



Afkolfboekje

praktische gids voor ouders

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste,

In deze brochure vindt u informatie over hoe u best te werk gaat bij het afkolven van moedermelk, uitleg over het kolftoestel dat we op deze afdeling gebruiken en instructies omtrent hygiënisch kolven en vervoeren van moedermelk.

Dit boekje bevat ook een kolfschema dat u kan helpen het kolven in uw dagelijkse ritme in te passen. Aan de hand van dit schema kunnen onze verpleegkundigen en vroedkundigen uw kolfroutine en het volume afgekolfd moedermelk mee opvolgen en u gepaste ondersteuning geven.

Indien u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet om een arts, vroedkundige of verpleegkundige te raadplegen? Ook kan u voor advies terecht bij een lactatiekundige van de afdeling neonatologie of materniteit. Na ontslag kan u terecht bij uw vroedkundige aan huis.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. M.-R. Van Hoesten-
berghe (Neonatoloog) | April 2021

INHOUDSTAFEL

1. Moedermelk	3
2. Waarom minstens 8 keer per 24 uur kolven de eerste 14 dagen?	7
3. Hoe kolven?	8
4. Hygiëne bij het kolven	13
5. Het bewaren, vervoeren en opwarmen van moedermelk.	14
6. Een kolftoestel huren	16
7. Checklist	17

01 MOEDERMELK



Moedermelk bevat de perfecte verhouding van allerlei noodzakelijke voedingsstoffen, aangepast aan de noden van uw kind. Het helpt de weerstand van uw kind ondersteunen door de aanwezigheid van diverse antistoffen, waardoor het risico op infectie daalt. Daarenboven wordt moedermelk het gemakkelijkst verteerd en opgenomen en wordt het risico op allergieën kleiner. Tevens ondersteunt moedermelk de ontwikkeling van een optimale darmflora, wat een levenslang voordeel is. De darmflora bepaalt naast onze vertering ook onze weerstand en mentaal welbevinden mee.

Ook indien u niet van plan bent om borstvoeding te geven, is het zinvol om enkele dagen of weken moedermelk af te kolven. U kan op elk moment het afkolven afbouwen en stoppen.

Wanneer uw kind niet meteen (efficiënt) aan de borst kan drinken, kan u uw melkproductie op gang brengen én onderhouden door melk af te kolven. U start best kort na de geboorte van uw kind en kolft minstens 8 keer per dag. De eerste dagen is het normaal dat u maar enkele druppels of milliliters kolft. Meestal zal de melk na drie of vier dagen afkolven in hoeveelheid toenemen.

Om u zo goed mogelijk te begeleiden bij het kolven maken we gebruik van onderstaand kolf-schema. Vul bij elke kolfbeurt het begintijdstip en de hoeveelheid gekolfde melk in. Later kan je ook gebruik maken van apps op je smartphone, zoals de "MyMedela" app of "Appje voor de borst".

Kolf-schema

beurten / / / / /	
	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
tot. volume / 24 uur										

beurten / / / / /	
	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
tot. volume / 24 uur										

beurten / / / / /	
	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid	begintijd	hoeveelheid
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
tot. volume / 24 uur										

02 WAAROM MINSTENS 8 KEER PER 24 UUR KOLVEN DE EERSTE 14 DAGEN?

Het is belangrijk dat u reeds snel na de bevalling uw borsten optimaal stimuleert om een goede melkproductie op te bouwen.

De eerste 10-14 dagen is de borstklier extreem gevoelig en maakt zich klaar om ook na enkele weken voldoende melk te kunnen aanmaken.

Hoe vaker u kolft, hoe meer de productie zal toenemen. De tijd tussen het begin van 2 kolfsessies kan u variëren tussen 1 en maximaal 3 uur.

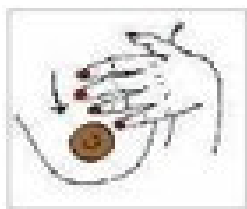
Voor een optimale hormonale stimulatie van de melkproductie laat u 's nachts niet meer dan 5 uur tussen twee kolfmomenten. Wanneer u na 14 dagen ongeveer 500 ml (800 ml voor tweeling) per dag kolft, kan u proberen dit volume te behouden met minder kolfbeurten.

03 HOE KOLVEN?

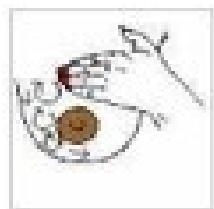
- Kolven kan met de hand, via een handpomp of met behulp van een elektrisch afkolf-apparaat.
- Het colostrum, de eerder dikke gele moedermelk van de eerste dagen na de geboorte, is vaak makkelijker met de hand te kolven.
- Wanneer u de keuze maakt om regelmatig en voor een langere periode af te kolven, kan u dat best dubbelzijdig doen met een automatisch afkolf-apparaat.

