

Afcolven van moedermelk

In het ziekenhuis

Afcolven van moedermelk

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 de baby. 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 brochure krijgt u informatie en adviezen over het afkolven en bewaren van de borstvoeding. Bij langdurig kolven zal de lactatiekundige u begeleiden

Afcolven is het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie met een kolfapparaat. Redenen om te starten met kolven:

- Als de baby te klein of te ziek is om aan de borst te drinken;
- Als u tijdelijk medicijnen gebruikt, waardoor uw moedermelk niet gebruikt mag worden;
- Als u een keertje zonder de baby weg gaat;
- Als u weer gaat werken;
- Om de melkproductie te verhogen;
- Om ernstige stuwing te verhelpen;
- Als de baby bijvoeding nodig heeft.

Afcolven van moedermelk

In dit hoofdstuk vindt u een aantal algemene adviezen over het afkolven van moedermelk.

Wanneer begint u met afkolven?

Als het aanleggen niet mogelijk of niet voldoende is omdat uw baby bijvoorbeeld te klein of te ziek is, is het belangrijk dat u snel start met kolven. Het liefst in de 1e uren na de geboorte zodat uw baby zo snel mogelijk moedermelk kan krijgen.

Hoe vaak kolft u af?

Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden dient u net zo vaak af te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden. Vaker afkolven heeft meer effect dan langer afkolven om de melkproductie te stimuleren.

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.

Wij adviseren u om te starten met 7 tot 8 keer per dag kolven (ook in de nacht) U kunt het beste beide borsten gedurende 15 minuten ononderbroken te kolven. Als de melkstroom vermindert (na vijf tot tien minuten) kan het helpen om een pauze in te lassen om de borsten te masseren. Stop het afkolven, masseer de borsten, en begin weer met afkolven.

Het is niet nodig om exacte tijden voor het afkolven aan te houden. Baby's drinken ook niet precies op vaste tijden. U kunt afkolven wanneer het voor u het beste uitkomt, mits u minimaal 7 tot 8 keer per dag afkolft. Misschien vindt u het echter handiger om voor uzelf een vaste dagindeling te maken en zodoende regelmatig genoeg tijd te reserveren voor het afkolven. Om de melkproductie goed op gang te brengen, adviseren wij u om ook 's nachts af te kolven. Wanneer het u door omstandigheden niet lukt om 2 keer in de nacht te kolven adviseren wij u om niet langer dan 5 uur tussen de kolfbeurten te laten zitten. Als er meer dan 5 uur tussen zit, gaat een eiwit in de moedermelk ervoor zorgen dat de borstvoeding terugloopt.

Moedermelk invriezen

Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die uw baby op dit moment nodig heeft. Dit is heel normaal. Vries in dit geval de melk in voor later gebruik (zie ook pagina 7). Het is verstandig tot acht keer per 24 uur te blijven afkolven om de melkproductie op gang te houden.

Loopt de melkproductie terug?

Het kan voorkomen dat de melkproductie na een aantal weken wat terugloopt. Dit is normaal. Daarom is het fijn om wat extra melk in de vriezer te hebben. Blijf ook als de melkproductie terugloopt zo vaak mogelijk afkolven, minimaal 7 tot 8 keer per dag. Eventueel kunt u een tot twee keer extra afkolven. De melkproductie zal dan vaak weer op peil komen.

Gebruikt u medicijnen?

Als u bepaalde medicijnen gebruikt, kan het zijn dat u de afgekolfde melk niet aan uw baby mag geven. Uw arts kan u vertellen voor welke medicijnen dit geldt. Het is echter wel belangrijk om door te gaan met afkolven om de melkproductie op gang te krijgen en te houden.

Manieren van afkolven: hoe werkt het?

U kunt afkolven met:

- Een elektrische kolf;
- Een handkolf;
- Zonder apparaat: met de hand.

In dit hoofdstuk vindt u informatie over de voorbereiding en de werkwijze van de verschillende manieren van afkolven.

Afkolven hoort geen pijn te doen. Wanneer u wel pijn ervaart, is het belangrijk om achter de reden te komen dus vraag een verpleegkundige of lactatiekundige om eens mee te kijken met het kolven. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u een verkeerde maat kolfschelp gebruikt of op een te hoge zuigkracht kolft.

