken, kunt u de melk op kamertemperatuur bewaren.
- Dit is niet het geval als uw baby is opgenomen de afdeling Neonatologie of Kinderafdeling. Dan is het belangrijk dat u de melk zo snel mogelijk achter in de koelkast zet (niet in de deur). Op deze manier kunnen de verpleegkundigen de moedermelk tot 48 uur na het kolven gebruiken om uw baby te voeden.

Hygiënerichtlijnen

Als u de afgekolfde moedermelk gebruikt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen.

Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende cellen een goed houdbaar product. Zeker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Algemene tips

- Voordat u het kolfapparaat gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen.
- Wij adviseren u de voedingsbeha iedere dag te wassen.
- Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze ieder keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het kolven. 1x keer per dag douchen is voldoende.

- Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Wanneer de moedermelk wordt ingevroren, is het belangrijk om het flesje niet meer dan $\frac{3}{4}$ te vullen.
- Bent u thuis? Dan kunt u de kolfset in de afwasmachine schoonmaken. Zolang uw baby in het ziekenhuis opgenomen ligt, moet u de kolfset een keer per dag uitkoken.

Tips voor tijdens uw ziekenhuisopname

- Tijdens uw ziekenhuisopname geven wij u 1 keer een reusable-kolfset. Elke keer na dat u de kolfset heeft gebruikt, moet u de kolfset schoonmaken. Dit betekent eerst met koud water en dan met warm water afspoelen. U kunt hierbij afwasmiddel gebruiken. Daarna goed afdrogen. Het slangetje mag u **niet** afwassen. De kolfset word in het ziekenhuis 1 keer per dag uitgekookt.
- Gebruik voor iedere kolfsessie een nieuw steriel flesje. Er zijn verschillende maten flessen (35 ml, 80ml, 150ml). U kunt aan de verpleegkundige de door u gewenste flessen vragen.

Kopen of huren van elektrische kolfapparaat

Gaat u kolven om uw borstvoeding op gang te brengen of omdat uw baby op de afdeling Neonatologie of Kinderafdeling is opgenomen? Dan adviseren wij u om te kolven met een professioneel elektrisch kolfapparaat. Het kolven met een handkolf is in dit geval **niet** geschikt.

Er zijn ook kolven te koop die geschikt zijn voor het op gang brengen en het langdurig op peil houden van de moedermelkproductie. Vraag daarom advies aan de lactatiekundige.

U kunt een kolfapparaat huren bij de Thuiszorgwinkel op de Zorgboulevard van het Maasstad Ziekenhuis of via uw verloskundige.

Bewaren van moedermelk

In het ziekenhuis

- Als u zeker weet dat de net afgekolfde moedermelk bij de volgende voeding gebruikt wordt, kunt u de net afgekolfde moedermelk veilig maximaal 4 uur op kamertemperatuur bewaren. Dit geldt alleen als de baby samen met u op de afdeling Verloskunde ligt.
- Als u niet weet wanneer de afgekolfde moedermelk wordt gebruikt, zet u deze in de koelkast. In het ziekenhuis mag moedermelk 48 uur in de koelkast bewaard worden.
- Zet de moedermelk niet in de deur maar achter in de koelkast. Zo blijft de moedermelk bij het openen van de koelkast op de beste temperatuur.
- Afgekolfde moedermelk die niet binnen 48 uur gebruikt wordt, kunt u het beste invriezen. U kunt de melk direct na het afkolven in de koelkast van het ziekenhuis zetten. Dan kunt u de moedermelk in een koeltas met koelelementen naar huis brengen en thuis binnen 24 uur na het afkolven invriezen.
- In het ziekenhuis is alleen op de afdeling Neonatologie een vriezer beschikbaar.

Bewaarschema

	Temperatuur	Bewaartijd ziekenhuis	Bewaartijd thuis
Net afgekolfde moedermelk	Kamer-temperatuur	4 uur	6 tot 10 uur
Net afgekolfde moedermelk	Koelkast 4-7°C	48 uur	3 tot 5 dagen
Moedermelk dat binnen 24 uur na het kolven in de vriezer is gezet.	Vriesvak koelkast		Maximaal 2 weken

Moedermelk dat binnen 24 uur na het kolven in de vriezer is gezet.	(Kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat		3 tot 4 maanden
Moedermelk dat binnen 24 uur na het kolven in de vriezer is gezet.	Diepvries constant, max. -18°C		6 maanden of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk	Koelkast 4-7°C	Maximaal 24 uur	Maximaal 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	Kamer-temperatuur	Direct gebruiken	Direct gebruiken

Het opwarmen van moedermelk

In het ziekenhuis

Moedermelk wordt in het ziekenhuis in speciaal hiervoor geschikte apparaten opgewarmd. Het is belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30-37°C. Dit is een goede drinktemperatuur. Moedermelk verliest beschermende stoffen bij temperaturen boven 50°C.

Thuis

Bij u thuis heeft u een bain-marie of verwarmen van moedermelk (bijvoorbeeld in een flessenwarmer) de voorkeur. Op deze manier beschadigen de belangrijke stoffen zo min mogelijk.

Ingevroren moedermelk

Ingevroren moedermelk moet u in de koelkast ontdooien. De moedermelk is dan nog maximaal 24 uur houdbaar in de koelkast. Schrijf daarom de tijd en datum van de start van het ontdooien op het flesje.

Wanneer het nodig is, kunt u de ingevroren moedermelk ook snel ontdooien. Dit doet u door het flesje onder een kraan te houden die steeds een beetje warmer wordt. U moet de melk daarna direct aan uw baby geven om de groei van bacteriën te voorkomen.

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.

U kunt ook één van de onderstaande websites bezoeken voor meer informatie:

- La Leche League, www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen, www.nvlborstvoeding.nl
- Borstvoeding.com, www.borstvoeding.com
- Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoedin



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.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

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

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.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

