

fam



# Het afkolven en bewaren van moedermelk

Bij fam krijg je alle aandacht en de beste zorg toegespitst op jou en jouw familie

# Het afkolven en bewaren van moedermelk

## Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Redenen om te starten met kolven</b>	<b>2</b>
<b>Beginnen met kolven</b>	<b>2</b>
<b>Vorbereiding bij het kolven</b>	<b>3</b>
<b>Verzorging van de borsten</b>	<b>3</b>
<b>Verschillende manieren van kolven</b>	<b>4</b>
<b>Toeschieten van de voeding</b>	<b>4</b>
<b>Hoeveel voeding moet er gekolfd worden?</b>	<b>4</b>
<b>Het bewaren van borstvoeding als jouw kind opgenomen is</b>	<b>5</b>
<b>Adressen en telefoonnummers</b>	<b>6</b>
<b>Tot slot</b>	<b>6</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>7</b>

Veel vrouwen die net moeder zijn geworden, kiezen voor het geven van borstvoeding. Borstvoeding heeft de juiste samenstelling, bevat veel antistoffen en is licht verteerbaar voor het kind. Niet elke moeder kan meteen beginnen met het volledig of gedeeltelijk aanleggen van de pasgeborene. Voor hen bestaat de mogelijkheid om de borstvoeding af te kolven. In deze folder krijg je informatie en adviezen over het afkolven en bewaren van de borstvoeding. Bij langdurig kolven begeleidt de lactatiekundige je.

## Redenen om te starten met kolven

Er zijn verschillende redenen om te beginnen met het afkolven van borstvoeding.

- Het kind zuigt niet goed aan de borst.
- Het kind is ziek en mag of wil nog niet aan de borst.
- Het kind is te vroeg geboren en mag of wil nog niet aan de borst.
- De moeder gaat werken of wil wat langer van huis en kan het kind niet aanleggen.
- De moeder krijgt medicijnen die in de borstvoeding over gaan maar zij wil nadat de medicatie is gestopt wel borstvoeding geven. Het op gang brengen van de borstvoeding is dan noodzakelijk.
- Extra stimulans bij te weinig melkproductie.
- Om de vorm van de tepels wat te verbeteren, zodat het kind gemakkelijker houvast krijgt.

## Beginnen met kolven

Kolven is belangrijk om de borstvoeding op gang te brengen en te houden. Tevens kun je een extra voeding bij elkaar sparen, zodat je thuis een keer weg kunt zonder jouw kind mee te hoeven nemen. Als het aanleggen niet mogelijk of niet voldoende is, is het nodig om binnen 6 uur na de bevalling te starten met kolven. Daarna wordt er regelmatig, om de 3 à 4 uur, gekolfd. Dit betekent dat je 6 à 7 keer per dag aan het kolven bent.

Kolven duurt net zo lang als het voeden van jouw kind, ongeveer 15 minuten per borst, bij enkelzijdig kolven 30 minuten.

De eerste tien dagen mag er niet langer dan 6 uur tussen het kolven zitten. Als er meer dan 6 uur

tussen zit, gaat een eiwit in de moedermelk ervoor zorgen dat de borstvoeding terugloopt. Zijn er omstandigheden waardoor het starten met kolven lang op zich laat wachten, dan kun je met de lactatiekundige een persoonlijk plan maken.

Je lichaam heeft enige tijd nodig om de melkproductie op te bouwen.

Bij het niet goed opstarten en het niet voldoende kolven, kan er een tekort ontstaan aan voeding. Dit tekort treedt vaak niet meteen op maar na een paar weken.

Als het nodig is om vaak te kolven, dan is dubbelzijdig elektrisch kolven de beste keus. Het is gebleken dat de melkproductie vaak beter is met dubbelzijdig kolven en het heeft als voordeel dat het de minste tijd in beslag neemt.

## **Vorbereiding bij het kolven**

Als de voeding, ondanks het kolven, niet goed op gang komt, kan de borst gemasseerd worden.

### **Vormen van borstmassage**

De borsten kunnen op verschillende manieren gemasseerd worden:

- Een massage van de melkklieren. Begin aan de bovenkant van de borst en masseer zachtjes met draaiende bewegingen. De vingers steeds verplaatsend richting de tepelhof tot deze bereikt is.
- Het bevordert de toeschietreflex om met een licht kriebelend gebaar de borst van bovenaf naar de tepel toe te strelen. Dit helpt te ontspannen.
- Het schudden met de borsten: de borsten worden in de hand genomen, de vingers onderaan en duimen boven, waarna de borsten zachtjes heen en weer geschud worden.
- Het masseren van de tepels. Met de vlakke hand zachte draaiende bewegingen maken over beide tepels tegelijk.
- Ter bevordering van de toeschietreflex kan warmte toegediend worden door middel van kompressen of een warme douche;
- Tenslotte kan enkele malen diep zuchten helpen om zo goed mogelijk te ontspannen.

