

Afcolven van moedermelk

Kraamafdeling

Versie Oktober 2018 - objectID 230106

Kinderartsen Pediatrisch Centrum Hasselt (PCH)

dr. Peter Aerssens

dr. Philippe Alliet

dr. Derize Boshoff

dr. Claudia Coolen

dr. Elke Janssens

dr. Marc Raes

dr. Wendy Werckx

Tel: 011 29 43 15

Hoofdvroedvrouw

Kraamafdeling

Tel: 011 33 93 20

Welkom

Beste ouders

Het team van de kraamafdeling heet jullie van harte welkom. Wij hopen dat jullie verblijf op onze afdeling aangenaam en voorspoedig verloopt.

In deze brochure overlopen we stap voor stap al de aspecten van het afkolven van moedermelk. Zowel het waarom en hoe van het kolven als het bewaren en opwarmen van de moedermelk komen aan bod. Tijdens jullie verblijf krijgen jullie nog bijkomende informatie en praktische raadgevingen.

Indien jullie na het lezen van deze brochure nog vragen hebben of extra inlichtingen wensen, kunnen jullie steeds terecht bij de vroedvrouwen/lactatiekundigen, artsen of andere medewerkers van het team.

Inhoud

1. Waarom kolven?	p. 3
2. Hoe kolven?	p. 3
2.1. Voorbereiding	p. 3
2.2. Stimuleren van de toeschietreflex	p. 3
2.3. Massage	p. 4
2.4. Manueel kolven	p. 4
2.5. Elektrisch kolven	p. 6
2.6. Hands- on- pumping (HOP)	p. 7
2.7. Kolven thuis	p. 8
3. Onderhoud	p. 8
4. Bewaren van moedermelk	p. 9
4.1. Baby op de kamer	p. 9
4.2. Baby op de neonatale eenheid	p. 9
5. Bewaartijden	p. 9
5.1. Baby op de kamer	p. 9
5.2. Baby op de neonatale eenheid	p. 10
5.3. Algemene tips voor bewaring in de diepvries	p. 10
6. Ontdooien en opwarmen van moedermelk	p. 10
7. Meer informatie	p. 11
8. Contactgegevens	p. 11

7. Meer informatie

Voor meer inlichtingen kan je steeds terecht bij de vroedvrouw/lactatiekundige. Ook in het boekje van Kind en Gezin over Borstvoeding of op de website www.kindengezin.be vind je extra informatie.

8. Contactgegevens kraamafdeling

Gynaecologen

Dr. Ann Buyens
 dr. Christel Dens
 dr. Sofie Hulbosch
 dr. Erik Jankelevitch
 dr. Sophie Marquette
 dr. Marc Muyldermans
 dr. Sara Neyens
 dr. Guy Orye
 dr. Annick Schreurs
 dr. Hilde Vandecruys
 dr. Nathalie Van Den Rul
 dr. Lieve Vansteelant
 dr. Joan Veldman
 prof. dr. Jasper Verguts

- Ontdooide melk mag je niet meer terug invriezen!
- Afgekolfdde moedermelk plaats je zo snel mogelijk in de koelkast. Indien je moedermelk gedurende langere tijd wenst te bewaren, moet je de afgekoelde melk zo snel mogelijk invriezen. Als de moedermelk op kamertemperatuur blijft staan, let dan goed op de maximale bewaartijden.
- Moedermelk mag je nooit in de zon zetten of in de magnetron opwarmen, want dan gaan er kostbare stoffen verloren.

5.2. Baby op de neonatale eenheid

Afgekolfdde en ingevroren moedermelk moet zo vervoerd worden dat ze niet terug ontdooit en opwarmt.

5.3. Algemene tips voor bewaring in de diepvries

- 2 weken in het ingebouwde vriescompartiment van de koelkast (*).
- 3 maanden in het vriesvak van de koelkast met aparte deur (**).
- 6 maanden in een diepvriezer van -20°C of nog lager (***)
- Recipiënten niet overvullen bij het invriezen (omwille van uitzetting).
- Niet te grote hoeveelheden invriezen: kleine porties van ongeveer 60 cc. Zo kan je voorkomen dat je overschotten van moedermelk moet weggooien.

6. Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Ontdooien

- In de koelkast.
- Onder een stromende kraan die langzaam naar warm wordt gedraaid.
- Ontdooide melk mag niet meer worden ingevroren, en mag maximum 24 uur bewaard worden in de koelkast.

Verder opwarmen van moedermelk

- Op kamertemperatuur
- In een flessenwarmer
- NIET in de magnetron

1. Waarom kolven?

- Je kindje ligt niet bij jou op de kamer.
- Je kindje wil niet zuigen.
- Je baby drinkt niet effectief aan de borst waardoor de melkproductie niet goed op gang komt.
- Bij zeer vlakke of ingetrokken tepels en je baby er niet in slaagt om correct aan te happen.
- Verlichten van stuwing.
- Een baan buitenshuis.
- Tijdelijke medicatie die niet compatibel is met borstvoeding.
- ...

2. Hoe kolven?

2.1. Voorbereiding

Was je handen voor het afkolven en zorg dat alle benodigdheden klaar staan en schoon zijn. Het is niet nodig om de tepels te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag afspoelen met water is voldoende.

2.2. Stimuleren van de toeschietreflex

De kunst van het afkolven is het laten toeschieten van de melk. Als je kindje rechtstreeks aan de borst zuigt, gebeurt dit vanzelf. Afkolven is echter iets technisch waardoor de toeschietreflex minder snel werkt. Wat bij de één de melk doet toeschieten, kan bij de ander juist de toeschietreflex belemmeren.

Onderstaande tips kunnen helpen:

- Zorg voor een prettige omgeving waar je niet gestoord wordt.
- Leg je baby huid op huid net voor het kolven of start onmiddellijk nadat je baby aan de borst dronk.

- **Masseer** kort je borsten voor het afkolven (zie ook 2.3.). Doe dit terwijl je de borsten verwarmt met een warme handdoek of luier, een kersenpitkus-sentje of een warme douchestraal. Warmte zorgt voor ontspanning en voor het verwijden van de bloedvaten en melkgangen, waardoor de melk gemakkelijker stroomt.
- Denk aan je kindje.
- Kijk naar een foto / filmpje van je kindje.
- Kolf af kort bij je kindje (belangrijk als je kindje op neonatologie ligt!).
- Kolf dubbelzijdig indien je gedurende langere tijd moet kolven.

2.3. Massage

- Herhaal dit rondom de hele borst, steeds van de basis naar de tepel toe.
- Sta voorover en schud de borsten, zodat de zwaartekracht mee kan helpen.
- Rol de tepels.

2.4. Manueel kolven

Wanneer kan je best met de hand kolven?

- Indien je baby de eerste 24 uur na de geboorte niet aan de borst kan/wil drinken. Op dat moment zit er colostrum in de borsten. Deze moedermelk heeft een dikke, olieachtige structuur en komt moeilijker uit de borst. Er zitten ook nog geen grote hoeveelheden melk in de borsten. Wanneer je dan elektrisch kolft, zullen de dikke druppels colostrum in het kolfsetje blijven plakken. Hierdoor wordt het heel moeilijk om de melk nog aan de baby te geven. Manueel kolven krijgt daarom de voorkeur. De moedermelkdruppels worden opgevangen op een lepeltje en zo aan de baby gegeven.
- Wanneer je kindje wel aan de borst drinkt, maar de melkproductie extra gestimuleerd moeten worden, bv. als je baby niet krachtig genoeg aan de borst zuigt. Je kan dan na het voeden aan de borst nog enkele druppels met hand uit de borst kolven.

- In het ziekenhuis moet je de kolfset na 24 uur weggooiën. Gebruik elke kolfbeurt een steriel flesje.
- Indien je kindje op de neonatale afdeling ligt, gebruik je bij elke kolfbeurt een nieuwe kolfset.
- Bij je thuis kook je regelmatig het flesje en het aanzetstuk af. Voor zeer kleine of zieke baby's moet de kolf en het flesje elke dag uitgekookt worden, of in de vaatwasmachine gereinigd worden (met hoge temperatuur).