3.1 Voor het kolven: borstmassage

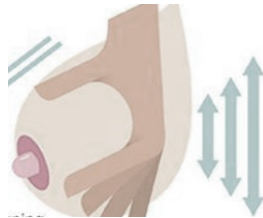
- Strijk zacht over de borst vanaf de borstkas richting tepelhof, langs alle zijden van de borsten



- Masseer de borst door met een vlakke hand cirkelvormige bewegingen te maken met de vingers, vanaf de borstkas richting tepelhof, langs alle zijden van de borsten.

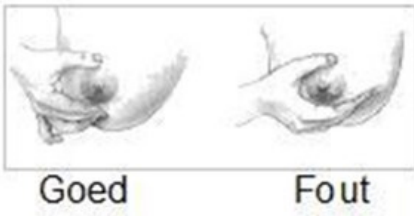


- Neem de borst in beide handen en schud hem voorzichtig los terwijl je wat voorover leunt. Ook warmte-applicatie voor het kolven kan helpen.

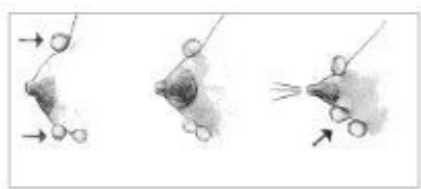


3.2 Met de hand kolven

- Vorm een "C" met uw duim en uw overige vingers en neem uw borst ongeveer anderhalve cm achter het tepelhof vast met de tepel in het midden tussen uw duim en wijsvinger.



- Duw met uw hand in deze positie eerst achterwaarts naar uw borstkas toe.
- Druk dan uw borst samen met duim en wijsvinger en rol de vingers af naar de tepel toe, alsof je een vingerafdruk maakt. Vermijd het glijden van uw vingers over de huid.



- Laat de druk los en herhaal deze stap.
- Wissel tussen linker- en rechterborst.
- Vang de melk op in een steriel kolfpotje of omgekeerd spuitje.

3.3 Elektrisch afkolven met afkolftoestel Medela Symphony

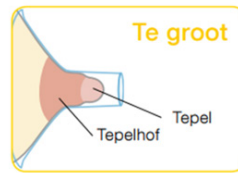
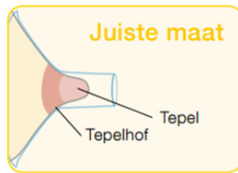
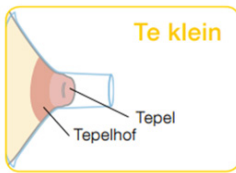


Op de afdeling materniteit en neonatologie kan u gebruik maken van een elektrisch afkolftoestel en een steriele kolfset die bij elke kolfbeurt vervangen wordt. Door de twee borsten tegelijkertijd te kolven, ga je meer melkproductie bekomen en zal een kolfbeurt minder lang duren. Een afkolf-bh kan een hulpmiddel zijn om comfortabel tweezijdig af te kolven. Gezien de kolschilden in deze bh gefixeerd kunnen worden, hebt u uw handen vrij tijdens het kolven.

1. De juiste kolfset

Bij het gebruiken van een correct borstschild is de borst na het kolven geledigd en doet de tepel geen pijn. Het is belangrijk dat de tepel centraal komt te zitten in de schacht van het borstschild en dat de tepel hierin ritmisch op en af beweegt bij elke zuigbeweging. Een slecht pas-

send borstschild kan de hoeveelheid afgekolfd melk negatief beïnvloeden. Het is mogelijk dat u aan elke kant een andere maat nodig hebt. Bij een te klein schild schuurt de tepel tegen de schacht en gaat de tepel niet mooi op en af. Bij een te groot borstschild wordt het tepelhof mee in de schacht getrokken tijdens het kolven.



2. Welk programma gebruik ik best?

Tijdens de eerste dagen na de bevalling gebruiken we het "initiate" programma. Wanneer u 3 keer na elkaar 20 ml kolft of wanneer uw borsten gestuwd aanvoelen of op dag 4, schakelt u over naar het "maintain" programma. Bij het gebruik van beide programma's is het belangrijk dat u de zuigkracht regelt met de draaiknop. Draai deze knop alvorens te starten naar links zodat u start met een lage zuigkracht. Verhoog de zuigkracht tijdens de kolfsessie naar een voor u maximaal te verdragen hoogte. Het kolven mag niet pijnlijk zijn.



a. Hoe gebruik ik het 'initiate' programma

- Breng de kolfschilden aan
- Druk op aan/uit en druk binnen de 10 seconden op de druppeltoets.



- Het programma loopt onafgebroken gedurende 15 minuten.
- Het programma is afgerond als op het scherm 'gedaan' weergegeven wordt

b. Hoe gebruik ik het "Maintain" programma

- Breng de kolfschilden aan
- Druk op aan/uit
- Dit programma stopt niet automatisch

04 HYGIËNE BIJ HET KOLVEN

Het is belangrijk hygiënisch te werk te gaan bij het kolven zowel thuis als in het ziekenhuis.