## **Verzorging van de borsten**

Het is voldoende om de borsten eenmaal per dag te wassen met koud water. Gebruik geen zeep, bodylotion of alcohol. Dit werkt uitdrogend en kan pijnlijke borsten veroorzaken. Als jouw kind veel te vroeg geboren is, dan is verzorging en hygiëne extra belangrijk. Jouw kind heeft dan minder weerstand en is daardoor meer vatbaar voor infecties.

Na het kolven is het aan te raden de laatste druppel borstvoeding uit te smeren over de tepel en aan de lucht te laten opdrogen. Dit geeft een natuurlijke weerstand.

Hygiëne is erg belangrijk bij het kolven. Je moet dan letten op:

- schone handen;
- schone borsten;
- schone kolven;
- steriele (goed schoongemaakte en uitgekookte) flessen.

## Verschillende manieren van kolven

### Kolven met de hand

Als een moeder incidenteel kolft, dan is kolven met de hand een uitstekende manier. Ook als jouw kind de eerste dag niet goed wil drinken, is het kolven met de hand prima om mee te beginnen. De druppeltjes colostrum (eerste afscheiding van de melkklieren) kunnen dan op een lepeltje aan jouw kind worden gegeven.

De verpleegkundige kan je een map met instructie foto's geven zodat je dit zelf kunt leren.

### Elektrisch kolven

In het ziekenhuis is altijd een dubbelzijdige elektrische kolf aanwezig. De kolf moet worden ingesteld zodat het kolven niet gevoelig is en zeker niet pijnlijk. Bij het eerste gebruik van de kolf krijg je uitleg van de verpleegkundige. Soms is het nodig een kolf te huren of zelf aan te schaffen. Advies kan altijd gegeven worden door de verpleegkundige of lactatiekundige. De kolfschelp moet goed passen om tepelbeschadiging te voorkomen, In het ziekenhuis zijn verschillende maten aanwezig. Geef aan als het pijn doet!

### Het kiezen van een kolf

Om de melkproductie op gang te brengen en te houden, voor een zieke of te vroeg geboren kind, is een volautomatische elektrische kolf met dubbele afkolfset nodig. Deze is in het ziekenhuis aanwezig. Voor kolven bij regelmatige afwezigheid zijn er automatische elektrische kolven in de handel. Er zijn enkel en dubbelzijdige kolven. Een handkolf is prima voor af en toe kolven.

## Toeschieten van de voeding

Met een kind aan de borst gaat het toeschieten vaak vanzelf. Bij kolven is dit niet zo vanzelfsprekend. Als het toeschieten dan niet zo goed lukt zijn er tips die daarbij kunnen helpen:

- Probeer in de buurt van jouw kind te kolven.
- Als jouw kind niet bij jou ligt, kan kijken naar een foto van jouw kind helpen.
- Masseer de borsten.
- Drink iets warmes.
- Warmte op de borst.

Blijft het moeilijk om toe te schieten vraag dan advies aan de lactatiekundige van het ziekenhuis.

## Hoeveel voeding moet er gekolfd worden?

Alle borstvoeding is welkom, hoe meer voeding, hoe beter de borstvoeding op gang is. Teveel aan borstvoeding kan ingevroren worden.

Minder gaan kolven omdat de hoeveelheid voeding veel is, kan het best overlegd worden met de lactatiekundige. Een kind heeft steeds meer voeding nodig. Daarom is het belangrijk dat, als je straks thuis bent met jouw kind, de voeding ook nog voldoende is.

Bij opname van jouw kind kan de voeding ook gemakkelijk minder worden door zorgen om jouw kind en door vermoeidheid. Dit is niet erg mits er voldoende voeding overblijft.

## Het bewaren van borstvoeding als jouw kind opgenomen is

Als zowel jou als jouw kind in het ziekenhuis opgenomen zijn, kan het geregeld worden dat jouw kind borstvoeding krijgt.

De afgekolfdde borstvoeding wordt bewaard in de koelkast op de verpleegafdeling waar je opgenomen bent. De voeding wordt elke ochtend **vóór 11.00** uur naar de keuken gebracht en verdeeld over de flesjes van jouw kind. Op deze flesjes moet op een sticker de naam en achternaam van jouw kind staan en de datum en tijd van het afkolven. Na het kolven moet de voeding meteen in de koelkast worden gezet.

## Hygiëne van de kolfset in het ziekenhuis

Na elk gebruik is het nodig om de kolf onder de kraan schoon te spoelen, af te drogen en deze vervolgens in een schone luier of theedoek te bewaren.

De kolven worden na 24 uur gebruik vervangen door nieuwe. Bij langdurig kolven moet je zelf een kolfset aan schaffen.