4. Bewaren van moedermelk

4.1. Baby op de kamer

Je kolft kleine hoeveelheden. Met behulp van een spuitje wordt elk druppeltje opgezogen. Dit spuitje mag je in de koelkast bewaren om dit -als aperitiefje- te geven voor de eerstvolgende voeding. Kolf je grotere hoeveelheden af, dan spaar je dit best samen op in de frigo. Je mag echter nooit warme melk bij koude voegen. Je kan beter een volledige voeding moedermelk geven, eventueel afgewisseld met kunstvoeding, tot je voldoende kolft.

4.2. Baby op de neonatale eenheid

Breng je moedermelk onmiddellijk naar de neonatale eenheid voor bewaring in de melkkoelkast. Voorzie het flesje van naam, datum en uur van afkolven.

5. Bewaartijden

5.1. Baby op de kamer

- Verse moedermelk: 6 tot 8 uur op kamertemperatuur.
- Verse moedermelk: 6 dagen in de koelkast. Je zet de moedermelk beter niet in de deur van de koelkast omwille van temperatuurschommelingen. De koelkast moet een temperatuur hebben van ongeveer 4°C.
- Ontdooide moedermelk: 24 uur in de frigo.
- Ontdooide moedermelk: op kamertemperatuur zo snel mogelijk gebruiken.

2.7. Kolven thuis

Handkolf

Om af en toe eens af te kolven kan een handkolf volstaan. Je kolft dan één borst tot de melkstroom mindert, massage van de andere borst waarna je die borst ook afkolft tot de melkstroom daar ook mindert. Dit herhaal je. Gewoonlijk houdt de melkstroom na de 2de en 3de keer sneller op, als de reservoirs leeg geraken.

Elektrisch kolven

Indien je voor langere tijd moet kolven kies je best voor een elektrische pomp. Je gaat dan best een pomp huren (adressen zijn beschikbaar op de kraamafdeling). Kies het liefst voor een pomp waarmee je dubbelzijdig kan kolven (bv. Medela pompen bij de CM). Je moet dan een setje kopen met 2 aanzetstukken en 2 flesjes. Na de borstmassage en bij het toeschieten van de melk moet je dan maar 15 minuten kolven. Dat scheelt dus anderhalf uur per dag in vergelijking met enkelzijdig kolven. Het heeft nog als bijkomend voordeel dat de melkproductie extra gestimuleerd wordt.

3. Onderhoud

Reinig je kolfset na elke kolfbeurt. Dit doe je als volgt:

- Haal alle onderdelen uit elkaar.
- Reinig al de onderdelen die in aanraking kwamen met de melk onder koud stromend water.



- Indien nodig kan je een klein beetje detergent gebruiken om de melk te verwijderen. Spoel na met heet water.



- Bewaar aanzetstuk en flesje dan droog in een stoffen luier of thuis in een gewassen, gekookte en gestreken keukenhanddoek.



Hoe ga je te werk?

Het afkolven met de hand is letterlijk 'een handigheidje'. Het is trouwens een zeer nuttige techniek: altijd bij de hand, eenvoudig, goedkoop. Het vergt wel wat oefening, maar het is de moeite waard om deze techniek te leren..

- Bereid je borsten voor zoals eerder beschreven: warmte én massage.
- Neem vervolgens je borst in je hand, de duim boven de tepel en je wijs- en middelvinger onder de tepel, zo'n 2,5 tot 4cm van je tepel af. Deze afstand hoeft niet precies met de rand van je tepelhof samen te vallen. De afmeting van het tepelhof verschilt immers van vrouw tot vrouw. Op deze manier vormt je hand een "C" waarbij je vingers rusten op de plaats waar de melkanaaltjes overgaan in de voorraadholten.



- Let op dat je niet knijpt in je borst, dit kan kneuzing van het gevoelige borstweefsel veroorzaken!