Afcolven met een elektrische kolf

Wanneer uw melkproductie op gang gebracht moet worden, kunt u afcolven met een elektrische kolf. De elektrische kolf bootst de zuigbewegingen van de baby na. Daardoor komt de melkproductie goed op gang. Voor u is deze methode het minst vermoeiend.

U hebt bij een elektrische kolf de keuze uit een enkelzijdige en een dubbelzijdige kolfset:

- Sommige moeders vinden het prettig om, vooral in het begin, per borst apart af te kolven (enkelzijdig). Mocht u enkelzijdig willen afcolven, dan raden wij u het volgende schema aan:
 - Kolf elke borst gedurende 15 minuten;
- Wanneer u de moedermelkproductie op gang moet gaan brengen met behulp van een kolfapparaat raden wij u aan beide borsten tegelijk af te kolven met een dubbelzijdige, professionele kolf. Van een dubbele kolfset kolft u beide borsten gelijktijdig vijf tot vijftien minuten. Dit heeft drie voordelen:
 - Het spaart de helft van de tijd;
 - Het geeft ook een verhoging van het hormoon prolactine;
 - Hierdoor neemt de melkproductie toe.

Voorbereiding

Als u in het ziekenhuis begint met afcolven, krijgt u van de verpleging een kolfapparaat, steriele melkflesjes en stickers. Hoe u het beste kunt afcolven, leest u in dit hoofdstuk.

Hygiëne

Bij het afcolven van moedermelk is het belangrijk dat u zo schoon mogelijk te werk gaat. Hieronder volgen de belangrijkste handelingen:

- Voordat u begint met afcolven, wast u uw handen met water en zeep. Daarna goed afdrogen;
- Het is voldoende als u uw borsten een maal daags wast met water;
- Gebruik geen zeep, bodylotion of alcohol. Dit werkt uitdrogend en kan pijnlijke borsten veroorzaken;
- De borstschilden en de flessen en dopjes alleen aan de buitenkant vasthouden;
- Wanneer u als patiënt opgenomen ligt in MMC krijgt u elke 24 uur een schoon kolfsetje;
- De borstschilden moeten na elk gebruik gereinigd worden. Eerst met koud water om melkresten weg te spoelen. Daarna goed naspoelen met warm water en daarna weer met koud. Vervolgens maakt u de schelpjes schoon en bergt u de borstschilden op in een schone hydrofiele luier of gestreken doek.

Gebruik geen zeep (er kunnen dan zeepresten achterblijven). Wanneer u met ontslag bent, gebruikt u uw eigen kolfsetje wat u hebt aangeschaft bij de huur of koop van een kolf. Dit setje behoort na elke kolfbeurt schoongespoeld te worden, zoals in vorig punt beschreven. Daarnaast dient u uw eigen kolfsetje (behalve de kolfslangetjes en de filters) eenmaal daags tien minuten uit te koken. Voor het desinfecteren van een kolfapparaat kan ook gebruik worden gemaakt van een magnetrondesinfector of een elektrische stoomdesinfector;

- Gebruik bij iedere kolfsessie een schoon steriel flesje;
- Draag een goed steunende beha (liefst van katoen en zonder beugels) als u dat prettig vindt en maak zo nodig gebruik van borstkompressen, die u verschoont als er melk in zit;

- Verschoon uw beha dagelijks;
- Het is niet nodig de tepelhof voor en na het afkolven te wassen;
- Na afloop van de kolfsessie, het kolfapparaat nog even aanzetten. Dit vermindert eventuele condensvorming in het slangetje van het kolfapparaat;
- 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.

