

Gynaecologie
040 286 4820

24/7 borstkolf huren

Je kunt via MYPUMP 24/7 een borstkolf huren in het Anna Ziekenhuis. Kijk op www.annaziekenhuis.nl/borstkolf of www.mypump.nl voor meer informatie.

Inleiding

Je gaat starten met kolven. De verpleegkundige of kraamverzorgende zal je uitleg geven en helpen bij het starten met kolven. In deze informatie kun je alles nog eens teruglezen of nieuwe informatie opzoeken. Deze informatie is als aanvulling op de folder 'Borstvoeding' die beschikbaar is op de afdeling. Heb je na de uitleg en het lezen van deze informatie nog vragen, dan kun je die altijd aan ons stellen.

Kolven

Kolven is het op gang brengen en houden van de borstvoeding. Als je kindje (nog) niet aan de borst drinkt of door omstandigheden (even) niet aan de borst kan drinken, houd je door kolven de borstvoedingsproductie op peil en kan je kindje via een alternatieve manier toch je borstvoeding drinken. Wanneer je baby goed en vaak drinkt, is kolven meestal niet nodig.

Enkele tips en wetenswaardigheden:

- In het begin is het normaal dat de productie bestaat uit enkele druppels melk. De productie zal de eerste dagen toenemen.
- Was altijd je handen vóór je begint en werk met schoon en steriel materiaal.
- Neem de tijd om je borsten vooraf te masseren en te verwarmen. Dit helpt bij alle vormen van afkolven.
- Bereid je ook psychisch voor op het kolven. Zet bijvoorbeeld een foto van je baby bij je. Dit vergemakkelijkt het toeschieten van de melk.
- Weet dat de hoeveelheid afgekolfde melk verschilt van keer tot keer.
- Maak je niet ongerust als de melkproductie wat terugloopt, zeker als er gedurende een langere periode wordt afgekolfd. Dit is normaal. Als je de melkproductie opnieuw extra wilt stimuleren dan kun je dit doen door enkele dagen vaker af te kolven, door enkele minuten langer te kolven nadat de melk gestopt is met stromen en door extra rust te nemen.
- Probeer, als je vlak na de geboorte gaat kolven, eerst of het lukt op de hand te kolven en dat met een lepeltje op te vangen. Als er nog niet veel voeding is blijft niet alles aan het kolfmateriaal hangen maar kun je iedere druppel aan je baby geven. Bovendien komt door huid op huid contact tijdens de massage de productie sneller op gang dan wanneer je alleen machinaal kolft.
- Probeer naast het kolven je baby zo vaak mogelijk rechtstreeks aan te leggen. Je kunt hierbij hulp en advies vragen aan de verpleegkundige of kraamverzorgende.

Wanneer is kolven zinvol?

De redenen waarom je gaat kolven kunnen divers zijn. Misschien kun je een keertje niet zelf voeden of ben je van plan om weer te gaan werken. Misschien ligt je baby op de couveuse afdeling en mag nog niet mee naar huis. Of wellicht is je baby nog aan het oefenen om goed te kunnen drinken aan de borst en moet je de melkproductie extra stimuleren.

In de volgende situaties is kolven zinvol:

- Je baby drinkt nog niet goed of vaak genoeg. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat de baby misselijk is of hoofdpijn heeft na een kunstverlossing.
- Je baby is te vroeg geboren (prematuur) en/of ziek en is opgenomen op de couveuse afdeling.

- Je bent ziek.
- Je baby heeft een minder goede zuig- en/of slikreflex.
- Je baby ziet geel en is daarom wat slaperig.
- Je baby kan de borst niet goed vasthouden, bijvoorbeeld doordat de borsten gespannen zijn bij ernstige stuwings of bij vlakke of ingetrokken tepels. De vorm van de tepels en de tepelhof kan verbeteren door kort voor het aanleggen (even) te kolven.
- Je hebt last van tepelkloven.
- Als je voedt met een tepelhoejde is het aanbevolen om 1x daags na te kolven.
- Je gebruikt (tijdelijk) een bepaald medicijn waarbij je geen borstvoeding mag geven.
- Praktische redenen, bijvoorbeeld omdat je afwezig zult zijn en geen borstvoeding kunt geven.