- Nu ga je als volgt te werk:



- Duw je vingers richting borstkas, laat je handen echter NIET over je huid glijden en voorkom dat je je vingers spreidt. Bij grote borsten moet je eerst je borst wat optillen en daarna indrukken.



- Rol nu je duim en vingers tegelijkertijd naar voren, waarbij je een soort schaarbeweging (net alsof je met een schaar knijpt) met je vingers uitvoert. Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel, dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken!



De voorraadholten worden leeg gedrukt. Opgelet: de plaats van je vingers op je borst is niet gewijzigd, de afstand tussen vingers en tepel is nog steeds dezelfde.

2.5. Elektrisch kolven

Kolven in het ziekenhuis

- Bereid je borsten voor zoals eerder beschreven.
- Voordat je start met elektrisch kolven kan je kort manueel wat melk afkolven. Hierdoor komt de toeschietreflex sneller en kan je mogelijk meer melk afkolven.
- Plaats de tepel in het midden van het borstschild. Let erop dat het borstschild niet te groot of te klein is zodat je tepel niet tegen de rand van het schild schuurt.
- De kolftoestellen van de kraamafdeling hebben twee afkolfprogramma's.



Indien je melkproductie nog niet voldoende op gang is, gebruik dan het preemie+programma.

Schakel de borstkolf in met .

Druk dan binnen 10 seconden op .


Dit programma duurt ongeveer 18 minuten en stopt automatisch. Er verschijnt dan 'einde' op de display.



- Wanneer je tweemaal 30ml kan kolven met het preemie+programma kan je het standaardprogramma gebruiken.

Schakel de borstkolf in met .

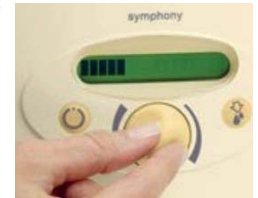
De stimulatiefase begint. Deze fase gaat automatisch na twee minuten over in de afkolffase.

Kolf aan beide ongeveer 15 tot 20 minuten of tot de melkstroom stopt. Schakel het toestel uit met .

Indien je weinig/niets afkolft met het preemie+programma en de borsten voller of harder aanvoelen, kan je het standaardprogramma eens proberen om te zien of dit meer resultaat heeft.



- De zuigkracht kan je verhogen door de draaiknop naar rechts te draaien. Je draait naar links om te verlagen. Start het kolven met een lage zuigkracht en bouw dit geleidelijk aan op tot je de meest dragelijke zuigkracht bereikt. Het is normaal als je niet de maximum sterkte bereikt. Een te sterke, pijnlijke zuigkracht kan de toeschietreflex belemmeren. Bovendien zullen de tepel en tepelhof beschadigd raken!



Tracht telkens je baby een voeding vraagt af te kolven. Dit komt overeen met minstens 8 voedingen per 24 uur. Dit hoeft niet stipt om de 3 uur te zijn. Maar je moet vaak genoeg afkolven om een goede melkproductie op te wekken of te onderhouden. 's Nachts kolven, om de melkproductie te verhogen, is zeker aan te raden. Het prolactinegehalte (hormoon dat zorgt voor de melk-aanmaak) is 's nachts het hoogst.

2.6. Hands-on-pumping (HOP)

Sommige moeders worstelen om genoeg melk te produceren/kolven. Een combinatie van elektrisch kolven en borstcompressie en -massage (HOP) verhoogt het melkvolume met 48 procent.

Werkwijze:

- Begin zo snel mogelijk met kolven na de geboorte.
- Kolf 8 of meer keer per 24u, ook tijdens de nacht.
- Masseer de borsten eerst om de toeschietreflex te bevorderen
- Start het kolven. Kolf beide borsten en blijf masseren. Een handsfree BH of topje maakt dit gemakkelijker.
- Stel de zuigkracht naar het hoogste niveau dat comfortabel is. Het zou geen pijn moeten doen!
- Let op sprays van melk en kolf tot de sprays stoppen of wanneer de stroom vertraagt.
- Eindig door enkelzijdig te kolven met massage of borstcompressie.
- Wissel van kant en ga verder masseren.