
Verloskunde
Kindergeneeskunde
Neonatologie



Patiënteninformatie

Dubbelzijdig kolven bij te vroeg geboren baby's



Slingeland Ziekenhuis

Inleiding

Uw kindje is opgenomen op de afdeling Neonatologie omdat het te vroeg geboren is. Hij/zij kan of mag nog niet aan de borst drinken. Omdat u uw kindje wel borstvoeding wilt geven, is het nodig om de borstvoeding zelf op gang te brengen en te houden. Dit kunt u doen door te kolven en indien mogelijk uw kindje aan te leggen.

In deze folder leest u hoe dubbelzijdig kolven in zijn werk gaat, hoe u moedermelk kunt bewaren en hoe u uw borsten kunt verzorgen. Ook vindt u in deze folder een dagboekje.

Tien stappen naar zelfstandig drinken aan de borst

Omdat uw kindje te vroeg geboren is, kan het waarschijnlijk niet zelfstandig aan de borst drinken. In onderstaande afbeelding (de prematurenschijf) ziet u welke stappen een te vroeg geboren kindje doorloopt voordat het volledig zelfstandig bij de moeder kan drinken.



Het belang van dubbelzijdig kolven

Als de moedermelk op gang komt, raden wij u aan om dubbelzijdig te kolven. Dubbelzijdig kolven heeft een aantal voordelen:

- De borst wordt beter 'geleegd'. Daardoor ontstaat er:
 - een hoger vetgehalte van de melk;
 - extra gewichtstoename van de baby;
 - een verzadigd gevoel bij de baby;
- Geen melkverlies door lekkage. Dit gebeurt nog wel eens bij handmatig kolven.
- Het kost u minder tijd omdat u beide borsten tegelijk kolft in plaats van na elkaar.

Hoe werkt het in de praktijk

Kolfapparaat

Als u in het ziekenhuis bent opgenomen, kunt u gebruikmaken van een dubbelzijdig kolfapparaat van het ziekenhuis. De verpleegkundige of de lactatiekundige legt u op de afdeling uit hoe het kolfapparaat werkt. Zodra u naar huis gaat, dient u zelf een kolfapparaat te huren of te kopen. Wij raden u aan om een goede borstkolf te huren. In de folder 'Kolven van moedermelk' ziet u waar u terecht kunt voor het huren van borstkolven.

Masseren van de borsten

Voorafgaand aan het kolven adviseren wij u uw borsten te masseren. Dit werkt ontspannend en stimuleert bovendien de toeschietreflex. Het verschilt per persoon wat als prettig wordt ervaren. Bij sommigen werkt het goed als er oppervlakkig wordt gemasseerd. Bij anderen werkt een stevige massage beter. In totaal duurt het masseren twee tot vijf minuten.

Masseren doet u als volgt:

1. Beweeg de vingers met een draaiende beweging op één plek. Verplaats na een paar seconden de vingers naar een andere plek. Masseer zo de hele borst. Begin bij de aanzet en werk naar de tepelhof toe (afbeelding 1).
2. Streel met de handen over de borst, van de aanzet tot aan de tepel. Begin steeds op een andere plek zodat u de hele borst rondom masseert (afbeelding 2, 3 en 4).



Andere adviezen om het kolven goed te laten verlopen

Naast het masseren van uw borsten, zijn er ook andere manieren om ervoor te zorgen dat de moedermelk beter toeschiet:

- Maak uw borsten iets vochtig voordat u het borstschild van het kolfapparaat plaatst.
- Plaats uw tepel in het midden van de borstschild.
- Zorg voor een aangename lichaamstemperatuur en omgevingstemperatuur.
- Zorg voor warme borsten, bijvoorbeeld door een doek (molton of hydrofiele luier) te verwarmen en op uw borst te leggen.
- Kijk naar uw baby (eventueel via babywatch) of een foto van uw baby tijdens het kolven of ruik aan een doekje/kleding met de geur van uw baby.
- Zorg ervoor dat u ontspannen bent.
- Ga in een rustige ruimte kolven met voldoende privacy.
- Drink iets warm.

Hoe vaak en hoe lang kolven

Het is belangrijk om vaak en regelmatig te kolven om uw borsten te stimuleren borstvoeding aan te maken. Wij adviseren u het volgende:

- Was altijd eerst uw handen voor het kolven.
- Kolf minimaal 6 keer per dag, liefst vaker.
- Kolf iedere dag als eerste tussen 06.00 en 07.00 uur in de ochtend.
- Kolf steeds 10 tot 15 minuten lang.
- Komen er na 15 minuten kolven nog steeds straaltjes met melk? Kolf dan nog door totdat er twee minuten lang alleen druppeltjes komen. Stop daarna met kolven.