## Als je thuis bent

Je moet **vóór 11.00 uur** de borstvoeding hebben afgegeven op de afdeling waar jouw kind ligt. De borstvoeding moet namelijk voor deze tijd in de keuken aanwezig zijn. Op deze afdeling kun je steriele flesjes krijgen. De borstvoeding moet je gekoeld meenemen en deze mag niet ouder zijn dan 48 uur in verband met bacteriegroei. Per kolfbeurt moet je een apart flesje gebruiken.

## Hygiëne van de kolfset als je thuis bent

De kolfset moet dagelijks door je zelf worden uitgekookt. Dit gebeurt op de volgende manier. Maak eerst de kolfset handmatig schoon, dit kan gewoon met afwasmiddel worden gedaan. Spoel vervolgens de set af en leg het 10 minuten in zachtjes kokend water. Je kunt een scheutje (natuur)azijn toevoegen om kalkaanslag te voorkomen. Uitkoken in de magnetron is ook mogelijk. Er is een speciale sterilisator voor de magnetron te koop met gebruiksaanwijzing.

Als je straks samen met jouw kind thuis bent, krijg je van de thuiszorg andere adviezen (o.a. dat de kolfset in de vaatwasser mag). Zolang jouw kind in het ziekenhuis ligt gelden er andere richtlijnen.

## Invriezen en ontdooien van borstvoeding

Als je weer thuis bent maar jouw kind ligt nog in het ziekenhuis en je wilt moedermelk afkolven en bewaren, dan zijn er richtlijnen waar je je aan moet houden.

Om bederf en/of besmetting met ziektekiemen van moedermelk te voorkomen is het noodzakelijk dat de verwerking en opslag van moedermelk op een hygiënische wijze plaatsvindt. Dit kun je bereiken door:

- Gekolfde moedermelk altijd koel te bewaren. Je bent zelf verantwoordelijk voor het plaatsen van de flessen in de borstvoedingkoelkast in de voedingskeuken van de afdeling.
- De gekolfde moedermelk wordt door jou aangeleverd in een steriele wegwerpfles (deze krijg je op de afdeling).
- De volgende gegevens moeten met een watervaste stift leesbaar op de fles geschreven zijn:
  - naam van jouw kind
  - datum en tijd van het kolvenflessen die hier niet aan voldoen kunnen niet gebruikt worden.
- Borstvoeding die langer dan 48 uur na de afkolfdatum in de koelkast staat wordt niet meer gebruikt.

- Er wordt geen borstvoeding ingevroren op de afdeling. Je bespreekt met de verpleegkundige hoeveel borstvoeding je meebrengt voor de komende 24 uur.
- Je kunt, met jouw eigen kolfset, afkolven op de afdeling. Een kolfapparaat kun je ook op de afdeling lenen.
- Vóór het openen van de borstvoedingkoelkast moet je je handen gewassen hebben.

Wanneer jouw kind de borstvoeding nog niet mag gebruiken of als je meer produceert dan jouw kind mag krijgen, bestaat de mogelijkheid om de voeding thuis in te vriezen. De borstvoeding is, mits ingevroren bij -18°C, 3 maanden houdbaar. Als een diepvries wordt gebruikt die zelden open gaat en een **constante** temperatuur heeft van -20°C, kan de borstvoeding zelfs 6 maanden ingevroren blijven.

Borstvoeding mag je **niet** ontdooien in de magnetron. Je kunt de voeding het beste ontdooien in de koelkast.

Als jouw kind thuis is, kun je het beste de borstvoeding in ijsklontjeszakken invriezen (per bolletje heb je dan steeds 30 ml) of in een afgedekt, goed te reinigen ijsklontbakje van kunststof. Dit is gemakkelijk te ontdooien en je hoeft niet meer uit de diepvries te halen dan nodig is. De ontdooide borstvoeding moet je binnen 24 uur aan jouw kind geven. Ontdooide borstvoeding mag je **niet** meer invriezen. Dus borstvoeding bij voorkeur in een flesje, bakje of zakje van **kunststof** bewaren. Bepaalde bestanddelen van borstvoeding blijven namelijk aan glas of metaal "plakken", waardoor er antistoffen verloren gaan.

## Adressen en telefoonnummers

### Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Telefoonnummer: (0343) 57 66 26

### Stichting La Leche League

Postbus 14302  
6401 NA Heerlen  
Telefoonnummer (045) 532 48 84

### Nederlandse Vereniging van Lactatiekundige

Postbus 5243  
2701 GE Zoetermeer  
Telefoonnummer (0900) 88 06

### Thuiszorg Midden Brabant

Telefoonnummer (0900) 88 06

## Tot slot

Heb je nog vragen over kolven of andere zaken dan kun je deze altijd met de verpleegkundige bespreken die voor jou en/of jouw kind zorgt. Ook is er een lactatiekundige in het ziekenhuis aanwezig.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**Fam:** (013) 221 08 00

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

Fam, 48.350 06-18

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.