



Afkolfboek

Voor ouders met een kindje
op dienst Neonatologie





Beste ouder

Borstvoeding geven aan een prematuur geboren of zieke baby gaat niet vanzelf. Het vraagt geduld en doorzettingsvermogen van de mama, maar zeker ook de steun van de partner. In het begin zal je baby misschien niet aan de borst kunnen drinken. De moedermelkproductie moet op een andere manier gestimuleerd worden, namelijk door te kolven.

We willen je hierbij helpen met dit boekje. In het eerste deel vind je algemene informatie over afkolven. Het tweede deel is het kolfdagboek. Dit is een handig hulpmiddel voor de mama.

Deel 1 Kolven, hoe doe je dat?

Wanneer starten met kolven?	01
Vorbereiding kolven: toeschietreflex stimuleren	02
Kolven met de hand	03
Na het afkolven	04
Kolven met een elektrisch kolfapparaat	05
Het belang van een goede hygiëne	06
Onderhoud van het kolfmateriaal	07
Kolftoestel huren	08
Behandelen van moedermelk	09
Mogelijke problemen bij het kolven	10

Deel 2 Mijn kolfdagboek

Deel 1

Kolven, hoe doe je dat?



Wanneer starten met kolven?

Om een maximale melkproductie te krijgen, is het belangrijk om snel te starten met afkolven. Probeer de eerste keer manueel af te kolven binnen 1 à 2 uur na de bevalling. Lukt dit niet, probeer dan binnen de 6 uur na de bevalling te starten

In de beginfase van het opstarten van de borstvoeding is het belangrijk de borsten goed te stimuleren. De melkklieren moeten in deze fase geactiveerd worden. Hoe sneller dit gebeurt, hoe beter voor de melkproductie.

De vroedvrouw en verpleegkundige op de dienst Neonatologie of Materniteit helpen je hier graag bij.

Vorbereiding kolven: toeschietreflex stimuleren

Een te vroeg geboren of zieke baby kan niet rechtstreeks aan de borst drinken. Kolven is noodzakelijk om de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden.

Een toeschietreflex zorgt ervoor dat de melkklieren samentrekken en dat de melk uit de borst wordt gestuwd. Zonder deze toeschietreflex stroomt er geen melk. Het toeschieten wordt niet door alle moeders gevoeld en kan meerdere malen per sessie optreden.

Deze toeschietreflex krijg je onder invloed van het hormoon **oxytocine**.

Oxytocine wordt ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd omdat het stress verlaagt en de binding tussen moeder en kind stimuleert. 's Nachts zorgt oxytocine er ook voor dat de slaap, die onderbroken wordt door het kolven, van betere kwaliteit is bij borstvoedende mama's.

Bij stress of spanning maak je adrenaline aan en dat kan ervoor zorgen dat je minder oxytocine aanmaakt. Oxytocine blokkeert:

- wanneer je erg gespannen of vermoeid bent
- wanneer je ongerust of angstig bent
- wanneer je je schaamt
- wanneer je pijn hebt
- wanneer er andere storende factoren aanwezig zijn zoals bv. bezoek

Alcohol, munt(thee), salie, cafeïne, drugs en roken kunnen de melkproductie belemmeren. Beperk het gebruik hiervan.

Volgende tips kunnen je helpen bij het toeschieten van de melk.

- **Kolf in een rustige, ontspannen omgeving.** Wanneer er niet te veel afleiding is, zal de melk makkelijker toeschieten. Zet daarom rustige, ontspannende muziek op of laat een geurende, etherische olie branden. Opgelet: werk niet met etherische olie in de buurt van je baby omdat dit de ademhaling kan onderdrukken.
- **Zorg ervoor dat je zelf heel ontspannen bent.** Doe eventueel enkele minuten voor het kolven wat ademhalingsoefeningen, yoga, ontspanningsoefeningen of zwangerschapsgymnastiek.
- **Leg op de plaats waar je kolft spulletjes die je aan je baby doen denken.** Deze visuele stimulatie kan de toeschietreflex opwekken. Je kan het kolfapparaat bijvoorbeeld verbergen door er een foto van je baby voor te zetten. Een knuffel, kledingstuk of doek die naar je baby ruikt, kan hetzelfde effect hebben.
- **Zorg ervoor dat je het lekker warm hebt.** De melk zal dan makkelijker toeschieten. Neem voor het kolven een warme douche, ga dicht bij de verwarming zitten, sla een deken om of doe een extra trui en warme sokken aan. Je kan bijvoorbeeld ook iets warm drinken tijdens het kolven.

- **Masseer je borsten vóór en tijdens het kolven.** Dit zorgt voor een aangenaam en ontspannen gevoel. Je borsten gaan warmer aanvoelen waardoor de melk makkelijker zal toeschieten. Je kan je borsten masseren door met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken van de aanzet van de borst naar de tepel toe of door met je vingertoppen van boven naar beneden te strelen (steeds met de melkstroom mee), van de borstaanzet naar de tepel.



