
Verloskunde
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde
Neonatologie



Patiënteninformatie

Kolven van moedermelk

Instructie en dagboekje



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Kolven is het verkrijgen van moedermelk uit de borst met de hand of door middel van een (elektrische) borstpomp. Redenen voor het kolven van moedermelk zijn bijvoorbeeld:

- scheiding van moeder en kind door ziekenhuisopname;
- een te vroeg geboren baby;
- medicijngebruik van de moeder waardoor zij tijdelijk geen borstvoeding mag geven;
- een extra stimulant voor de melkproductie omdat de baby zelf niet voldoende kan zuigen;
- tijdelijk kolven in verband met pijnlijke tepels;
- gezwollen, pijnlijke borsten door overproductie van moedermelk (stuwing);
- het aanleggen van de baby aan de borst lukt niet.

Wanneer en hoe vaak kolven

Om een goede melkproductie te stimuleren en in stand te houden is het belangrijk om zo spoedig mogelijk, liefst binnen 6 uur, na de geboorte van uw baby te starten met kolven. Wij adviseren u om 6 tot 8 keer per 24 uur te kolven. Als u 's nachts kolft, geeft dit een extra hormoon-piek in het bloed waardoor de melkproductie wordt gestimuleerd. Het kan één tot enkele dagen duren voordat de borstvoeding op gang komt. Na een keizersnede duurt het meestal een paar dagen voordat de borstvoeding op gang komt.

Voordat u gaat kolven

De toeschietreflex zorgt ervoor dat de melk uit de borsten komt. Sommige vrouwen voelen hierbij een kortdurende stekende pijn of tinteling, anderen voelen niets. Het toeschieten van de melk kunt u stimuleren door u zo goed mogelijk te ontspannen.

De volgende tips kunnen u helpen te ontspannen:

- zorg voor voldoende privacy, een rustige omgeving en een prettige houding;
- kolf, indien mogelijk, bij het geluid en/of beeld van uw baby of naast de couveuse;
- stimuleer uw tepels en/of masseer uw borst voorzichtig;
- een warme doek op uw borst bevordert de doorbloeding in uw borst. Dit maakt het toeschieten makkelijker.

Als u een aantal keren heeft gekolfd, merkt u dat het kolven steeds beter gaat.

Kolven met de hand

Kolven met uw eigen hand is gemakkelijk en goedkoop, maar vereist wel enige oefening:

- Was uw handen en droog ze goed voor u gaat kolven.
- Zorg voor een warme omgeving en zet eventueel iets (warms) te drinken binnen handbereik.
- Eventueel kunt u met een warme (vochtige) doek de borst voorverwarmen.
- Leun wat voorover zodat de tepel schuin naar beneden wijst.
- Gebruik een cupje, kopje of kom om de melk in op te vangen.
- Masseer de borst gedurende twee minuten van de klieren in de oksel naar de tepel, dit stimuleert de toeschietreflex. Het masseren kan door cirkelende of rechte beweging, maar ook door schudden.
- Laat de borst in de hand rusten, vingers eronder, duim erop, zo'n 2 à 4 cm vanaf de tepelhof.
- Duw de borst naar de ribben toe.
- Maak een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers. De vingers moeten niet over de huid glijden.
- Verplaats uw hand regelmatig rond de borst.
- Als de melk niet meer gemakkelijk komt, pauzeert u even, drink bijvoorbeeld iets tussendoor.
- Masseer en kolf de andere borst.
- Wissel een aantal keren van borst.
- Droog af en toe uw handen en borsten af.
- Onderbreek het handkolven als er geen melk meer komt. Las een korte pauze in en masseer uw borsten. Daarna kunt u het opnieuw proberen.



De eerste dagen zal het kolven met de hand slechts enkele milliliters melk opleveren: dit is meestal voldoende voor een pasgeboren baby. Zijn maagje moet zich nog ontwikkelen. De opbrengst is de eerste dagen met de hand kolvend vaak hoger dan met een elektrische kolf. Als de opbrengst groter wordt, kan elektrisch kolven handiger zijn.

Kolven met een kolfapparaat

In het ziekenhuis krijgt u een kolfset voor het kolven. Een kolfset bestaat uit een kolf, een kunststof slangetje en een opvangflesje. Een kolfset is alleen voor persoonlijk gebruik. U krijgt iedere dag een nieuwe kolfset van de verpleegkundige.

