

Kolven: Waarom, wanneer en hoe vaak?

Het Centrum Vrouw, Moeder en Kind heeft een aantal Medela Symphony kolven op de afdeling, die je gratis kan gebruiken.

Tijdens de eerste 72 uur ontvang je iedere dag een disposable afkolfsetje voor de opvang van jouw moedermelk.

Als je daarna blijft kolven, vragen wij je om een permanent herbruikbare set van Medela aan te schaffen. Je kunt daarbij wel gratis gebruik blijven maken van de kolfapparatuur op onze afdeling.

Het is ook mogelijk om een eigen kolf aan te schaffen of als je die al hebt, om die te gaan gebruiken. Wij adviseren en ondersteunen jullie daar graag bij.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Moedermelk	3
3	Verschillende manieren van kolven	4
	Kolven met de hand: Marmet Methode	4
	Kolven met een vol automatische elektrische kolf van Medela.....	4
4	Het opvangen en bewaren van moedermelk	5
5	Koelen	6
6	Invriezen	6
8	Opwarmen van moedermelk	6
9	Ontdooien van moedermelk.....	6
10	Wetenswaardigheden	6
11	Het ontslag.....	7
12	Tot slot en hulp nodig?	7
13	Kolfdagboek	8

1 Inleiding

Definitie: Kolven is het verwijderen van de melk uit de borst op een andere manier dan door het drinken van de baby ('La Leche League').

Er zijn verschillende redenen om te kolven:

- **Een prematuur of ziek kindje.** Wanneer je baby te klein is en nog niet of nog niet volledig aan de borst kan drinken.
- **Melkproductie stimuleren.** Door vaker te voeden/kolven stimuleer je de melkproductie. Ook wanneer de productie wat minder makkelijk op gang komt kan kolven helpen voor extra stimulans.
- **Bij tijdelijk medicijngebruik,** waardoor de moedermelk niet geschikt is voor je baby.
- **Pijnlijke borsten.** Als je pijn en druk voelt door gezwollen borsten, stuwing, kan kolven hierbij helpen.
- **Melkvoorraad.** Door te kolven kun je een melkvoorraad aanleggen, voor het moment dat je geen borstvoeding kunt geven. Dit kan een avondje uit zijn of voor het moment dat je weer gaat werken.
- **Meer rust.** Soms is er een situatie dat je even meer rust nodig hebt. Je partner / hulpverlener kan zo ook jullie kindje voeden met jouw melk.

Deze folder informeert je over:

- moedermelk
- verschillende manieren van kolven
- benodigdheden
- wetenswaardigheden
- de werkwijze van het kolven
- het opvangen en bewaren van moedermelk

2 Moedermelk

De eerste melk wordt colostrum genoemd. Dit is een dikke geel-witte vloeistof en is rijk aan antistoffen. Colostrum is al in de zwangerschap aangemaakt en is na de geboorte in voldoende mate in de borsten aanwezig. De hoeveelheid varieert van 5 ml tot 35 ml. Meestal rond de derde dag na de bevalling begint de toename van de melkproductie. De overgang naar rijpe moedermelk begint op dag negen na de bevalling. De samenstelling is anders dan bij colostrum en het ziet er dunner en wateriger uit. Het bevat echter alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft om te groeien en om zijn organen te ontwikkelen. De hoeveelheid varieert van 500-800 ml per 24 uur.

Twee hormonen zijn belangrijk bij de borstvoeding, namelijk oxytocine en prolactine. Oxytocine zorgt voor het samentrekken van de baarmoeder en het loslaten van de melk, dit noemen we toeschietreflex. Ook zorgt dit hormoon dat je dorst krijgt, dus drinken tijdens of na de voeding/kolven verdient de aanbeveling.

Prolactine zorgt voor het aanmaken van melk. Hoe leger de borst is, hoe hoger de aanmaaksnelheid. Hoe vaker de borst wordt leeggedronken/ gekolfd, hoe eerder hij weer vol is. De prolactinespiegel is 's nachts op zijn hoogst, met name als je een paar uur goed geslapen hebt. Wanneer je dan voedt of kolft, wordt de melkaanmaak extra gestimuleerd.