- Je bent altijd welkom op de dienst Neonatologie. Je mag steeds op onze dienst langskomen om naast de couveuse af te kolven. Is het mogelijk om met je baby te kangoeroeën, doe dit dan voor het kolven. Dit **directe huidcontact met je baby** bevordert de toeschietreflex.



Kolven met de hand

Waarom en hoe kolven met de hand?

De eerste dagen na de geboorte is manueel kolven een veel efficiëntere stimulans voor het op gang brengen van de moedermelkproductie dan elektrisch kolven. De kostbare moedermelkdruppels kunnen gemakkelijker opgevangen worden. Ze blijven niet kleven aan de afkolfset die gebruikt wordt bij elektrisch kolven. Probeer te starten met manueel kolven 1 à 2 uur na de geboorte. Op dag 2 à 3 kan je starten met elektrisch kolven. Ook op latere tijdstippen kan het handig zijn om manueel af te kolven.



Praktische fiche: kolven met de hand

Bekijk de video's



Een goede hygiëne

- Was je handen, ook de vingernagels.
- Maak de tepel en het tepelhof schoon met water.

Stimuleer de toeschietreflex

- Neem een ontspannen, rustige houding aan.
- Breng warmte aan, vóór en tijdens het kolven.
- Masseer je borsten, vóór en tijdens het kolven.
- Zorg voor een visuele prikkeling, bv. door een foto of de geur van je baby.

Techniek

- **Stap 1** Plaats duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel, duim bovenaan, wijsvinger onderaan.
- **Stap 2** Duw duim en wijsvinger naar achteren richting borstkas.
- **Stap 3** Duw de vingers in de borst.
- **Stap 4** Rol met de vingers terug naar de tepel toe.

Herhaal deze handelingen een aantal keer. Op deze manier masseer je de onderliggende melkkanalen en duw je de melk naar de tepel toe.

Neemt de melkstroom af? Verander de positie van je vingers rond de tepelhof en herhaal steeds deze 4 stappen om alle klieren aan bod te laten komen.

Waarom zijn die eerste melkdruppels zo belangrijk?

De melk die een mama tijdens de eerste levensdagen van haar kindje aanmaakt, wordt colostrum genoemd. Colostrum is geel tot goudkleurig, wordt in kleine hoeveelheden geproduceerd (enkele druppels tot koffielepeltjes) en bevat hoge concentraties voeding- en afweerstoffen. Die melk speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van het afweersysteem van de baby.

Hoe vaak kolven met de hand?

De **eerste 10 dagen** is de borstklier extreem gevoelig en maakt ze zich klaar om ook na enkele weken voldoende melk te kunnen aanmaken. In die periode is er veel **prolactine** (hormoon) aanwezig.

Prolactine zorgt voor de aanmaak van melk. Het hormoon werkt pas efficiënt als het zich kan binden met zogenaamde **prolactinereceptoren** in de melkklieren. Deze receptoren worden in de eerste 10 dagen aangemaakt door het regelmatig stimuleren van de borsten.

Hoe meer prolactinereceptoren de eerste dagen worden aangemaakt, m.a.w. hoe vaker je kolft, hoe groter de slaagkans op een goede melkproductie.

Een frequentie van **minimum 10 keer per dag**, 5 minuutjes per borst is daarom aangeraden.

Na het afkolven

- **Druppel melk uitduwen**

Moedermelk heeft een verzachtende en helende werking. Duw de laatste druppels moedermelk uit. Wrijf hiermee je tepel en tepelhof in om tepelkolven te voorkomen. Laat drogen aan de lucht.

- **Vochtige borstcompressen**

Vervang vochtige borstcompressen zodat je tepels goed droog blijven. Een vochtige omgeving is immers de ideale broeihaard voor micro-organismen.

- **Draag een katoenen BH** om luchtcirculatie toe te laten en de huid droog te houden. Let op met beugels in de BH die de melkkanalen kunnen afknellen.

Kolven met een elektrisch kolfapparaat

Waarom en hoe elektrisch kolven?

Wanneer langdurig afkolven noodzakelijk is, wordt er rond dag 2 à 3 overgestapt naar elektrisch kolven. Met een elektrisch kolfstoestel wordt het natuurlijke zuig- en drinkgedrag van de baby nagebootst, wat een voorwaarde is voor een langdurige melkproductie.



Ardo Afkolftoestel



Medela Afkolftoestel

Enkelzijdig, dubbelzijdig of wisselkolven

Kolven is iets dat je moet leren. Daarom kan het de eerste keren handig zijn **enkelzijdig** te kolven en dus borst per borst te kolven.

Heb je met manueel kolven nog niet zo veel melk (minder dan 5 ml per afkolfbeurt) dan raden we je aan om over te schakelen naar elektrisch **wisselkolven**.

Wanneer je 5 à 10 ml per manuele afkolfbeurt hebt of je hebt het kolven al wat onder de knie, dan kan je **dubbelzijdig** afkolven. Beide borsten tegelijk afkolven zorgt voor een dubbele prikkeling en draagt zo bij tot een betere melkproductie. Daarnaast is het tijdbesparend aangezien de tijd om te kolven gehalveerd wordt.