Het kolfapparaat in het ziekenhuis beschikt over twee fasen. Deze twee fasen zijn te vergelijken met een zuig-drinkpatroon van de baby aan de borst. In de eerste fase (de stimulatiefase) wordt de toeschietreflex opgewekt door een lage zuigkracht en hoge zuigfrequentie. Zodra de moedermelk begint te stromen volgt de tweede fase. In de tweede fase (de kolffase) wordt een hogere zuigkracht en een lagere zuigfrequentie gebruikt.

Kolfinstructie

Goede hygiëne is belangrijk bij het kolven. Was uw handen en droog ze goed voor u gaat kolven. Plaats het kolfsetje zo op uw borst dat de tepel goed in het midden van de borstkolf zit; de borstkolf moet de borst goed omsluiten. Zet dan de pomp aan. Begin met een klein vacuüm en voer dit op gevoel eventueel later langzaam op. Kolven mag niet pijnlijk zijn. Bij erg gevoelige tepels is het kleinste vacuüm vaak voldoende. Masseer zo nodig uw borsten tijdens het kolven, knobbeltjes kunt u zachtjes wegmassen richting tepel.

Kolf volgens de aangegeven tijd.

Bij gebruik van een *enkele* afkolfset:

- de eerste borst 5 minuten, daarna de andere borst 5 minuten kolven;
- 1 minuut pauzeren;
- opnieuw de eerste borst 5 minuten, daarna de andere borst 5 minuten kolven.

Door te wisselen van borst heeft u steeds weer een toeschietreflex, wat

bevorderlijk is voor de melkproductie. De genoemde tijden zijn een richtlijn. Wanneer dit niet lukt of als er nog geen melkproductie is, probeer dan vaker te wisselen en korter te kolven maar streef ernaar de totaal aangegeven kolf tijden aan te houden.

Bij gebruik van een *dubbele* afkolfset:

- beide borsten 5 minuten tegelijk kolven;
- 1 minuut pauzeren;
- opnieuw beide borsten 5 minuten tegelijk kolven.

Als de borstvoeding goed op gang is gekomen, kunt u iedere borst kolven tot het spuiten van de melk overgaat in druppelen. Verander daarna van borst. Dit kunt u enkele keren herhalen om steeds een nieuw toeschietreflex op te wekken. Als er veel melk in uw borsten zit, kolft u dan tot uw borsten soepel aanvoelen; er mogen geen harde plekken meer in uw borsten te voelen zijn. Zet het apparaat uit voor u van borst wisselt.

Veeg na het kolven uw borsten niet af, maar laat de melk opdrogen; dit is ideaal voor de verzorging en bescherming van uw tepels.

Plak op het flesje een sticker met daarop de naam van uw baby, datum en tijdstip van het kolven. Maak na het kolven de kolfset schoon volgens voorschrift.

Het schoonhouden van de kolfset na het kolven

Na gebruik spoelt u de borstkolfset eerst uit met koud water (bij warm water plakken de eiwitten uit de melk aan het oppervlak). Daarna spoelt u de kolfset uit met heet water en droogt het goed af met een schone, droge doek. In het ziekenhuis krijgt u een plastic bewaarbak van de verpleegkundige om de kolfset in te bewaren. Thuis bewaart u de borstkolfset in een afgesloten plastic bakje in de koelkast.

Let op: als er melk in de verbindingsslang is gekomen, dient u de slang te vervangen.

Bewaren van afgekolfd melk

Moedermelk wordt bewaard in plastic of glas. Wilt u de moedermelk invriezen, laat de melk dan na het kolven eerst volledig afkoelen en plaats het flesje binnen 24 uur in de vriezer. Afhankelijk van de bewaarplaats kunt u de moedermelk tussen enkele uren en maximaal 6 maanden bewaren. Zie onderstaand overzicht:

Bewaarplaats	Maximale bewaartijd
Colostrum in koelkast ziekenhuis:	48 uur
Colostrum in koelkast thuis:	5 dagen
Verse moedermelk op kamertemperatuur:	6 - 10 uur
In de koelkast in het ziekenhuis:	48 uur
In de koelkast thuis:	5 dagen
In het vriesvak van de koelkast:	2 weken
In een vrieskastje dat vaak open en dicht gaat:	3 - 4 maanden
In een vrieskast tot -18 °C in het ziekenhuis:	3 maanden
In de vrieskast tot -18 °C thuis:	6 maanden

Let op: bewaar moedermelk *niet* in de deur van de koelkast.