Werkwijze

- Voordat u een kolfapparaat voor de eerste keer gebruikt, is het verstandig de gebruiksaanwijzing door te lezen en deze op te volgen;
- Zoek een comfortabele plaats op om uw melk af te kolven;
- Gaat u in een ontspannen en iets voorovergebogen houding zitten. Als u op uw gemak zit, heeft dit een positieve invloed op de melkproductie. Masseer uw borsten enkele minuten alvorens u start met elektrisch kolven. Door de massage krijgt u makkelijker een toeschietreflex waardoor het kolven makkelijker gaat;
- U zet het borstschild op de borst (de tepel moet in het midden zitten). Het borstschild mag niet te stevig op de borst geplaatst worden, om te voorkomen dat de melk-kanaaltjes worden dichtgedrukt;
- Zet het apparaat aan. Het apparaat start met korte zuigbewegingen. Dit zorgt voor het opwekken van de toeschietreflex (het stuwen van de melk naar de tepel, zie ook de paragraaf hieronder). Na twee minuten schakelt het apparaat automatisch over naar een langere zuigbeweging;
- U kunt de zuigkracht eventueel aanpassen aan wat u prettig vindt;
- Masseer uw borsten tijdens het afkolven om de toeschietreflex en de melkstroom te bevorderen;
- Voor het beëindigen van het afkolven zet u eerst het apparaat uit. Pas daarna haalt u het borstschild van de borst af. Zorgt u ervoor dat u dan het vacuüm verbreekt bij de borst;
- De tepelhof hoeft na het afkolven niet gewassen te worden. U smeert een beetje moedermelk op de tepels en laat de tepels nog even aan de 'lucht' drogen;
- Na het kolven mag u de voeding uit twee potjes samen in één potje doen.

Afcolven met een handkolf

Wanneer u niet vaak hoeft af te kolven kunt u ook met een handkolf afkolven. Dit vergt wat meer inspanning en wat meer tijd. De kolf wordt met de hand aangedreven en de zuigkracht en het ritme bepaalt u zelf.

Voorbereiding en werkwijze

Zie pagina 3 voor de voorbereiding en werkwijze.

Afcolven zonder apparaat: met de hand

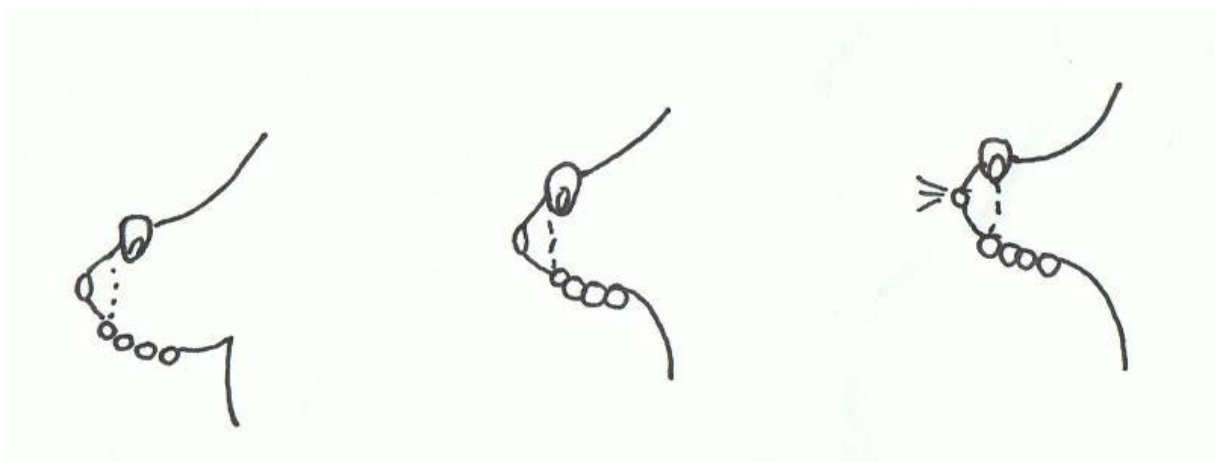
Ook kunt u uw melkproductie op gang brengen door met de hand af te kolven. Afkolven met de hand is een eenvoudige en goedkope methode. Dit is een manier om kleine hoeveelheden colostrum op te kunnen vangen de eerste dag na de bevalling. Maar ook als u een keer uw kolfapparaat niet bij de hand heeft kunt u zo afkolven. Meestal is er wel enige oefening voor nodig. Deze methode is minder geschikt als u langdurig moet afkolven.

Voorbereiding

Zie pagina 3 voor de (algemene) voorbereiding.

