Kolven en bewaren van moedermelk

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Moedermelk wordt aangemaakt door het regelmatig stimuleren van uw borsten. Het hormoon *prolactine* zorgt voor melkaanmaak en het hormoon *oxytocine* voor het uit de borst komen van de moedermelk (toeschietreflex).

Uw baby zorgt het beste voor de aanmaak van moedermelk door aan de borst te drinken. Als dit naar wens verloopt, hoeft u niet te kolven. Maar het aan de borst drinken is niet altijd mogelijk, bijvoorbeeld omdat uw baby te vroeg is geboren. Om uw melkproductie zo snel mogelijk op gang te brengen en in stand te houden, is het dan belangrijk om te kolven.

Andere redenen om te kolven

- ✓ Uw baby heeft naast de borstvoeding bijvoeding nodig.
- ✓ Uw baby is opgenomen.
- ✓ U heeft pijnlijke borsten of tepels.
- ✓ U gebruikt medicijnen waardoor de moedermelk niet mag worden gebruikt.
- ✓ U bent niet bij uw baby.

Wanneer kolven

Baby's drinken op verzoek.
Door een baby vaak aan de borst te leggen krijgt u voldoende melk: het vraag- en aanbodsysteem.
Gemiddeld drinken baby's in de eerste weken 8-12 keer per 24 uur aan de borst. Met kolven volgt u zo veel mogelijk het normale drinkgedrag van een baby.

Kolven om de melkproductie op gang te brengen

Als uw baby in de eerste 12 uur na de geboorte nog niet aan de borst heeft gedronken, is het aan te raden te starten met kolven. Kolven met de hand is hiervoor de beste methode.

Kolven om de melkproductie te stimuleren

Als uw baby borstvoeding krijgt, maar ook (tijdelijk) bijvoeding nodig heeft, is het advies om na elke borstvoeding te kolven tot uw melkproductie voldoende is.
De afgekolfde melk wordt als bijvoeding gegeven.

Kolven voor een te vroeg geboren baby of opgenomen baby

Start zo snel mogelijk na de geboorte. Bij voorkeur binnen het 1e uur of in ieder geval binnen 6 uur. De eerste dag(en) is kolven met de hand een goede methode. Hierna gaat u (ook) elektrisch kolven. U kolft ongeveer elke 3 uur of, als uw baby ouder is, zo vaak als de baby een voeding nodig heeft. Als uw baby aan de borst drinkt, kolft u ná het voeden.

Hoe vaak kolven

Het advies is om ongeveer 8 keer per 24 uur te kolven.
U hoeft niet op vaste tijden te kolven. Door niet langer dan 3-4 uur tussen het kolven aan te houden, stimuleert u de melkproductie. Als er meer tijd tussen het kolven zit, kan dit de melkproductie afremmen.

’s Nachts kolven

Kolven in de nacht stimuleert uw melkproductie extra. In de nacht heeft u meer melk makend hormoon (*prolactine*).
De borstvoedingshormonen helpen u ook weer snel in slaap te vallen.

Soms lukt het niet om ‘s nacht te kolven of een ritme te vinden. Samen met de lactatiekundige kunt u kijken wat voor u het beste werkt.

Hoeveel melk kunt u verwachten

De melkproductie start met enkele druppels. Hierna neemt de hoeveelheid per dag toe. Een volledige melkproductie is ongeveer 750-1000 ml/ 24 uur. Voor het krijgen van een volledige melkproductie zijn de eerste twee weken heel belangrijk.

Hoe vaker uw borsten worden geleegd, hoe meer melk u zult maken. Als uw borsten in de eerste twee weken voldoende zijn gestimuleerd dan zorgt dit voor een goede melkproductie, ook op langere termijn.

Samenstelling en kleur melk

De eerste melk die u heeft, heet *colostrum*. Deze is plakkerig en geel van kleur. Colostrum wordt al in de zwangerschap aangemaakt en ligt klaar in de borsten. Colostrum bevat o.a. veel antistoffen. U kunt enkele druppels of enkele milliliters verwachten.

Vanaf ongeveer de derde dag na de bevalling neemt de hoeveelheid melk toe. De kleur verandert dan van geel naar wit.





Afgekolfde melk kan variëren in kleur. Bijvoorbeeld door wat u heeft gegeten. U kunt ook een vetlaag op de melk zien. Door het flesjes voorzichtig te schudden (zwenken) wordt het vet weer gemengd met de rest van de melk.

Meer melk

Heeft u niet voldoende melk voor uw baby, dan kunt u uw melkproductie verhogen door

- ✓ 'huid op huid' contact met uw baby.
- ✓ warmte en borstmassage toe te passen.
- ✓ vaker te kolven.
- ✓ 's nachts te kolven.
- ✓ naast kolven met een kolfapparaat (elektrisch) ook met de hand te kolven.

Heeft u zorgen of vragen over uw melkproductie, vraag de lactatiekundige dan om advies.

Veel melk

Heeft u een ruime melkproductie maar hoeft uw baby nog niet zo veel voeding? Dan is het advies om ***niet*** minder vaak of korter te gaan kolven want uw baby heeft meer voeding nodig in de loop van de tijd. De afgekolfde melk kan in de koelkast of vriezer worden bewaard.

Overleg met de lactatiekundige over uw melkproductie als u vragen heeft.

Hygiëne

Uw hygiëne

- ✓ Was uw handen met water en zeep.
- ✓ Draag een niet-knellende beha zonder beugel (dagelijks verschonen).

- ✓ Gebruik zoogkompressen (wegwerp of wasbare) en verschoon deze na elke kolfsessie.
- ✓ Was uw borsten en tepels ***niet*** voor het kolven, dat is niet nodig.
- ✓ Gebruik bij het douchen geen zeep voor uw tepels. Zeep droogt uw huid uit.

Hygiëne kolfmateriaal

- ✓ Houd de borstschelp, flessen en doppen aan de buitenkant vast.
- ✓ Maak de kolfset na elke kolfsessie schoon (niet de slangen of het membraan!).
- ✓ Haal de hele set na het kolven uit elkaar om alle onderdelen schoon te maken.
- ✓ Verwijder melkresten met een papieren doek.
- ✓ Spoel eerst af met koud water om de melkresten te verwijderen.
- ✓ Spoel hierna af met heet water.
- ✓ Droog de kolfschelpen met een papieren doek.
- ✓ Bewaar alle onderdelen in de ‘bewaarbox kolven’ op een hydrofiele luier.



- ✓ Sluit de doos alleen af met het deksel als alle onderdelen droog zijn.

- ✓ Gebruik elke 3 dagen een nieuw kolfsetje.
- ✓ Gebruik elke 24 uur nieuwe flesjes.
- ✓ Maak de flesjes na elk gebruik schoon:
  - Verwijder melkresten met een papieren doek;
  - Spoel af met koud water en daarna met heet water;
  - Droog de binnenkant van de flesjes met een papieren doek.

LET OP:
Heeft u een kolfset voor langdurig gebruik gekregen?
Dan is deze kolfset voor de gehele opnameduur.
De kolfset wordt niet vervangen na 3 dagen, maar wordt dagelijks gesteriliseerd.

Voorbereiding en tips

Een kolfapparaat gebruiken is niet hetzelfde als een baby aan de borst laten drinken. Uw lichaam reageert anders. De melk gaat niet altijd vanzelf stromen en het toeschieten van de melk moet worden opgewekt. Warmte en borstmassage helpen hierbij.

Warmte

Warmte helpt de melk gemakkelijker toe te schieten en te laten stromen. U kunt een warme douche nemen of warme kompressen op uw borsten leggen vóór het kolven. U kunt hiervoor een luier met warm water nat maken of een kersenpitzak of gelpack gebruiken.

Borstmassage

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt goed om de melk toe te laten schieten en te laten stromen. U kunt op verschillende manieren masseren. Het mag geen pijn doen.