Let op volgende aandachtspunten

- Ontsmet uw handen (thuis handen wassen)
- Ontsmet de handvaten en de drukknoppen van het afkolftoestel.
- Haal de kolfset uit de steriele verpakking en zet de set in mekaar zonder de binnenkant aan te raken. Leg de dopjes van de opvangflesjes in de geopende steriele verpakking tijdens het kolven. In het ziekenhuis gebruikt u telkens een nieuwe set per kolfbeurt. Spoel thuis de herbruikbare set telkens goed af en steriliseer deze 1 keer per dag.



- Voorzie na het kolven het flesje van een etiket met de gegevens van uw kind, de datum en het uur van afkolven

Moedermelk
NAAM kind: _____
Voornaam kind: _____
Geboortedatum: ____/____/____
Naam (mama): _____
Datum: _____ uur: _____

05 HET BEWAREN, VERVOEREN EN OPWARMEN VAN MOEDERMELK.

De moedermelk die u gekolfd heeft, wordt best zo snel mogelijk in de koelkast (+/- 4°C) bewaard. Geef hem in het ziekenhuis af aan een van de verpleegkundigen of vroedkundigen. Zorg ervoor dat er een ingevuld etiket aanwezig is.

Thuis bewaart u moedermelk best op het laagste schap, zo ver mogelijk tegen de achterwand van de koelkast omdat de temperatuur hier het meest stabiel blijft. Moedermelk blijft in de koelkast bij stabiele temperatuur goed voor ongeveer 72 uur. Zorg ook thuis ervoor dat de flesjes een etiketje krijgen met de juiste gegevens. Gebruik eerst de melk die het langst geleden gekolfd werd.

Als uw kindje werd opgenomen op de dienst Neonatologie, wordt bij voorkeur de melk die u afkolft op de afdeling gebruikt. Indien er een tekort is, kan u de moedermelk die u thuis kolft meenemen naar het ziekenhuis. Deze melk mag niet ouder zijn dan 24 uur. Breng de melk mee in een koelbox/-zakje, voorzien van minstens één diepgevroren koelelement. Vraag aan de verpleegkundige die uw kindje verzorgt, hoeveel melk er voor de komende 24 uur nodig zal zijn, en breng niet méér mee dan deze hoeveelheid.

In het ziekenhuis kan de melk opnieuw voor maximaal 24 uur bewaard worden. Indien er een teveel aan moedermelk ontstaat op de afdeling, wordt deze ingevroren voor later gebruik thuis.

Indien de moedermelk die u thuis kolft niet binnen de 72 uur gebruikt zal worden, vriest u de melk best meteen in. U kan gebruik maken van potjes, diepvrieszakjes of herbruikbare diepvriesbakjes die u in de babyspecialzaak kan vinden. Hierbij vriest u best altijd kleine hoeveelheden in, bijvoorbeeld maximum 90 of 120mL. Moedermelk kan in de diepvriezer bewaard worden gedurende 6 maanden.

Wanneer u later deze moedermelk wilt geven, laat u de melk in de koelkast ontdooien. Eens ontdooid kan deze maximum 24 uur in de koelkast bewaard worden en kan u hem niet opnieuw invriezen. Het is normaal dat ontdooide moedermelk schift in een vet- en watergedeelte. Meng de ontdooide moedermelk met een draaiende beweging vooraleer in porties te verdelen.

Vers gekolfde moedermelk van verschillende kolfsessies mag je bij mekaar voegen wanneer ze beide zijn afgekoeld tot koelkasttemperatuur. Wanneer u moedermelk wilt opwarmen doet u dit best niet in de microgolfoven maar wel in een flessenwarmer of au bain-marie. Schud niet met moedermelk, maar maak draaiende bewegingen.

06 EEN KOLFTOESTEL HUREN

Voordat u ontslagen wordt uit het ziekenhuis, is het belangrijk dat er thuis een afkolftoestel voorzien is. De mutualiteit en apotheek verhuren verschillende soorten afkolftoestellen; een(herbruikbaar) kolfset wordt aangekocht. Een afkolftoestel aankopen is ook mogelijk. Thuis wordt de kolfset hygiënisch gereinigd volgens de gebruiksaanwijzing en eenmaal per dag gesteriliseerd.

De Medela Symphony (zoals we hier op de afdeling ter beschikking hebben) wordt verhuurd via de apotheek. Via de website van Medela kan u aan de hand van een winkelzoeker vinden in welke apotheek deze beschikbaar is.

Ongeacht welk toestel u thuis ter beschikking heeft, is het de bedoeling om te beginnen met een lage zuigkracht en een snel afkolfritm. Nadat de melkdruppels beginnen te stromen moet de snelheid verminderd worden en kan de zuigkracht verhoogd worden tot de voor u comfortabele maximale zuigkracht.

07 CHECKLIST

Na het doornemen van deze brochure:

- Weet ik hoe ik moedermelk hygiënisch afkolf, bewaar en opwarm.
- Weet ik hoe vaak ik moet kolven om de melkproductie op te starten en op peil te houden.
- Ken ik de werking van het afkolftoestel en weet ik hoe ik kan zien of mijn kolfset goed past.
- Weet ik hoe ik afkolfmateriaal kan huren.





www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.