Werkwijze

1. Maak circulaire bewegingen vanaf de aanzet van de borst tot aan de tepel;
2. Wrijf met de vingertoppen over de huid vanaf de aanzet van de borst tot de tepel;
3. Ga wat voorover hangen;
4. Ondersteun de borst met de hand;
5. Plaats duim en wijsvinger twee tot drie cm achter de tepel en duw de borst in;
6. Duw de huid naar achteren richting de borstkas, rol met de vingers en duim terug naar de tepel. Ontspan en herhaal deze handeling;
7. Verander van hand ter ondersteuning, en start de procedure met de andere hand om alle melkklieren aan bod te laten komen.



Toeschieten van de melk bevorderen

Om de melk te laten 'toeschieten' is het belangrijk dat de 'toeschietreflex' goed werkt. Als de baby de tepel stimuleert, stroomt de melk door de melkkanaaltjes naar de tepel. Bij het afkolven moet de toeschietreflex soms gestimuleerd worden.

U kunt de toeschietreflex stimuleren door een of meerdere van de volgende methoden:

- Zoek een prettige omgeving waar u comfortabel zit en niet gestoord wordt;
- Tips om goed te ontspannen: de borsten warm maken door er natte of droge warme kompressen op te houden, of door een warme douche te nemen;
- Masseer de borst. Dit kunt u voor het afkolven doen, maar ook tijdens het afkolven. Begin bij de borstkas en ga met draaiende bewegingen door naar de tepel. Neem ten slotte een diepe zucht voor een goede ontspanning;
- De tepels stimuleren door er zachtjes over te wrijven of ze heen en weer te rollen;
- Ontspannen, ademhalingsoefeningen doen of gewoon rustig blijven zitten en denken aan een fijne, rustige omgeving;
- Probeer aan uw baby te denken, bekijk wat foto's, ook de geur van de kleertjes die de baby gedragen heeft kan helpen;
- Ga bij het afkolven naast uw baby zitten;
- Even schudden met de borsten;
- Kolf beide borsten tegelijk;
- Neem iets te drinken tijdens het afkolven.

Afkolven moet u leren, blijf positief

Afkolven is iets dat u als moeder moet leren, net als het geven van borstvoeding. Bovendien is er gedurende de eerste dagen na de bevalling nog maar weinig productie. Wees daarom niet teleurgesteld als u de eerste keren maar weinig of geen melk krijgt. Als de melkproductie op gang wordt gebracht, kan het soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen; dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfd melk kan van keer tot keer verschillen. Zo komen er de eerste dagen na de bevalling misschien niet meer dan enkele druppels. Maar dat is niet erg, want dit zogenoemde colostrum (de eerste moedermelk na de geboorte) bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine hoeveelheden hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw baby.

Het is niet moeilijk om ontmoedigd, verveeld of gefrustreerd te raken als u minstens zes tot acht keer per dag moet afkolven. Er zullen momenten zijn dat u het allemaal niet meer ziet zitten. Accepteer deze gevoelens als normaal. Bedenk u dan dat u de meest waardevolle voeding voor uw baby maakt. Uiteindelijk werken u en uw baby toe naar een tijd dat u samen de gemakken van borstvoeding gaat uitproberen.

Hoeveel voeding moet er gekolfd worden?

Alle moedermelk is welkom, hoe meer voeding, hoe beter de borstvoeding op gang is. Teveel aan moedermelk kan ingevroren worden. Minder gaan kolven omdat de hoeveelheid voeding veel is, kan het overlegd worden met de lactatiekundige. Een baby heeft steeds meer voeding nodig. Daarom is het belangrijk dat als u straks thuis bent met de baby, de voeding ook nog voldoende is. Bij opname van de baby kan de voeding ook tijdelijk minder worden door zorgen om de baby en door vermoeidheid.

Over het algemeen kunnen we stellen dat na 14 tot 21 dagen intensief kolven de totale hoeveelheid moedermelk per dag meer moet zijn dan 500 ml. Haalt u deze hoeveelheid niet of twijfelt u aan uw productie, maak dit dan bespreekbaar. Samen met de lactatiekundige kunt u het kolfbeleid nauwkeurig nalopen en kunt u de oorzaak van een verminderde productie opsporen en er mogelijk een oplossing voor vinden.