Het schoonmaken van de kolf

Als u klaar bent met kolven:

- haalt u de kolfset uit elkaar;
- spoelt u de kolfset af met koud water;
- spoelt u de kolfset nog eens om met warm water;
- droogt u de kolfset goed af met een hydrofiele luier;
- bewaart u de kolfset in een schone hydrofiele luier.

U kunt de kolfset 24 uur gebruiken. Daarna krijgt u weer een nieuwe set van de verpleegkundige.

Het bewaren van moedermelk

Het teveel aan moedermelk kunt u thuis invriezen. In een periode waarin u weinig melk heeft, kunt u de ingevroren moedermelk meenemen naar het ziekenhuis. Houdt u dan wel rekening met het volgende:

- Neem alleen ingevroren moedermelk mee als u niet voldoende verse melk heeft. Verse melk gaat altijd boven ingevroren melk.
- Zorg ervoor dat u altijd schone materialen gebruikt en uw handen wast voor het kolven.
- Laat de melk afkoelen door het eerst in de koelkast te zetten. Plaats de melk binnen 24 uur in de vriezer. U kunt melk van verschillende momenten bij elkaar in een flesje doen tot het flesje vol is.
- Vries de afgekolfde melk daarna zo snel mogelijk in.
- In een diepvries tot -18 graden is de melk zes maanden houdbaar.
- Vermeld duidelijk de naam van uw kind en de datum en het tijdstip van kolven op het flesje.
- Vervoer de melk naar het ziekenhuis in een koeltas met twee diepvrieselementen.
- Plaats de melk op de bovenste plank in de koelkast op de afdeling Neonatologie.
- Melk dat voor 12.00 uur gebracht wordt, wordt door de medewerker Gastenservice tussen 15.00 uur en 12.00 uur de volgende dag klaargezet voor de voeding van uw kindje.

Verzorging van de borsten

Een goede verzorging van uw borsten is belangrijk om de productie op gang te houden en om te voorkomen dat u klachten krijgt. Hieronder volgen een aantal adviezen:

- Borsten die melk produceren zijn gevoelig voor kou.
- Voorkom plotselinge en sterke afkoeling van de borsten.
- Controleer dagelijks uw borsten op harde plekken en/of verdikkingen. Die kunnen voortekenen zijn van een borstontsteking. Probeer deze harde plekken tijdens en na de voeding zachtjes weg te masseren in de richting van de tepel.
- Draag een goed steunende BH die niet knelt.
- Smeer na de voeding de laatste druppel melk uit over de tepel. Laat dit aan de lucht drogen.
- Gebruik alleen zoogkompresen als er melk uit uw borsten lekt. Gebruik regelmatig schone kompresen als uw borsten veel lekken.
- U hoeft uw borsten voor en na de voeding niet te wassen.

Kolfdagboekje

Om een goed beeld te krijgen van de hoeveelheid melk die u produceert, raden wij u aan een dagboekje bij de houden. U kunt op de volgende bladzijden opschrijven op welk tijdstip u gekolfd heeft en de hoeveelheid per keer per borst.

Tussen de zevende en de tiende dag zou de opbrengst moedermelk minimaal 450-500 milliliter per dag moeten zijn. Liever nog meer (750-1000 milliliter per dag) omdat de opbrengst moedermelk na langere tijd kolven vaak afneemt.

Dag 1

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- De eerste dagen heeft u weinig tot geen productie. Dat is heel normaal.
- Colostrum is de eerste melk die moeders produceren. Deze melk is meestal dik, romig en geel van kleur.

Dag 2

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Zorg dat u ontspannen zit tijdens het kolven
- Als u moedermelk wilt vervoeren, heeft u een klein tasje met koelementen nodig.

Dag 3

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- U krijgt flesjes van de afdeling om uw afgekolfde melk in te doen. Op de meegegeven stickers noteert u de naam van uw kindje en de datum en het tijdstip van kolven.
- Als uw borsten na 10-15 minuten kolven nog vol aanvoelen en er nog straaltjes melk uitkomen, kolf dan langer door.