Het ontdooien en opwarmen van moedermelk

Voor het ontdooien en opwarmen van moedermelk zijn de volgende adviezen belangrijk:

- U kunt de moedermelk ontdooien onder stromend water dat u van koud naar steeds warmer zet.
- Ontdooide, niet opgewarmde moedermelk is 24 uur bruikbaar, mits bewaard in de koelkast.
- Verwarm de hoeveelheid moedermelk voor één voeding tot lichaamstemperatuur onder stromend water of in een pan met heet water (au bain marie). Thuis kunt u daarvoor de flessenwarmer gebruiken.
- Wij raden het opwarmen van moedermelk in de magnetron af.
- Vermeng de vette bovenlaag op de melk goed met de rest van de voeding.
- Bewaar restjes moedermelk niet langer dan 1 uur na het opwarmen.
- Eenmaal ontdooide moedermelk mag u niet opnieuw invriezen.

Een kolfapparaat huren of kopen

Er zijn veel verschillende kolfapparaten te koop. Het is daarom goed om vooraf over een aantal zaken na te denken. Bedenk bijvoorbeeld wat u precies van een kolf verwacht en hoe u een kolf wilt gaan gebruiken. Enkele aandachtspunten:

- Wilt u enkelzijdig of dubbelzijdig kolven? Ik het begin is enkelzijdig makkelijk. Maar als u langer borstvoeding geeft, kan dubbelzijdig heel prettig zijn. Met een dubbelzijdige kolf gaat het kolven sneller.
- Wilt u een kolf met open/half open of gesloten motor? Bij open of half open kolven is het mogelijk dat via de slang melk of condens in de motor komt. De kolf is daarom niet geschikt voor verhuur en kan niet uitgeleend worden.
- Wilt u een kolf die oplaadbaar is? Dit is niet bij alle kolfapparaten mogelijk.

Lactatiekundigen kunnen u meer informatie geven over de voor- en nadelen van de verschillende kolfapparaten. Het is ook mogelijk om een kolf eerst te huren en pas later te kopen. De kolf moet dan wel een gesloten motor hebben.

Vergoeding borstkolf

Veel verzekeraars vergoeden (een deel) van de borstkolf. Een voorwaarde hiervoor kan zijn dat u de borstkolf koopt bij een gecertificeerde lactatiekundige. Neem contact op met uw zorgverzekeraar als u wilt weten of u (een deel) van de borstkolf vergoed krijgt of als u vragen heeft over de polisvoorwaarden.

Verkoop-/verhuurpunten

Wanneer u thuis een kolfapparaat nodig heeft, kunt u in de regio terecht bij:

- Lactatiekundigen
In de regio van Doetinchem zijn drie lactatiekundigen gevestigd:

Linda Offereins
Tel: 06 10 14 01 73
www.lactacare.nl

Marlinda Roes
Tel: 06 10 95 19 92
www.lactatiekundigenpraktijkmama.nl

Femmie de Jong
Tel: 06 11 32 50 66
www.lactatiekundigefemmie.nl

Via deze lactatiekundigen kunt u een kolfapparaat huren of kopen. Zij kunnen u ook voorzien van persoonlijk advies bij de aanschaf van een kolfapparaat.

- Thuiszorgwinkel Medipoint
Bij thuiszorgwinkel Medipoint kunt u een kolfapparaat huren of kopen. Deze thuiszorgwinkel is gevestigd op het terrein van het Slingeland Ziekenhuis.

Openingstijden:
Maandag tot en met vrijdag: 09.00 tot 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 tot 15.00 uur
Zondag: gesloten

Checklist

U heeft veel informatie gekregen over (het kolven van) moedermelk. Hieronder vindt u een checklist. U kunt zo nagaan of de informatie duidelijk is. Mochten niet alle onderdelen aan bod zijn geweest of heeft u nog vragen, stelt u ze gerust aan de verpleging van de kinder- of kraamafdeling.

Ik weet:

- waarom kolven in mijn situatie nodig is.
- wat het aantal te kolven ml is (wat is reëel).
- dat ik ook kan kolven op de couveuseafdeling in het bijzijn van mijn baby.
- hoe ik de zuigkracht van het kolfapparaat kan instellen.
- wat de voedingstijden van mijn baby zijn op de couveuseafdeling.
- hoe ik de kolfset schoonhoudt.
- hoe ik op de afdeling aan een nieuwe flesje/nieuwe kolfset kan komen.
- welke gegevens ik op het flesje met afgekolfde moedermelk moet vermelden.
- hoe ik de moedermelk kan bewaren op de kraamafdeling en waar ik de melk kan afgeven.
- hoe ik de moedermelk kan bewaren op de couveuse-afdeling en waar ik de melk kan afgeven (indien van toepassing).
- hoe ik de afgekolfde moedermelk na ontslag moet vervoeren van huis naar het ziekenhuis (indien van toepassing).
- waar ik een kolfset kan huren of kopen.
- dat ik bij de lactatiekundige terecht kan als ik problemen of vragen heb.