Hoe vaak en wanneer je kunt afkolven als je gaat werken is afhankelijk van je werksituatie. Heb je een vast werkritme dan zal het afkolven vlg routine worden. Werk je overdag dan kunt ervoor kiezen om 's morgens en 's avonds nog zelf te voeden. Op vrije dagen en tijdens het weekend voed je je baby zelf naar behoefte. Door je baby zo vaak mogelijk zelf te voeden blijft de melkproductie beter op peil.

Heb je veel moedermelk dan zal het afkolven van de overtollige melk dit probleem niet oplossen. Je borsten zijn er namelijk op ingesteld om net zo veel melk aan te maken als er gevraagd wordt. Wel kan het goed zijn één keer per dag de borst toch helemaal leeg te kolven als er problemen dreigen te ontstaan, zoals een dreigende borstontsteking of verstopte melkkanalen.

Als het afkolven een periode structureel moet gebeuren is het belangrijk dat je in ieder geval binnen zes uur na de bevalling start met kolven.

Overdag wordt geadviseerd minstens om de twee tot drie uur te kolven (minimaal 6 keer per 24 uur) en 's nachts eenmaal om de melkproductie goed op gang te krijgen en in stand te houden. Dit is even vaak als wanneer je baby normaal aan de borst gevoed zou worden.

Kolfmethode

1. Afkolven met de hand

Afkolven met de hand kun je doen als het om kleine hoeveelheden melk gaat. Het is de goedkoopste en meest natuurlijke manier van afkolven. Het vraagt wel de meeste oefening en handigheid. Je kunt de melk het beste opvangen op een lepeltje als het om kleine hoeveelheden gaat, als je een grotere hoeveelheid wilt kolven kun je een kopje gebruiken.

Techniek: je neemt de borst in je hand, vingers onder en duim boven aan de borst. Masseer ondertussen met de andere hand de borst naar de tepel toe. Neem hiervoor rustig de tijd. Hoe beter de voorbereiding des te meer melk je kunt kolven. Druk je borst tegen je borstkas aan en druk dan duim en wijsvinger samen in een ritmische beweging van het lichaam af naar de tepelhof. Wanneer de melkstroom stopt, masseer dan je borst even en begin opnieuw.

2. Afkolven met een kolfapparaat

Welk type kolfapparaat het meest geschikt is hangt af van het waarom, hoe vaak en waar je afkolft. Je kunt advies over de aanschaf van een kolf vragen aan je verloskundige of aan een lactatiekundige.

Handkolven

Deze zijn prima geschikt voor vrouwen bij wie het geven van borstvoeding soepel verloopt en die zo nu en dan willen kolven. Het is aan te bevelen om deze kolf pas twee maanden nadat de borstvoeding goed op gang is gekomen te gaan gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten handkolven. Sommige werken met een zuigerteknik waarbij er handmatig een zuiger uitgetrokken wordt om zo een vacuüm op te bouwen. Andere handkolven werken volgens het knijpsysteem en hebben een hendel waarin geknepen wordt om het vacuüm op te bouwen.

Elektrische kolven

Elektrische kolven zijn geschikt voor vrouwen die regelmatig of frequent willen kolven. Er zijn elektrische kolven waarmee één borst per keer wordt afgekolfd en elektrische kolven die beide borsten tegelijk afkolven. Een dubbelzijdige kolf zorgt voor tijdsinst. Het is goed om je te realiseren

dat alle elektrische kolfapparaten geluid maken. Het ene apparaat meer dan het andere. Alle elektrische kolfapparaten werken zowel op batterijen als op netstroom.

De mogelijkheid bestaat om een elektrisch kolfapparaat te huren. Aan de verpleegkundigen of kraamverzorgenden op de afdeling kun je vragen naar een formulier waarop de verhuuradressen in de regio staan vermeld. Bij het huren van een kolf is het aan te raden om van te voren te bellen of er een huurkolf aanwezig is en een legitimatiebewijs en bankpasje mee te nemen op het moment dat je er een gaat ophalen.

Hoe af te kolven?