Dag 4

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Vraag regelmatig aan de verpleegkundige hoeveel borstvoeding uw kindje per dag krijgt. Als u te veel voeding heeft, kunt u de melk invriezen. Bij te weinig voeding, kunt u de verpleegkundige vragen om advies.
- Blijf minimaal zes keer per dag kolven.

Dag 5

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Het is makkelijker om de hoeveelheid moedermelk te verlagen (afbouwen), dan de hoeveelheid te verhogen. Daarom is het belangrijk dat u blijft kolven.

Dag 6

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Heeft u veel last van lekkende borsten? Een siliconen borstkompres kan een oplossing zijn.
- Als u in de beginperiode veel kolft, bouwt uw lichaam veel prolactine op. Hierdoor maakt uw lichaam later makkelijker melk aan.

Dag 7

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Eet en drink naar behoefte. U hoeft geen voedingsmiddelen weg te laten als u borstvoeding geeft. U mag alles eten.
- Informatie over borstvoeding vindt u ook op www.borstvoeding.com, www.borstvoeding.nl/borstvoeding-abc en op www.moedermelknetwerk.nl.

Dag 8

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Als u stress heeft schiet de melk minder makkelijk toe en produceert u minder melk. Probeer daarom goed te ontspannen. Maak u niet ongerust. Als de stress minder wordt, gaat de productie waarschijnlijk weer omhoog.
- Moedermelk ziet er anders uit dan koemelk. Moedermelk verandert langzamerhand van kleur; van melk/waterachtig tot blauwig van kleur.

Dag 9

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Het borstvoedingshormoon oxytocine zorgt voor een toeschietreflex, maar ook voor een ontspannen gevoel bij de moeder. Soms wordt dit verward met vermoeidheid.
- Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod. Hoe vaker u kolft, hoe hoger de productie en opbrengst.

Dag 10

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Kolf minimaal 500 milliliter per dag, ook als uw kindje nog niet zoveel melk nodig heeft.
- Masseer uw borsten voordat u gaat kolven. Dit huid-op-huidcontact zorgt ervoor dat u meer melk aanmaakt.

Dag 11

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Als u meer informatie wenst over borstvoeding of hulp nodig heeft, kunt u een afspraak maken met een lactatiekundige van de afdeling.

Dag 12

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- De samenstelling van borstvoeding is perfect afgestemd op de voedingsbehoefte van uw baby. Moedermelk geeft een baby de kans om zich optimaal te ontwikkelen.

Dag 13

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Als u weer gaat werken, mag u tot uw kind 9 maanden is 25% van uw werktijd gebruiken om te voeden of te kolven. Ook heeft uw werkgever de plicht om te zorgen voor een geschikte voed- en kolfruimte. Dit is in de wet vastgelegd.

Dag 14

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Kangoeroe regelmatig met uw baby. Dit huid-op-huidcontact zorgt voor extra stimulatie van de borstvoedingshormonen.

Dag 15

	Hoe laat	Hoeveelheid links (in ml)	Hoeveelheid rechts (in ml)	Totale hoeveelheid (in ml)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- Wees trots op uzelf. Het is heel knap dat u al zo lang kolft.

Meer informatie

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de verpleegkundigen of lactatiekundigen van verpleegafdeling B0 (Neonatologie). Het telefoonnummer is (0314) 32 92 98.

Begeleiding bij het geven borstvoeding als u weer thuis bent

Als u weer thuis bent en vragen heeft over borstvoeding of begeleiding nodig heeft, dan kunt u contact opnemen met een lactatiekundige. Hieronder staan lactatiekundigen vermeld in de omgeving van Doetinchem.

Slingeland Ziekenhuis

Gratis borstvoedingspreekuur:

dinsdag, woensdag en donderdag van 09.30 - 10.30 uur

Afspraak maken via de polikliniek Verloskunde: (0314) 32 93 33

Telefoonnummer lactatiekundige: (0314) 32 92 80

Linda Offereins

Tel: 06 10 14 01 73

www.lactacare.nl

info@lactacare.nl

Marlinda Roes

Tel: 06 23 49 99 35

www.lactatiekundigenpraktijkmama.nl

info@lactatiekundigenpraktijkmama.nl

Mies Olde Olthof

Tel. 06 30 27 07 62

www.lactatiekundigemies.nl

lactatiekundigemies@gmail.com

Mirjam Grevers

Tel. 06 34 39 90 42

www.lactatiekundigevolleteugen.nl

mirjam@lactatiekundigevolleteugen.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Copyright

Deze folder is gebaseerd op tekst afkomstig van academisch ziekenhuis Maastricht.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

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