Meer tips

- ✓ Zorg dat u lekker zit.
- ✓ Haal een aantal keer diep adem – dat helpt om te ontspannen.
- ✓ Gebruik een kussen om uw armen te ondersteunen.
- ✓ Zet wat drinken in de buurt (u kunt dorst krijgen door het kolven).
- ✓ Kolf bij uw baby of kijk naar een foto of filmpje van uw baby.

Manieren van kolven

U kunt op twee manieren kolven:

- met de hand of
- met een elektrisch kolfapparaat.

Met de hand kolven is een goede methode om de druppels colostrum te kolven. Dit gaat gemakkelijker met de hand dan met een elektrisch kolfapparaat. Na de eerste dag(en) kunt u kolven met het elektrische kolfapparaat. U kunt ook beide manieren combineren. Bijvoorbeeld door voor /na het kolven met het kolfapparaat ook met de hand te kolven.

Kolven met de hand

Voorbereiding

- ✓ Was uw handen.
- ✓ Gebruik warmte (douche, kersenpitzak of gelpack).
- ✓ Masseer uw borsten.

Instructie

- ✓ Laat de borst in uw hand rusten.
- ✓ Maak een C van uw hand met de duim boven de tepel en de andere vingers onder de tepel.
- ✓ Plaats de vingers ongeveer 2-3 cm van de tepel.
- ✓ Duw de borst naar de borstkas.
- ✓ Breng de duim en vingers naar elkaar.
- ✓ Herhaal dit ritmisch.
- ✓ Verplaats uw hand rondom de borst.
- ✓ Kolf een aantal minuten per borst en wissel dan van borst (totaal ongeveer 10 minuten).



Opvangen van moedermelk

Vang de afgekolfde melk op met een cup of spuitje.
De verpleegkundige of lactatiekundige kan u hierbij helpen.

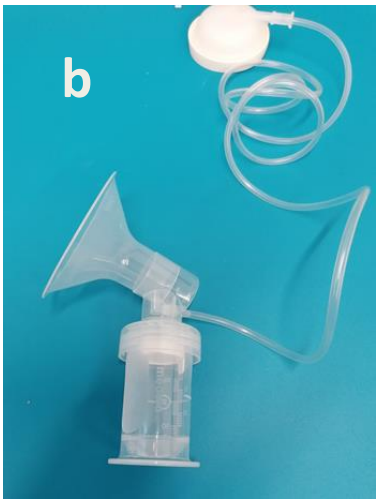


Kolven met een elektrisch kolfapparaat

Wat heeft u nodig

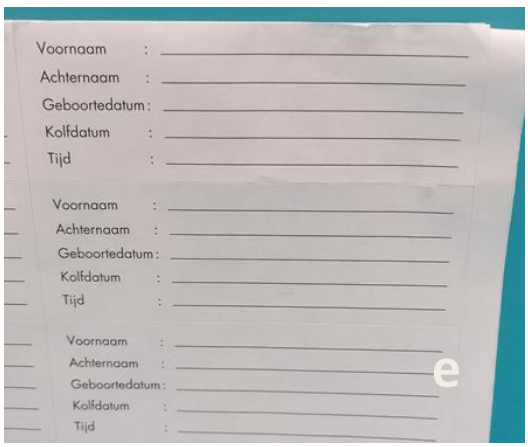
- ✓ Een kolfapparaat (a).
- ✓ Twee afkolfsetjes in een passende maat borstschelp (b).
- ✓ Colostrumcontainers (c) of afkolfflesjes (d).
- ✓ Stickers en pen (e).
- ✓ Bewaarbox met hydrofiele luier (f).













Voorbereiding

- ✓ Was uw handen.
- ✓ Bevestig de membranen onder het deksel van de kolf.
- ✓ Sluit alle onderdelen aan.
- ✓ Plaats de borstschelpen op de borst met de tepel in het midden.

Werking kolfapparaat

Het kolfapparaat imiteert de zuigbewegingen van een baby.
Er zitten twee programma's op het kolfapparaat:

- het Initiate programma en
- het Maintain programma.

Dag 1 (dag van de geboorte): Initiate programma

✓ Zet het kolfapparaat aan met de aan/uit toets.



✓ Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets.



✓ Stel de zuigkracht in met de draaiknop (het vacuüm).



✓ Het Initiate programma duurt 15 minuten en stopt vanzelf.

Dag 2 t/m 5: Initiate en Maintain programma

- ✓ Volg de stappen als hierboven beschreven.
- ✓ Zet de kolf opnieuw aan met de aan/uit toets na het stoppen van het Initiate programma.
- ✓ Wacht langer dan 10 seconden en druk op de druppeltoets.
- ✓ Stel zo nodig de zuigkracht opnieuw in met de draaiknop.
- ✓ Kolf minimaal 5 minuten met het Maintain programma.
- ✓ Zet de kolf zelf uit.

Vanaf dag 6: Maintain programma

- ✓ Zet het kolfapparaat aan met de aan/uit toets.
- ✓ Stel met de draaiknop de zuigkracht in (het vacuüm).
- ✓ Kolf ongeveer 10-15 minuten. Uw borsten zijn nooit helemaal leeg , u zult altijd druppels kunnen blijven kolven. Kolf zo lang u nog een straal melk heeft.
  U kunt stoppen als er geen melk meer komt of de grote druppels kleine druppels worden.

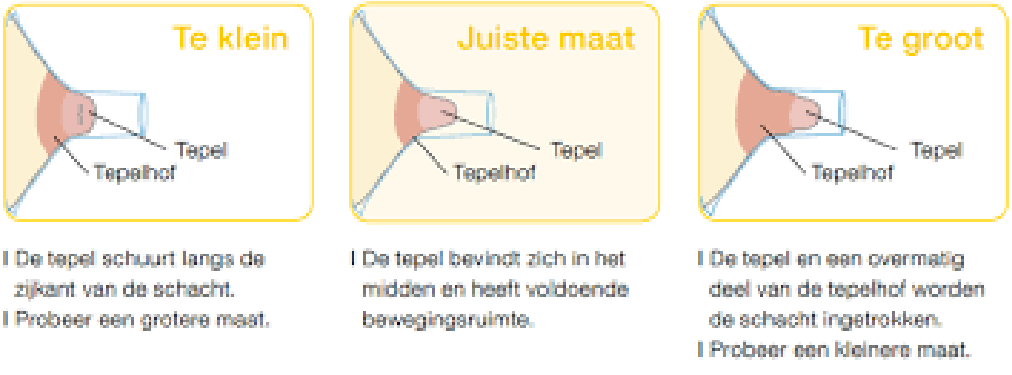
U gaat eerder dan dag 6 over naar het Maintain programma als u

- ✓ 3x achter elkaar 20 ml of meer melk kolft.
- ✓ in 5 minuten Maintain programma, 50 ml of meer melk kolft.
- ✓ volle borsten heeft zonder zichtbare melk bij het kolven.



Aandachtspunten

- ✓ Kies de zuigkracht die comfortabel voelt.
  Kolven hoort geen pijn te doen.
- ✓ De comfortabele zuigkracht kan per kolfsessie verschillen. Kijk dus niet naar het aantal druppels in het scherm, maar wat prettig voelt op dat moment.
- ✓ Kolf vlak voor het rusten. Door de hormonen kunt u dan makkelijker in slaap vallen.
- ✓ Kolf liever wat korter na elkaar als dat beter uit komt, dan dat er meer dan 4 uur tussen de kolfsessies zit. Dit is beter voor uw melkproductie en fijner voor uw borsten.
- ✓ Zet het kolfapparaat uit voor u de borstschelp van de borst haalt.
- ✓ Kies de juiste maat borstschelp. Dit kan veranderen in de kolfperiode.



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

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

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

Na het kolven

- ✓ Gebruik een druppel moedermelk om uw tepels te verzorgen.
- ✓ Doe schone borstkompressen in uw beha.
- ✓ Vul de sticker in (voor-, achternaam en geboortedatum van uw baby met datum en tijd kolven).
- ✓ Was alle onderdelen af en leg deze in de bewaarbox.

Bewaren, verwarmen en vervoer van moedermelk

Het zorgvuldig bewaren, verwarmen en vervoeren van de moedermelk is belangrijk voor de kwaliteit.

- ✓ Vers afgekolfde moedermelk wordt bij kamertemperatuur bewaard (max. 4 uur).
- ✓ Moedermelk van 1 kolfsessie kan bij elkaar in 1 fles.
- ✓ Kleine porties moedermelk-op verschillende tijden van dezelfde dag- kunnen na afkoelen bij elkaar.

Bewaren

	Temperatuur	**Bewaartijd**
Net afgekolfde melk	kamertemperatuur	ziekenhuis: 4 u thuis: 6 tot 10 u
Net afgekolfde melk	koelkast 4-7 ˚C	ziekenhuis: 48 u thuis: 3 tot 5 dagen
Eerst melk afkoelen en binnen 24 uur na kolven in de vriezer zetten	- vriesvak koelkast - kleine vriezer die vaak open en dicht gaat - diepvries (max. -18˚C)	max. 2 weken 3-4 mnd 6 mnd of langer
In de koelkast ontdooide moedermelk en gekoeld bewaard	koelkast 4-7 ˚C	ziekenhuis: max. 24 uur thuis: max. 24 uur
Onder een lopende kraan ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	direct gebruiken

Verwarmen

Het is belangrijk dat moedermelk ***niet*** warmer wordt dan 30-37 ˚C. Dit is een goede drinktemperatuur. Moedermelk verliest beschermende stoffen bij temperaturen boven 50 ˚C.



- ✓ Moedermelk wordt in het ziekenhuis in een beker met warm water opgewarmd.
- ✓ Opgewarmde moedermelk mag ***niet*** opnieuw worden opgewarmd.

Vervoer

- ✓ Vervoer moedermelk in een koeltas met koelelementen.

Thuis

Als u thuis kolft voor uw baby of als u meer moedermelk kolft dan uw baby nodig heeft, dan zijn de volgende punten belangrijk.

- ✓ Kook uw kolfspullen thuis dagelijks uit (10 minuten) of gebruik een magnetronsterilisator.
- ✓ Gebruik de flesjes uit het ziekenhuis om te kolven en om de melk in te bewaren (met sticker).
- ✓ Bewaar uw moedermelk achter in de koelkast, ***niet*** in de deur i.v.m. temperatuurschommelingen.
- ✓ Vries uw moedermelk in, maximaal 24 uur na afkolven (eerst afkoelen in de koelkast).
- ✓ Ontdooi ingevroren moedermelk in de koelkast.
- ✓ Ontdooide moedermelk is 24 uur houdbaar in de koelkast.
- ✓ Ontdooide moedermelk mag ***niet*** opnieuw worden ingevroren.
- ✓ Gebruik uw ‘oudste’ moedermelk als eerste als u geen verse moedermelk heeft.

Huren kolfapparaat

U kunt bij de Regioapotheek IJsselland of een thuiszorgwinkel een kolfapparaat huren. Er zijn verschillende merken kolfapparaten te huur. Het maakt niet uit welk merk u huurt.
U kunt hierbij een dubbele set kolfschelpen kopen. Deze set kunt u langdurig gebruiken.

Vragen of meer informatie?

Heeft u nog vragen, stel deze gerust aan de verpleegkundigen of lactatiekundige van het IJsselland Ziekenhuis.

Meer informatie

- ✓ Folder Borstvoeding
- ✓ Folder Borstvoeding aan uw te vroeg geboren baby
- ✓ Folder Kolven in de zwangerschap

Video's kolven

- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Informatie, hulp of begeleiding bij de borstvoeding

- ✓ Kenniscentrum Borstvoeding
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League
- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** **Let op: vraag op www.digid.nl ook voor uw kind een eigen DigiD-code aan voor inzage in zijn/haar gegevens in Mijn IJsselland!**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**