Vorbereiding

Zoek een plek in een rustige omgeving met voldoende privacy. Gebruik in het ziekenhuis een scherm of bedgordijn, als je bij je kind kolft. Als je thuis kolft, zorg dan dat je niet gestoord kan worden door deurbel of telefoon.

1. Leg of zet alle benodigdheden klaar.
2. Was je handen.
3. Voordat je gaat kolven kun je de borsten voorbereiden. Je bevordert het toeschieten van de melk en brengt de productie op gang. Je kunt dat doen door bijvoorbeeld een warme doek op de borsten te leggen of door de borsten te masseren.

Het kolven

1. Ga rechtop zitten op bed of in een comfortabele stoel.
2. Schroef het opvangflesje onder de kolfschelp. Leg het dekseltje apart met de binnenkant naar boven. Sluit de slangen aan op de kolfsets.
3. Plaats de kolfschelp precies op de borst zodat de tepel zich in het midden bevindt. Zet het apparaat aan.
4. Het kolfapparaat dat in het ziekenhuis gebruikt wordt (Medela Symphony) heeft verschillende programma's, het *initiate* en *maintain* programma. Scan de QR code voor uitleg over het apparaat. Stel het vacuüm in met de draaiknop. Begin laag en draai dan voorzichtig op. Je ziet de tepel uitrekken. Als kolven pijnlijk is staat het vacuüm te hoog.
5. Je kunt tijdens het kolven met de hand je borsten masseren (borstcompressie) om de borst meer leeg te maken. Als je borstcompressie toepast kun je maar één borst tegelijk kolven.
6. Je kunt je borsten verzorgen door de tepelhof na het kolven in te smeren met wat moedermelk en aan de lucht te laten drogen. Mocht je na het kolven last hebben van lekkende borsten, dan kun je zogcompressen gebruiken. Het is wel belangrijk deze regelmatig te verschonen, om infectie te voorkomen.

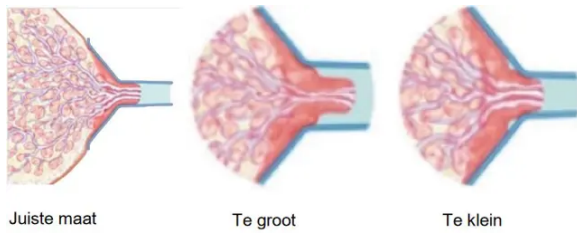
De juiste maat kolfschelp

Er zijn verschillende maten kolfschelpen. Als kolven pijnlijk is heb je mogelijk een te kleine of te grote kolfschelp. Je kunt je tepel opmeten en hierbij 2 mm optellen, dan weet je welke maat kolfschelp je moet gebruiken.

Aan de hand van de volgende checklist kun je gemakkelijk nagaan of de juiste maat kolfschelp wordt gebruikt. Centreer de tepel in de schacht van het borstschild. Schakel de kolf in en controleer de volgende punten:

- Kan de tepel vrij binnen de schacht bewegen?
- Wordt er geen of zeer weinig weefsel van de tepelhof in de schacht van de kolfschelp getrokken?
- Zie je bij elke kolfcyclus zachte, ritmische bewegingen in de borst?
- Voel je de borst helemaal leeg worden?
- Voel je geen pijn aan de tepel?

Als het antwoord op één van de bovenstaande vragen 'nee' is, kun je beter een andere maat kolfschelp kiezen.



Als je een aantal weken kolft heb je misschien een grotere kolfschelp nodig. Je kunt dit merken als kolven pijnlijk wordt en als je productie terugloopt.

Kolven ter stimulatie van de melkproductie

- Masseer de borst en zorg dat de borst warm is, dit kun je doen door middel van warme washandjes.
- Wij adviseren om minimaal 6-8 maal per 24 uur, ongeveer om de 3 uur af te kolven.
- Je kunt het beste beide borsten gedurende 15 minuten ononderbroken afkolven.
- Als de melkstroom verminderd (na 5-10 minuten) kan het helpen om een pauze in te lassen en de borsten opnieuw te verwarmen en te masseren.
- Als er genoeg voeding is, kolven zolang de voeding loopt.
- Bij flinke stuwung doorgaan met kolven tot de borst soepel aanvoelt.