In het begin duurt het kolven vaak langer dan wanneer je het afkolfapparaat al vaker hebt gebruikt. Geef jezelf de tijd om de techniek van het kolven te leren.

Laat je niet beïnvloeden door de hoeveelheid melk die andere mama's kolven. De melkproductie is namelijk voor iedereen verschillend.

Meer praktische info vind je op pagina 18-19-20-21.



Het borstschild

Plaats het borstschild mooi recht op je borst zodat het goed aansluit. De tepel moet precies in het midden van de trechter passen.

Gebruik een borstschild met de juiste maat. De opening waar de tepel vanbinnen in gaat, mag niet te groot of te klein zijn. Tijdens het kolven beweegt de tepel vlot op en neer in het gangetje van de trechter zonder tegen de wand te wrijven.

De vroedvrouw/verpleegkundige zal je helpen bij het bepalen van de juiste maat. Vraag een andere maat wanneer het afkolgen toch niet goed lukt of wanneer je problemen krijgt.



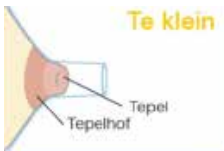
Ardo Borstschild



Medela Borstschild

Enkele redenen om de huidige maat in vraag te stellen:

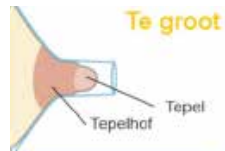
- het kolven doet pijn
- er wordt veel tepelhof mee in de schacht gezogen
- de tepel schuurt tegen de rand van de schacht
- de borst lijkt na het kolven niet leeg te zijn
- tepel/tepelhof ziet rood of wit tijdens/na het kolven
- het vacuüm lost gemakkelijk tijdens het kolven
- tepel/tepelhof is beschadigd
- de tepel is beschadigd



De tepel schuurt langs de zijkant van de schacht. Probeer een grotere maat.



De tepel bevindt zich in het midden en heeft voldoende bewegingsruimte.



De tepel en een overmatig deel van de tepelhof worden de schacht ingetrokken. Probeer een kleinere maat.

Maattabel voor het merk Ardo



Maattabel voor het merk Medela



Stap 1 Meet met behulp van een liniaal of meetlint de diameter van je tepel aan de basis (over het midden) in millimeters (mm).

De tepelhof niet meemeten.

Stap 2 Bepaal op basis van de uitkomst je maat van het borstschild. Voorbeeld: Als de diameter van jouw tepel 16 mm bedraagt, adviseren wij het Medela borstschild in de maat 21 mm.

Hoe vaak elektrisch afkolven?

Net zoals de baby de moeder prikkelt tot een goede melkproductie, zal ook het kolven de moeder stimuleren om voldoende melk te produceren.

De **eerste 10 dagen** zijn belangrijk om een maximale melkproductie op te wekken (zie p. 11). Een frequentie van **minimaal 10 keer per dag** is daarom aangeraden.

Vanaf dag 10 mag je de kolffrequentie afbouwen tot **8 keer per dag**. Kolf wel voldoende lang. Hoe lichter de borst, hoe sterker de prikkel tot melkproductie.

Het is geen enkel probleem om je kolfschema aan te passen aan je levenssituatie. Je mag gerust al na 2 uur afkolven in plaats van na 3 uur wanneer dit eens een keertje niet anders kan.

Wanneer je melkproductie **goed op gang** is, mag je 's nachts een periode van 5 uur slapen. Een goede nachtrust is een positieve stimulans voor de melkproductie. Denk eraan dat de tijdsduur tussen 2 afkolfbeurten maximum 5 uur mag bedragen.

Een handig hulpmiddeltje is het bijhouden van een afkolfdagboek. Hiervoor kan je deel 2 van dit boekje gebruiken.

Wist je dat:

- Je voor elke borst mogelijk een andere maat borstschild nodig hebt?
- Je maat borstschild afhangt van je borstweefsel en huidelasticiteit?
- De juiste maat borstschild voor jou kan veranderen gedurende je afkolfperiode?
- De grootte van je tepel kan veranderen als je vacuümdruk toepast?
- Te hard aandrukken van het borstschild melkkanalen kan blokkeren?

Praktische fiche: enkelzijdig kolven Ardo

Bekijk de video



Een goede hygiëne

- Was je handen, ook de vingernagels.
- Maak de tepel en het tepelhof schoon met water.

Stimuleer de toeschietreflex

- Neem een ontspannen, rustige houding aan.
- Breng warmte aan, vóór en tijdens het kolven.
- Masseer je borsten, vóór en tijdens het kolven.
- Zorg voor een visuele prikkeling, bv. door een foto of de geur van je baby.

Techniek

- **Stap 1 Stimulatiefase: opwekken toeschietreflex**
 - Korte snelle zuigbeweging
 - Cycli op max, vacuüm naar comfort
- **Stap 2 Drinkfase: melkstroom is op gang**
 - Langzaam, krachtig zuigen
 - Cycli hoog, vacuüm naar comfort
- **Stap 3 Pauze: wanneer de melk ophoudt met stromen**

Tijdens deze korte pauze kan je warmte aanbrengen en masseer je beide borsten 1 tot 2 minuten. Dit lokt weer een toeschietreflex uit.
- **Stap 4 Wissel van borst: herhaal stap 1 tot 3**

Herhaal dit tot je borsten soepel aanvoelen en er geen melk meer komt.

Praktische fiche: dubbelzijdig kolven Ardo

Bekijk de video



Een goede hygiëne

- Was je handen, ook de vingernagels.
- Maak de tepel en het tepelhof schoon met water.

Stimuleer de toeschietreflex

- Neem een ontspannen, rustige houding aan.
- Breng warmte aan, vóór en tijdens het kolven.
- Masseer je borsten, vóór en tijdens het kolven.
- Zorg voor een visuele prikkeling, bv. door een foto of de geur van je baby.

Techniek

- **Stap 1 Stimulatiefase: opwekken toeschietreflex**
 - Korte snelle zuigbeweging
 - Cycli op max, vacuüm naar comfort
- **Stap 2 Drinkfase: melkstroom is op gang**
 - Langzaam, krachtig zuigen
 - Cycli hoog, vacuüm naar comfort

Stop wanneer de melk ophoudt met stromen en wanneer je borsten soepel aanvoelen.

Praktische fiche:

wisselkolven

Ardo

Een goede hygiëne

- Was je handen, ook de vingernagels.
- Maak de tepel en het tepelhof schoon met water.

Stimuleer de toeschietreflex

- Neem een ontspannen, rustige houding aan.
- Breng warmte aan, vóór en tijdens het kolven.
- Masseer je borsten, vóór en tijdens het kolven.
- Zorg voor een visuele prikkeling, bv. door een foto of de geur van je baby.

Techniek

- **Stap 1 Stimulatiefase: opwekken toeschietreflex**
 - Korte snelle zuigbeweging
 - Cycli op max, vacuüm naar comfort
 - Gedurende 5 minuten: na 2 minuten schakelt het toestel automatisch over naar een volgende fase -> via knop met druppeltjes terug naar stimulatiefase overschakelen
- **Stap 2 Wissel van borst**
 - Herhaal stap 1
- **Stap 3 Wissel van borst**
 - Herhaal stap 1
- **Stap 4 Wissel van borst**
 - Herhaal stap 1

In totaal ben je 20 minuten bezig.

Praktische fiche: korte handleiding Medela

Handleiding
andere talen



Meer info



Let op: Deze beknopte handleiding is geen vervanging voor de volledige gebruiksaanwijzing. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van de Symphony voor meer informatie.

INITIATE-programma

Aan de volgende symbolen op het display kun je zien dat dit programma actief is: ●●●



Druk op de aan-knop



Druk op de 'druppel'-toets om het **INITIATE-programma** te gebruiken



Vacuüm instellen



LET OP: Programma eindigt automatisch



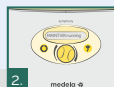
youtu.be/LUfSe6GgugM

MAINTAIN-programma

Aan de volgende symbolen op het display kun je zien dat dit programma actief is: ●●●



Druk op de aan-knop



Na 10 seconden start het **MAINTAIN-programma**



Vacuüm opnieuw instellen



LET OP: Programma stopt **niet** automatisch



youtu.be/NZNisWAB7Qw



BELANGRIJK! STEL HET VACUÛM CORRECT IN EN CONTROLEER/PAS INDIEN NODIG AAN
Gebruik altijd het maximale vacuümniveau dat comfortabel is. Dit draagt bij aan een optimale melkstroom en maakt het afkolven het meest effectief.

Het belang van een goede hygiëne

Een premature baby is erg kwetsbaar. Daarom is een goede hygiëne zéér belangrijk tijdens het kolven.

Was je handen voor elke kolfbeurt, ook onder en rond de vingernagels.

Reinig voor elke afkolfbeurt je tepel en tepelhof met zuiver water en gebruik een zuiver kompres. Dit houdt de concentratie van de normale huidflora en goedaardige micro-organismen laag. Gebruik geen zeep of ontsmettingsmiddel omdat dit de huid kan uitdrogen en kloven kan veroorzaken.

Vervang regelmatig de borstkompressen.

Borstkompressen doordrenkt met moedermelk vormen een voedingsbodem en broeihaard voor micro-organismen.

Niet alleen een persoonlijke hygiëne is belangrijk, ook het onderhoud van het kolfmateriaal vraagt voldoende aandacht. Volg de instructies voor het reinigen en steriliseren goed op.

Daarnaast moet ook het omgaan met je moedermelk hygiënisch verlopen. Volg de instructies voor het opvangen, bewaren en vervoeren van moedermelk goed op.

Onderhoud van het kolfmateriaal

De collectiekit en leidingen

Reinig en steriliseer grondig de kolfset en de leidingen na elke afkolfbeurt om besmetting te voorkomen. Dit doe je door:

- eerst alles te demonteren om een grondige reiniging mogelijk te maken
- alle afzonderlijke onderdelen eerst af te wassen met koud water (oplossen eiwitten), daarna met warm zeepwater en grondig na te spoelen
- nadien alle onderdelen te steriliseren

Gebruik je een sterilisator, laat dan na het sterilisatieproces de onderdelen in de sterilisator tot je ze nodig hebt voor de volgende kolfbeurt. Zo blijven de onderdelen steriel. Net voor de volgende kolfbeurt monteer je de kolfset op een hygiënische manier. Raak de binnenkant niet aan. Was steeds je handen als je de onderdelen uit de sterilisator neemt. Giet het resterende water uit de sterilisator, spoel die daarna nog eens uit met zuiver water en laat de sterilisator uitlekken. Respecteer de sterilisatietijd vermeld in de handleiding van de sterilisator.

Je kan ook alle onderdelen steriliseren door die 10 minuten af te koken in een kookpot met kokend water of door alle onderdelen, in een met water gevulde kom

een 10-tal minuten in de microgolfoven te plaatsen op de hoogste stand. Na het kookproces leg je alle onderdelen op een zuivere doek (bv. propere keukenhanddoek) om uit te lekken en te drogen. Zorg ervoor dat de onderdelen ook goed afgedekt worden met een zuivere doek om te voorkomen dat stofdeeltjes of ander vuil op de onderdelen gaan kleven. Gebruik de zuivere doeken enkel hiervoor en vervang ze dagelijks. Net voor de volgende kolfbeurt monteer je de kolfset op een hygiënische manier. Raak de binnenkant niet aan en was vooraf steeds je handen.

Kolf je af op de dienst Neonatologie?

- In ZAS Augustinus krijg je het afkolfmateriaal. Dit is wegwerpmateriaal en moet je na elke afkolfbeurt weggooien. Deze afkolfsets mogen niet mee naar huis genomen worden. Als je thuis afkolft, gebruik je de afkolfset die je hebt gekocht. Die steriliseer je thuis na elke afkolfbeurt.
- In ZAS Middelheim heb je 2 keuzes. Ofwel koop je per dag een wegwerpafkolfset die je 24 uur mag gebruiken. Die was je na elke afkolfbeurt goed af. Ofwel koop je eenmalig de herbruikbare afkolfset van Medela. Die moet je steriliseren.

Het toestel zelf

Reinig het kolftoestel dagelijks met een ontsmettend middel. Gemorste melk was je goed af met koud zeepwater. Spoel goed na en zorg dat alles goed droog is. Gemorste melk is namelijk een goede voedingsbodem voor micro-organismen.

Op de dienst Neonatologie volg je de instructies van de verpleegkundigen.

Kolftoestel huren

Tijdens de opnameperiode van je baby kan je gratis gebruik maken van de kolftoestellen, de afkolfsetjes en steriele potjes.

Ook **thuis** zal je moeten afkolven en heb je een **kolftoestel** nodig.

Wij raden aan je hiervoor **tijdig te informeren**, zodat je voor je ontslag van de materniteit een kolftoestel bezit. Zo voorkom je dat de melkproductie onderbroken wordt.

Voor de huur van het kolftoestel en de aankoop van de kolfset zijn er verschillende mogelijkheden, onder andere:

- Mutualiteit
- Apotheek
- Mamma Latte
Kapelsesteenweg 403 - 405, 2180 Ekeren
0485 38 06 11
info@mammalatte.be
Ook open op zaterdag
- Mummy Yummy
Isabellalei 18, 2018 Antwerpen
0487 15 98 07
mum@mummy-yummy.be

Behandelen van moedermelk



Opvangen van moedermelk

Elke afkolfbeurt moet opgevangen worden in een afzonderlijk potje. Kolf je meer dan 40 ml, dan kan je een groter potje gebruiken. Zo wordt de voor- en achtermelk ineens gemengd, wat belangrijk is voor een evenwichtige voeding van je baby. Ook moet je het kolven dan niet onderbreken om van potje te wisselen als het vol is. Herverdeel de melk nadien wel in kleinere potjes (inhoud van 50 ml) met **een maximum van 45 ml melk per potje**.

Raak enkel de buitenzijde van het potje aan zodat de binnenzijde steriel blijft. Na elke afkolfbeurt kleef je op elk potje een etiket met daarop:

- de naam van je baby
- de datum en het uur van de afkolfbeurt
- de hoeveelheid afgekolfde melk
- de medicijnen die je eventueel inneemt

De kleur van de afgekolfde moedermelk varieert van doorzichtig tot blauwachtig, groenachtig, wit, grijs. Dit zegt niets over de voedingswaarde van de afgekolfde melk. De voeding die je eet, kan ook de kleur van de moedermelk bepalen (bv. een oranje kleur door de caroteen van wortelen of een groene kleur door het eten van bladgroenten). Vlokjes in de moedermelk zijn meestal vetvlokjes. Meng de melk dan voorzichtig om er weer een gelijke massa van te maken.

Zolang je baby op de dienst Neonatologie verblijft, kan je aan de verpleegkundige steriele potjes en voorgedrukte etiketten vragen.



Bewaren van moedermelk

Wil je de afgekolfdde melk bewaren, dan moet die zo snel mogelijk gekoeld worden.

Melk op kamertemperatuur

Verse melk gebruik je binnen het uur na het afkolven.

Melk in de koelkast

Verse melk die je bewaart in de koelkast, mag je 24 tot 48 uur na het kolven gebruiken. Bewaar de melk achteraan in de koelkast, niet in de deuropening.

Melk in de diepvries

Wanneer je de afgekolfdde moedermelk niet kan of mag geven, moet die ingevroren worden. Dit moet binnen de 24 uur gebeuren, thuis of op de dienst Neonatologie. Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Ook in de diepvries moet de afgekolfdde moedermelk zo ver

mogelijk van de deur bewaard worden. Snel invriezen is het beste. Melk kan tot 6 maanden bewaard worden bij een temperatuur van -18°C . Invriezen doe je best in kleine hoeveelheden, maximum 45 ml. Drinkt je baby niet veel, dan moet je geen al te grote hoeveelheden weggooien. Bovendien ontdooit een kleine hoeveelheid ook sneller.

Vervoeren van moedermelk

Tijdens het transport mag het koelproces niet onderbroken worden. Vervoer de moedermelk steeds op ijs in een geïsoleerd koeltasje. Zo voorkom je temperatuurschommelingen en een mogelijke opwarming van de moedermelk wat aanleiding kan geven voor bacteriegroei in de melk.

Ontdooien van ingevroren moedermelk

Je kan je moedermelk op verschillende manieren ontdooien. Zorg er steeds voor dat de melk heel geleidelijk ontdooit.

Niet op kamertemperatuur

Ingevroren moedermelk mag je nooit op kamertemperatuur laten ontdooien. De bacteriën kunnen namelijk vermenigvuldigen in de melk. Je doet dit daarom best in de koelkast, au bain-marie of in de microgolfoven.

In de koelkast

Ontdooien in de koelkast is het meest ideaal. Plaats de melk achteraan in de koelkast.

Au bain-marie of warmwaterbad

Diepgevroren melk kan ook ontdooid worden in een pannetje met warm water (au bain-marie), maar niet langer dan 20 minuten. Zorg ervoor dat het potje met de melk goed is afgesloten.

In de microgolfoven

Bij het ontdooien van de melk in de microgolfoven moet je ervoor zorgen dat de melk zachtjes ontdooid. Zet de microgolfoven daarom op een lagere stand. Wanneer de melk te snel ontdooit of opwarmt, kan dit een invloed uitoefenen op de eigenschappen ervan.

Afgekolfde moedermelk, en zeker ontdooide, kan wat vreemd ruiken en smaken. Dit 'verzuren' van de melk wordt veroorzaakt door de omzetting van vetten die in de moedermelk aanwezig zijn. Dit is normaal en wil niet zeggen dat de melk niet goed meer is.

Ontdooide melk mag 24 uur in de koelkast bewaard worden. Warmde je de ontdooide moedermelk op, dan moet je de niet gebruikte hoeveelheid onmiddellijk weggooien om de ontwikkeling van bacteriën te voorkomen. Vries ontdooide melk nooit opnieuw in en ontdooi altijd de oudste melk eerst.

Opwarmen van moedermelk

Moedermelk kan op verschillende manieren opgewarmd worden. Zorg er wel steeds voor dat je dit geleidelijk doet.

Onder de kraan

Je kan het potje met moedermelk onder de kraan houden en langzaam warmer water over het potje laten stromen. Zorg ervoor dat het potje goed afgesloten is.

Au bain-marie of flessenverwarmer

Moedermelk opwarmen au bain-marie of met een flessenverwarmer is een zeer goede manier van opwarmen omdat de moedermelk heel langzaam wordt opgewarmd.

In de microgolfoven

De microgolfoven is niet de beste keuze voor het opwarmen van moedermelk. De melk wordt ongelijkmatig en vaak te snel opgewarmd. Hierdoor kunnen de beschermende stoffen in de melk vernietigd worden. De voorkeur gaat uit naar de vorige opwarmmethoden. Heb je geen andere keuze, gebruik dan een lage stand en verwarm zo kort mogelijk. Na het opwarmen meng je de melk goed zodat de vetten en de warmte verdeeld worden over de hele portie.

Controleer altijd de temperatuur van de opgewarmde melk door enkele druppels melk te laten vallen op de binnenkant van je pols. Het potje kan namelijk lauw aanvoelen terwijl de inhoud ervan al een hoge temperatuur heeft.

Mogelijke problemen bij het kolven

Pijnlijke tepels

Wanneer je de zuigkracht van het kolfapparaat te hoog instelt, kan dit pijnlijke tepels veroorzaken.

Je kan dit beperken door:

- te beginnen met de zachtste stand en die langzaam te verhogen
- de laagste vacuümstand te gebruiken waarbij je melk verkrijgt
- de vacuümstand regelmatig te onderbreken terwijl de melkstroom behouden blijft
- heel vaak van kant te wisselen wanneer de melkstroom vermindert
- te kolven gedurende een korte tijdsperiode

Ook het borstschild kan aanleiding geven tot pijnlijke tepels door een foutief gebruik of verkeerde maat.

Problemen met de toeschietreflex

Aangezien kolven met een elektrisch kolfapparaat niet de natuurlijke gang van zaken is, kan het zijn dat de toeschietreflex moeilijker op gang komt. Je kan de toeschietreflex wel stimuleren. Zie tips op pagina 6-7-8.

Kleine hoeveelheden melk

Het is normaal dat je in het begin maar kleine hoeveelheden melk krijgt door te kolven. De prikkeling bij het kolven is minder sterk dan de prikkeling van een baby die rechtstreeks wordt aangelegd. Vaak is ook de toeschietreflex nog niet gestimuleerd. Uit frustratie zet je de vacuümstand misschien hoger of hou je die langer aan zonder onderbreking. Dit zal eerder resulteren in pijnlijke tepels dan in een toename van de melkproductie. Volg daarom steeds de stappen op pagina 6-7-8.

Achteruitgaan van de hoeveelheden na langdurig kolven

Het is normaal dat de melkproductie daalt na ongeveer 2 maanden kolven. Je borsten worden niet geprikkeld op de natuurlijke wijze (door het drinken van je baby aan de borst).

Meer drinken gaat de melkproductie niet doen toenemen.

Je kan de productie wel terug verhogen door:

- te kolven wanneer je spontaan een toeschietreflex ervaart
- 's morgens te kolven omdat je dan meestal meer melk produceert
- te kolven tussen de voedingen van je baby
- te kolven na kangoeroeën, tepelgewenning of een voedingsmoment
- borstcompressie toe te passen tijdens het voeden/
kolven
 - je borst wordt effectiever geleegd
 - hoe leger een borst is, hoe sneller ze terug melk aanmaakt
- het eten van haverhout, noten
- het drinken van borstvoedingsthee (1 à 2 tassen per dag)
- een drietal dagen aan powerkolven of clusterkolven te doen:
- de clusterkolfsessie duurt 1 uur per dag. Op andere momenten tijdens de dag wordt gekolfd op de manier zoals je het altijd doet
 - kolf 10 minuten
 - rust 10 minuten
 - kolf 10 minuten
 - rust 10 minuten
 - kolf 10 minuten

Let op: productieverhogende middelen werken niet als de borst niet goed geleegd wordt. Een goed aangelegde baby of goed werkende kolf zijn de eerste voorwaarden om melkproductie te verhogen.

Als deze hulpmiddelen toch nog niet voldoende zijn, kan er eventueel medicatie (op voorschrift) genomen worden. Vraag hiervoor advies aan de verpleegkundige of vroedvrouw.



In dit kolfdagboek kan je je afkolf- of stimulatiemomenten noteren. Op die manier heb je een snel en gemakkelijk overzicht.

We geven elke dag een tip. Er is ook plaats voorzien om vragen of ervaringen te noteren. Die kan je dan op een later tijdstip met de vroedvrouw/verpleegkundige bespreken.

Wees niet te snel ongerust, laat je niet beïnvloeden door anderen en volg je moederinstinct.

Is je kolfdagboek vol en wil je er toch nog gebruik van maken? Vraag dan extra notitieblaadjes.

Wat doe ik met mijn afgekolfd melk?

Je kindje is opgenomen in **ZAS Augustinus**:

Je neemt de melk in een koeltasje mee naar de dienst Neonatologie. Schrijf op het dekseltje van het potje de afkolfdatum met een alcoholstift.



Je kindje is opgenomen in **ZAS Middelheim**:

Je mag alle afgekolfd moedermelk afgeven aan de verpleegkundige.

TIP VAN DE DAG: Probeer, indien het kan, zo snel mogelijk na de bevalling te kangeroeën. Start binnen 1 à 2 uur met manueel kolven. Dit om een maximale productie te verkrijgen. 5 minuutjes per manuele afkolf- of stimulatiebeurt is voldoende. Vraag uitleg en hulp aan de vroedvrouw.

Dag

00

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag 01

TIP VAN DE DAG: De eerste 10 dagen zijn de belangrijkste om een maximale productie op te wekken. Hierbij programmeer je de prolactinespiegels die zorgen voor je toekomstige melkproductie. Om de melkklieren te activeren is het beter om regelmatige, korte afkolf- of stimulatiemomenten (met de hand de eerste dagen) te voorzien, zowel overdag als 's nachts. Wees niet ongerust over de nog kleine hoeveelheden moedermelk die je produceert. Dit is normaal. De melkproductie moet nog op gang komen, maar verschilt ook van persoon tot persoon.

Informeer op tijd naar het huren van een afkolftoestel (zie p. 26).

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Moedermelk beschermt je baby. De eerste moedermelk, het colostrum, zit vol met antistoffen. Colostrum is stroperig en ziet geel van kleur. Met de hand kolven is een efficiëntere stimulans voor het op gang brengen van de melkproductie dan elektrisch kolven. De kostbare moedermelkdruppels kunnen ook gemakkelijker opgevangen worden in een spuitje of op een flowspoon. Tussen 24 uur en 72 uur kan je starten met elektrisch kolven afgewisseld met kolven met de hand. Dit is persoonlijk. De vroedvrouw zal je hierin begeleiden

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag

03

TIP VAN DE DAG: Je borsten kunnen beginnen opspannen. Dit noemt men stuwning. Een lichte borstmassage van de tepel weg kan verlichting bieden. Vlak voor het afkolven kan je warmte aanbrengen door een warme doek of kersenpitkussen. Ook op een later tijdstip kunnen je borsten plaatselijk hard en warm aanvoelen met eventuele rode verkleuring. Je kan je griepig voelen en koorts hebben. Vraag dan direct advies aan je vroedvrouw.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Misschien moet je vandaag naar huis of ben je al thuis. Voorzie een goede afkolfpomp. Thuis kan je gebruikmaken van foto's, filmpjes of kleertjes van je baby om de melkstroom te bevorderen.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag 05

TIP VAN DE DAG: Als je bij je baby op bezoek komt, neem dan zeker de kans om te kangoeroeën. Zo leren jullie elkaar beter kennen, maar stimuleer je ook de borstvoeding. Dit is een prima voorbereiding op het toekomstige aanleggen. Afhankelijk van de leeftijd en toestand van je baby, kan er ook aan tepelgewinning gedaan worden. Tijdens het kangoeroeën of bezoek aan je baby, kan je ook perfect afkolven.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Je hoeft niet volgens een vast schema te kolven, maar kolf wel regelmatig genoeg. 's Nachts mag je eventueel langer slapen (maximum 5 uur) op voorwaarde dat je overdag regelmatig afkolft zodat je toch aan minimum 10 afkolfmomenten per dag komt. Dubbelzijdig kolven is een grotere stimulans voor je melkproductie en het is tijdbesparend!

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag 07

TIP VAN DE DAG: Duw na elke afkolfbeurt enkele druppels moedermelk uit. Masseer hiermee de tepel om kloven te voorkomen. Draag een katoenen BH, om de luchtcirculatie toe te laten en de huid droog te houden. Let op met beugels in de BH, die kunnen de melkkanalen afknellen.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Bij een afkolfproductie van meer dan 50 ml per borst kan je beter afkolven in grote potjes (100 ml). Zo wordt de voor- en achtermelk ineens gemengd. Dit is belangrijk voor een evenwichtige voeding van je baby. Giet deze melk over in potjes van max. 40 à 45 ml. Zo gaat er niet te veel verloren bij het ontdooien. Vul het etiket voor op het potje volledig en duidelijk in. Schrijf op het dekseltje van het potje de afkolfdatum (met een alcoholstift).

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

Dag 09

TIP VAN DE DAG: 's Avonds kolf je vaak het minste af. Wees niet ongerust. Je bent moe na een lange dag en de prolactinespiegel is dan laag. 's Ochtends en 's nachts kolf je het meeste af. Je bent dan meer ontspannen.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Als je melkproductie goed op gang is, mag je de afkolffrequentie eventueel een beetje afbouwen (min. 8x/dag). Kolf wel voldoende lang. Hoe lichter de borst, hoe sterker de prikkel tot melkproductie.

Aantal keren (minimum 10x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag

11

TIP VAN DE DAG: Drink voldoende! Tijdens borstvoeding kan je in principe alles eten. Let enkel op met bepaalde dranken (koffie, appelsiensap ...) kruiden, pikante voeding, enz. Observeer je baby. Het is mogelijk dat hij/zij gevoelig is voor bepaalde voedingsmiddelen in de moedermelk.

Aantal keren (minimum 8x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Soms heb je plots een dipje in je productie. Dit kan liggen aan o.a. vermoeidheid, stress, bepaalde voedingsmiddelen en medicatie. Blijf zeker regelmatig afkolven, rust voldoende en raak niet ontmoedigd. De vroedvrouwen kunnen je helpen met alternatieve tips zoals thee, voeding en in laatste oplossing medicatie (na advies arts).

Aantal keren (minimum 8x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Dag

13

TIP VAN DE DAG: Wees niet ongerust bij een andere kleur of geur van je moedermelk. Zeker in geval van ontdooide moedermelk. Dit kan namelijk variëren en zegt niets over de voedingswaarde. Twijfel je, vraag dan gerust info aan de vroedvrouw.

Aantal keren (minimum 8x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:

.....

.....

TIP VAN DE DAG: Na 2 weken hebben de meeste mama's een productie van gemiddeld 500 à 750 ml per 24 uur. Dit is zeer persoonlijk en kan variëren. Het is niet de bedoeling om liters melk te kolven. Het is de bedoeling om de melkproductie in stand te houden. Laat je niet ontmoedigen. Je bent goed bezig!

Aantal keren (minimum 8x)	Uur van afkolven	Hoeveelheid links	Hoeveelheid rechts	Totaal ml
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totaal:				

Extra notities:.....

.....

.....

Vragen voor de vroedvrouw/verpleegkundige:.....

.....

.....

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning most of the page width.

ZIEKENHUIS aan de STROOM