Ik heb:

- kolfmateriaal gekregen van de verpleegkundige op de afdeling.
- instructies gekregen over het gebruik van de kolf van de verpleegkundige op de kraamafdeling.
- informatie gekregen over kolftijden en het belang van vaak kolven (eventueel 's nachts).
- dagelijks een gesprek met de verpleegkundige die voor mij zorgt, hoe het kolven gaat.
- de folder 'Borstvoeding' ontvangen.

Ik kolf:

minimaal 6x per dag, liefst 8x.

Dagboek

Op de volgende pagina's kunnen u en de verpleegkundige uw gegevens over het kolven noteren. De verpleegkundige heeft dan een goed beeld van de voortgang van het kolven. Ook heeft u voor uzelf een goed overzicht.

Gegevens moeder en kind

Naam moeder:

Naam kind:

Geboortedatum:

Geboortetijd:

Datum/tijd start kolven:

Reden tot kolven

Hieronder vindt u een overzicht met redenen waarom iemand kolft. De verpleegkundige vertelt u waarom het nodig is dat u kolft. In de rechterkolom geven we advies wat u in uw geval het beste kunt doen.

Reden tot kolven

- Uw kind ging binnen 6 tot 8 uur niet aan de borst
- Uw kind ging na 24 uur minder dan 6 keer aan de borst
- Uw kind is niet in staat (alle) voeding zelf te drinken
- Uw kind is ziek waardoor hij/zij onvoldoende drinkt
- Uw kind drinkt nog niet effectief en/of onvoldoende aan de borst
- Uw kind valt af in gewicht (méér dan 7% geboortegewicht)
- U gebruikt medicijnen die schadelijk zijn voor uw kind

Actie/Advies

- Start met kolven om de melkproductie op gang te brengen
- Kolf om de 3 uur (6 tot 8 keer daags) als uw kind niet aan de borst gaat
- Start met kolven
- Geef uw kind afgekolfdde moedermelk of hypoallergene voeding met een cupje
- Maak uw kind om de 3 uur wakker en leg hem/haar aan de borst
- Uitsluitend kolven
- Weeg uw kind eventueel voor en na de borstvoeding
- Als uw kind wel even aan de borst heeft gedronken, kolft u nog na
- Als uw kind goed aan de borst heeft gedronken, hoeft u niet na te kolven
- Uitsluitend kolven
- Weeg uw kind voor en na de borstvoeding
- Als uw kind wel even aan de borst heeft gedronken, kolft u na
- Als uw kind goed aan de borst heeft gedronken, hoeft u niet na te kolven
- Uitsluitend kolven
- Weeg uw kind voor en na de borstvoeding
- Als uw kind wel even aan de borst heeft gedronken, kolft u na
- Geef uw kind afgekolfdde moedermelk of hypoallergene voeding met een cupje
- Uitsluitend kolven
- Gooi de afgekolfdde melk weg

- Onvoldoende melkproductie
- U heeft last van pijnlijke tepels/tepelkloven
- Verbetering van de vorm van de tepels
- U gaat buitenshuis werken
- Uitsluitend kolven
- Kolf na iedere borstvoeding nog na
- Kolf eventueel 's nachts in verband met de hormoonpiek prolactine
- Gebruik zo nodig syntocinonspray, als er geen goede toeschietreflex is
- Kolf gedurende 24 uur om de 3 uur zodat de tepels rust krijgen
- Smeer moedermelk op uw tepels en laat dit aan de lucht drogen
- Kolf kort vóóordat u uw kind aan de borst aanlegt
- Kolf als uw kind niet aan de borst gaat

Kolfdagboek

In onderstaande schema's kunt u bijhouden wanneer en hoeveel u gekolfd heeft, hoe lang u hierover gedaan heeft en of er bijzonderheden zijn. Wanneer u dit dagboek bijhoudt, kan de verpleegkundige goed zien hoe het kolven gaat.

Dag 1

Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolf- beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolf- beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfd melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolf- beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolf- beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6Datum: ik kolf enkelzijdig ik kolf dubbelzijdig

Kolf- beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/ bijzonderheden/ aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl