



Afkolfdagboek

Vrouw Moeder Kind-centrum

Gebruik van het kolfdagboek

De meerderheid van de moeders die kolven voor hun te vroeg geboren of zieke baby vragen zich op een bepaald moment vaak af of hun melkproductie op orde is. Om het borstvoedingsproces te ondersteunen is er een kolfdagboek ontwikkeld. Het gebruik van een kolfdagboek wordt geassocieerd met een toename van de melkproductie bij moeders met een premature pasgeborene.

Door het bijhouden van dit kolfdagboek krijgt u inzicht in de frequentie en de voortgang van het kolven. Daarnaast kunt u zien of bepaalde interventies die u genomen heeft om uw melkproductie te verhogen resultaat op hebben geleverd.

In dit kolfdagboek zijn er tips beschreven die u kunnen helpen om de melkproductie te laten opklimmen. Hierbij kunt u denken aan tips hoe, waar en hoe vaak u het best kunt kolven en tips over het geven van borstvoeding.

Bij vragen of onduidelijkheden over het invullen van het kolfdagboek kunt u terecht bij de verpleegkundigen van de afdeling en/of lactatiekundige.

Naam kind:

Geboortedatum:

Naam lactatiekundigen: Trees Loos-Theuws
Moniek Rooijakkers-de Bruin

Telefoonnummer: 040 888 8442

Naam van de arts(en):

Medicijnen gebruik moeder:

Overige informatie:

Om uw melkproductie te vermeerderen kunt u de volgende algemene tips gebruiken:

- Kolf vaak, minstens 6 tot 8 keer per dag.
- Rust en slaap zo vaak je kunt.
- Zorg voor huid op huid contact met uw baby zo vaak als het kan.
- Gebruik ontspanningsoefeningen terwijl u afkolft.
- Adem tijdens het afkolven diep in en uit.
- Masseer uw borsten voor en tijdens het kolven.
- Vraag om begeleiding van een lactatiekundige als u problemen ondervindt van het kolven.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Gedurende de eerste zeven dagen na de bevalling noemen we de voeding die uit de borst komt 'colostrum'. Het is dikker en geler van kleur dan de latere borstvoeding en bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Het werkt laxerend voor uw baby en is licht verteerbaar. Verder bevat het veel antistoffen en witte bloedlichaampjes die uw baby beschermen tegen infectieziekten.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Probeer te ontspannen en rust goed uit. Zorg goed voor uw eigen lichaam.

Een te vroeg geboren baby lukt het soms beter om effectief te drinken aan de borst als er een tepelhoedje wordt gebruikt

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Kolf minimaal zes tot acht maal per dag. Meestal tussen de tweede en zesde dag na de bevalling kunt u last krijgen van stuwings. Dit betekent dat de melkproductie verder opgang komt.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Afcolven is iets dat u als moeder moet leren, net als het geven van borstvoeding. Bovendien is er gedurende de eerste dagen nog maar weinig melkproductie. Wees daarom niet teleurgesteld als u de eerste keren nog maar weinig melk kolft. Die paar druppels die u kolft in de eerste dagen zijn zeer waardevol.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Een baby ontwikkelt zich gedurende de zwangerschap. Bij 11 weken kan een baby vocht slikken in de baarmoeder. Bij 24 weken kan een baby zuigen. Bij 32 heeft een baby een zoekreflex en kan een baby zuigen en slikken. Vanaf 37 weken beheerst de baby de coördinatie van zuigen, slikken en ademen.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- Manueel
- Handmatig elektrisch
- Enkelzijdig elektrisch
- Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Sommige moeders hebben moeite om een toeschietreflex te krijgen wanneer ze hun melkproductie op gang moeten krijgen en houden met behulp van een kolfapparaat. Door vooraf aan het kolven uw borsten te masseren en met de hand al een druppeltje melk te kolven komt de toeschietreflex makkelijker op gang. Privacy, comfort en de nabijheid van uw kind werken ook stimulerend bij het kolven.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Zolang u bent opgenomen in het ziekenhuis krijgt u dagelijks een kolfsetje van ons. Nadat u bent ontslagen uit het ziekenhuis dient u zelf de kolfsetjes aan te schaffen.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Bij het afkolven van moedermelk maakt u gebruik van flesjes uit het ziekenhuis. Zorg dat u de naam van uw kindje, de datum en tijd van kolven noteert op de stickers. De eerste zeven dagen gebruikt u de gele stickers, daarna de witte stickers.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Bewaaradviezen (houdbaarheid) moedermelk voor thuis

	<i>Op kamer-temperatuur</i>	<i>In de koelkast (5°C)</i>	<i>In de vriezer (-15°C)</i>	<i>In de diepvries (-20°C)</i>	<i>Ná het opwarmen</i>
<i>Verse moedermelk</i>	<i>5-10 uur</i>	<i>Tot 5 dagen</i>	<i>3 maanden</i>	<i>3-6 maanden</i>	<i>1 uur</i>
<i>Ontdooide moedermelk</i>	<i>1 uur</i>	<i>24 uur</i>			<i>1 uur</i>

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Bij het geven van borstvoeding is het van belang dat u gezond probeert te leven. Zo kunt u gebruik maken van de schijf van vijf om een gezond dieet te volgen.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Er zijn twee hormonen die een belangrijke rol spelen bij borstvoeding. Oxytocine wordt ook wel het toeschiethormoon genoemd en komt vrij tijdens tepelstimulatie. Prolactine is noodzakelijk voor de aanmaak van de voeding.

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Bij het afkolven is het belangrijk om gebruik te maken van een goede maat borstschild. Na het kolven en geven van borstvoeding kunt u een druppel melk over uw tepel wrijven. Dit is het beste voor uw tepel!

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Wees trots op u zelf!

Alleen de moeder kan de baby dit geweldige cadeau geven!

Ook al wordt er weinig melk gekolfd. Uiteindelijk zijn ook kleine beetjes moedermelk goed voor uw baby

Kolfsessie	Tijdstip	Melkproductie (ml) linkerborst	Melkproductie (ml) rechterborst	Waar afgekolfd?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Datum:

Dagen na de bevalling:

Totaal afgekolfdde moedermelk (ml):

- ☐ Manueel
- ☐ Handmatig elektrisch
- ☐ Enkelzijdig elektrisch
- ☐ Dubbelzijdig elektrisch

Opmerkingen/vragen: _____

Voor meer informatie over borstvoeding en afkolven kunt u gebruik maken van nuttige internadressen:

<https://www.lalecheleague.nl>

<https://www.nvlborstvoeding.nl>

Hoe tevreden bent u over uw arts, specialist of ziekenhuis?
Geef uw mening over MMC op ZorgkaartNederland.nl



Máxima MC
www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.