Het is niet bij alle moeders zo vanzelfsprekend dat de moedermelkproductie goed op gang komt met afkolven. Een kolfapparaat roept niet dezelfde gevoelens op als een baby aan de borst. De melkproductie is bijvoorbeeld ook afhankelijk van de gezondheidstoestand van uw baby. Wanneer u zich zorgen maakt om uw baby, vertraagt of belemmert dat de toeschietreflex, waardoor het moeilijk wordt om veel melk af te kolven.

Ook al wordt er weinig melk afgekolfd, uw lichaam zal bij het kolven toch het signaal krijgen om melk te blijven maken. Uiteindelijk zijn ook kleine beetjes moedermelk goed voor uw baby. Alle moedermelk is welkom.

Moedermelk bewaren

Voor het bewaren van moedermelk gelden de volgende richtlijnen:

- Bewaar de moedermelk na het afkolven in de koelkast in een goed afsluitbaar flesje. Moeders krijgen de flesjes van het ziekenhuis mee naar huis. Plak hier een sticker op met de naam van uw baby, de datum en de tijd van afkolven. De afgekolfde moedermelk zet u direct na het afkolven in de koelkast. Voor gebruik in het ziekenhuis mag de moedermelk maximaal vier uur op kamertemperatuur bewaard worden;
- Als u dubbelzijdig afkolft mag u de afgekolfde moedermelk bij elkaar in een flesje doen;
- De eerste 7 dagen kolft u colostrum af. U geeft dit aan door een gele sticker op het flesje te plakken. Daarop schrijft u de hoeveelste dag het is na de geboorte. Na deze periode gebruikt u witte stickers;
- Afgekolfde moedermelk kan ingevroren worden. In een diepvries -18° tot -21°C. kan de melk tot zes maanden na het afkolven bewaard worden;
- Ingevroren moedermelk mag niet opnieuw worden ingevroren. Eenmaal ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur worden gegeven. Let u erop dat de moedermelk altijd in de koelkast wordt bewaard;
- De moedermelk nooit in de groentelade of in de deur van de koelkast plaatsen, aangezien de temperatuur daar hoger is dan in de rest van de koelkast.

Een kolf huren of kopen

Als uw melkproductie na 2-3 weken op gang is, kunt u overwegen om een kolfapparaat te kopen. Deze moet geschikt zijn om een melkproductie op peil te houden. Er zijn veel verschillende kolfapparaten te koop, in verschillende prijsklasse. Laat u goed voorlichten over de mogelijkheden en verschillen zo kunt u een kolfapparaat kopen die bij u past.

Adressen voor het huren van een kolfapparaat

- MMC Veldhoven
MYPUMP: In de sluis bij de zij-ingang van ons ziekenhuis vindt u een unit van MYPUMP. Deze is toegankelijk om een borstkolf te huren.
- Thuiszorgwinkel
Vegro Thuiszorgwinkel Kasteelplein 168, 5653 LX Eindhoven Telefoonnummer (0800) 2887766

Als u elders in Nederland woont en dichterbij huis een kolfapparaat wilt huren of kopen, kunt u onder andere op de volgende adressen informatie vinden:

- Lactatiekundigen met een vrijgevestigde praktijk die kolfapparaten verhuren; deze zijn te vinden via www.nvlborstvoeding.nl;
- www.borstkolven.net;
- www.moedermelknetwerk.nl.

Vergoeding van de kosten

De huur van een kolfapparaat en een eventueel consult bij een lactatiekundige worden door veel ziektekostenverzekeringen (aanvullende verzekering) geheel of gedeeltelijk vergoed.

Meer informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze brochure, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige die voor u of uw kindje zorgt en/of de lactatiekundigen.

Telefoonnummers

Kraamsuites:	(040) 888 95 51
Neonataal Medium Care Unit :	(040) 888 93 71
Neonataal Intensive Care Unit:	(040) 888 93 60
Lactatiekundigen:	(040) 888 84 42

Nuttige internetadressen

Op internet kunt u ook veel informatie vinden over borstvoeding en afkolven:

- www.borstvoeding.com
- www.nvlborstvoeding.nl
- www.borstvoeding.nl