Het kolfapparaat dat in het ziekenhuis gebruikt wordt (Medela Symphony) begint met een snel zuigritme om de toeschietreflex op te wekken. Stel het vacuüm in met de draaiknop. Begin laag en verhoog dan voorzichtig. Als het kolven te pijnlijk is staat het vacuüm te hoog. Als er genoeg voeding is, kolven zolang de voeding loopt. Bij flinke stuwung, kolven tot de borst soepel aanvoelt.

Reiniging

Materiaal schoonhouden

Als je in het ziekenhuis bent opgenomen, krijg je elke 24 uur twee schone kolfsets. Een kolfset bestaat uit een kolfschelp, een aansluitslang voor het kolfapparaat en een flesje voor de opvang van de moedermelk. Deze zijn disposable, dus na 24 uur gebruik kun je de kolfschelpen en de aansluitslangen weg gooien. Kolf je thuis, dan moet je je eigen kolfset schoonhouden. Als je bij je baby wilt kolven, neem je je eigen kolfset en slangen mee naar het ziekenhuis in een schone hydrofiële luier gewikkeld of een schone plastic zak.

Het reinigen van de set en de kolfschelpen gaat als volgt:

- Spoel de kolfset na elk gebruik eerst af met koud water, daarna met heet water. Door eerst met koud water af te spoelen wordt voorkomen dat bepaalde eiwitten aan het plastic kleven.
- Gebruik je vingers om de schelpen goed schoon te maken. Let op dat je ook de schroefdraad goed reinigt.
- Droog de kolfset met papieren handdoekjes (in het ziekenhuis), een stuk keukenpapier of een schone theedoek (thuis).
- Leg de kolfset in een schone katoenen luier of papieren zakje.

Materiaal uitkoken

Eerst spoel je alle onderdelen die met de melk in aanraking zijn geweest af met koud water. Meestal kunnen de harde kunststof onderdelen van een borstkolf goed uitgekookt worden gedurende vijf minuten. Zachte kunststof of rubberen onderdelen, zoals sluitringen, worden meestal korter gekookt. Als de melk dezelfde of de volgende dag al gebruikt wordt of als je het in wilt vriezen, is dagelijks afwassen en 1x per week uitkoken voldoende. Wil je de melk langer dan 48 uur in de koelkast bewaren of kolf je voor een zieke of premature baby of bij spruw, dan kun je het beste de kolfattributen dagelijks uitkoken.

Bewaren en bereiden van afgekolde moedermelk

Bewaren

Bij elke keer kolven vang je de afgekolde moedermelk op in een afsluitbaar gesteriliseerd potje of flesje en plaatst deze zo snel mogelijk in de koelkast bij een maximum temperatuur van 4 °C. Bewaar de melk het liefst achter in de koelkast en niet in de deur zodat de koeling ook tijdens het openen van de koelkast optimaal blijft. Als je melk hygiënisch wordt afgekolfd is deze in de koelkast tot maximaal 8 dagen houdbaar.

Noteer de naam van je baby, de datum en het tijdstip op het bewaarflesje. Advies is om geen voedingen van twee tijdstippen bij elkaar te voegen in verband met de beperkte houdbaarheid. Gebruik zo veel mogelijk verse melk want de voedingswaarde en de beschermende stoffen in moedermelk blijven optimaal wanneer de melk niet wordt ingevroren of verhit.

Invriezen

Is het de bedoeling de afgekolde melk langer dan 48 uur te bewaren? Dan kun je de melk het beste invriezen. Invriezen kan in een diepvriezer of in het vriesvakje van een koelkast met vier sterren. Geadviseerd wordt om dit binnen 24 uur na het afkolven te doen. De melk moet in de tussentijd gekoeld bewaard worden in de koelkast. Bij een Candida infectie wordt het afgeraden borstvoeding in te vriezen voor later gebruik, omdat de Candida-schimmel dan weer opnieuw voor besmetting kan zorgen.

Gebruik voor het invriezen flesjes, potjes of bewaarzakjes voor moedermelk. Spoel de flesjes en potjes eerst om in kokend water. Dek altijd af en vergeet niet de datum te vermelden.

Bij een temperatuur van -18°C of lager kan ingevroren moedermelk tot 6 maanden worden bewaard. Invriezen verandert de samenstelling enigszins, maar de antistoffen en andere beschermende stoffen blijven grotendeels behouden. De smaak, kleur en geur van de melk kan veranderen als ze langer ingevroren is geweest. Dit heeft echter geen effect op de kwaliteit van de melk.

Als je de moedermelk een tijdje bewaart of ontdooit drijft de vetlaag op de melk en heeft de onderste helft in de fles een andere kleur als de bovenste helft. Dit wijst niet op bederf; als je de melk schudt is hij weer gehomogeniseerd. Borstvoeding heeft doorgaans niet de kleur van koemelk en de kleur hoeft niet altijd even wit te zijn. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid vet die er op een bepaald moment in de melk zit.

Ontdooien

Ontdooi bevroren moedermelk bij voorkeur langzaam in de koelkast. Bij voorkeur achter in de koelkast en niet in de deur of groentelade. Heb je toch snel een portie nodig, dan kun je die ontdooien onder stromend water dat langzaam van koud naar warm gaat. Zet de kraan niet te heet anders gaan de antistoffen verloren. Ontdooi de moedermelk niet op kamertemperatuur.

Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet opnieuw worden ingevroren. Na ontdooien mag moedermelk van verschillende kolf sessies wel bij elkaar worden gemengd of gemengd worden met verse moedermelk. Ontdooide moedermelk ziet er vaak iets anders uit dan vers gekolde melk. Dit is normaal en heeft geen gevolgen voor de beschermende stoffen in de melk. Het invriezen van kleinere hoeveelheden moedermelk heeft als voordeel dat de melk sneller ontdooit.

Opwarmen

Warm de moedermelk langzaam op tot 35°C in een pan met warm water (au bain-marie) of in een flessenwarmer. Let op dat de melk niet te warm wordt. Als de melk te warm is bestaat er een risico op verbranding van de mond of de slokdarm van je baby. Bovendien verliezen de antistoffen, de anti-infectieuze stoffen en de eiwitten in de melk hun kwaliteit bij een temperatuur boven de 50°C.

Na het opwarmen is moedermelk slechts 1 uur houdbaar.

Gebruik liever geen magnetron, want dan wordt de melk al gauw te heet. Verwarming in de magnetron gebeurt immers erg onregelmatig en hierdoor kan de melk bijvoorbeeld aan de rand

van de fles nog lauw zijn terwijl hij in het midden al heet is (hot spots). Opwarmen in de magnetron mag alleen op laag vermogen, maximaal 600 watt. Zwenk de melk tijdens het verwarmen rustig twee keer en nogmaals voor het toedienen. Dit voor de gelijkmatige warmteverdeling.

Controleer altijd de temperatuur van de opgewarmde melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols voordat de voeding gegeven wordt. Mocht het om medische redenen noodzakelijk zijn dat de pasgeborene een minimale hoeveelheid voeding binnenkrijgt en de hoeveelheid moedermelk om die reden aangevuld dient te worden met kunstvoeding dan is het belangrijk dat deze niet met elkaar vermengd worden in een fles. Gebruik hiervoor aparte flesjes.

Adressenlijst

Heb je twijfels of vragen over borstvoeding, dan kun je desgewenst contact opnemen met één van onderstaande organisaties.

Borstvoedingsorganisatie

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Tel: 0111 - 41 31 89

E-mail: info@borstvoeding.nl (algemene vragen) vragen@borstvoeding.nl (vragen over borstvoeding)

Website: www.borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen

Postbus 1444

1300 BK Almere

E-mail: info@nvlborstvoeding.nl

Website: www.nvlborstvoeding.nl

Jeugd Gezondheidszorg GGD zuidoost Brabant

Voor Eindhoven en omgeving:

E-mail: info@zuidzorg.nl

Website: www.zuidzorg.nl

Voor Helmond en omgeving:

E-mail: info@zorgboog.nl

Website: www.zorgboog.nl

Mocht je in een andere regio wonen zijn, neem dan contact op met de GGD uit je woonplaats. Zij kunnen je verder helpen bij het vinden van de dichtstbijzijnde organisatie.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn054-kolven/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GYN054
29-03-2024