Je baby heeft de eerste tijd minimaal acht voedingen per dag nodig. Een maximum is er niet. De voorkeur gaat uit naar 8 keer kolven per etmaal, waarvan één keer 's nachts, voor een optimale productie. Bij een premature baby moet je gedurende een langere tijd kolven en kun je soms bij voldoende productie ook een keer minder kolven, zodat je goed uitgerust bent als je kleintje thuis komt.

3 Verschillende manieren van kolven

Er zijn verschillende manieren van kolven, namelijk:

- met de hand
- met een handkolf
- met een elektrische kolf

In ziekenhuis Tjongerschans passen we de eerste en laatste methode toe. Deze worden hierna beschreven.

Kolven met de hand: Marmet Methode

- Plaats duim en vingers 2,5 tot 4 cm achter de tepel.
- Duim bovenop, vingers onder: hierdoor wordt een C gevormd met de hand.
- Duim en vingers worden in de richting van de borstkas geduwd (compressie), vingers niet spreiden.
- Duim en vingers worden naar voren bewogen, alsof van alle drie tegelijk vingerafdrukken worden gemaakt.
- Handelingen ritmisch herhalen.
- Eventueel de borst ondersteunen met de andere hand.
- De hand glijdt tijdens het kolven niet over de huid.
- Zie filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJIKrc>

Kolven met een vol automatische elektrische kolf van Medela

Voor het vlot op gang brengen van de melkproductie is het raadzaam om zo snel mogelijk te kolven met een dubbele set. Dubbelzijdig kolven verkort de tijdsduur van het kolven en verhoogt de productie. Met de kolf van Medela, waar je tijdens je opname gebruik van kunt maken, heb je een vooraf ingestelde combinatie van vacuüm en cyclussen per minuut.

De kolf beschikt over twee programma's: **Initiate** en **Maintain** programma.

Hoe werkt het **Initiate** programma:

Kolf aanzetten en binnen 10 seconden op de druppeltoets drukken, dan start het initiate programma als je dit niet doet start automatisch het maintain programma'. Je moet zelf het juiste vacuüm instellen. Hoe hoger het vacuüm, hoe effectiever het kolven. Maar het moet comfortabel aanvoelen, bij pijn moet je het vacuüm verlagen. Dit doe je met de draaiknop en hierbij wordt het aantal druppels zichtbaar. Dit programma duurt 15 minuten. Vanaf de 2^{de} dag is af en toe een combinatie van initiate en maintain aan te bevelen. Hierbij kolf je maximaal 20 minuten. Een paar keer kort na kolven met de hand geeft meer melk en een hoger vetgehalte van de melk.

Het **initiate** programma kun je gebruiken tot je 3 keer 20 ml kolft of maximaal 5 dagen. Hierna ga je over naar het maintain programma.

Hoe werkt het **maintain** programma:

Je zet de kolf aan, na 10 seconden start automatisch het maintain programma. Je begint met de stimulatiefase voor een snelle activering van de toeschietreflex en een afkolffase voor ondersteuning van de melkproductie.

Werkwijze kolven

- Zet vacuüm knop op een stand waarbij het voor jou comfortabel aanvoelt. Dit kan per kolfsessie wisselen.
- Plaats de twee kolfschelpen op de tepelhof, zodanig dat de tepel precies in het midden van de opening zit. Druk de schelp niet in de borst.
- Let op dat beide tepels recht naar het midden van de borstschelp gezogen worden. Is dit niet het geval, onderbreek dan het vacuüm en begin opnieuw.
- Overschakelen naar de afkolffase gebeurt automatisch na twee minuten, mocht je eerder al een toeschietreflex hebben, dan moet je naar de afkolffase door op de druppelknop te drukken. Dit heeft een positief effect op je productie. Dit geldt niet voor het initiate programma.
- Stop met kolven wanneer de melkstroom stopt, is dit al vlot dan kun je nogmaals de cyclus herhalen door op de druppelknop te drukken, waardoor je nogmaals een toeschietreflex kunt opwekken.
- Na het kolven kan de afgekolfde melk bij elkaar worden gevoegd in een flesje.
- Controleer na het kolven of de borsten soepel aanvoelen. Masseer eventueel na met de hand.
- Indien nodig zoogkompresen aanbrengen en een bh dragen.
- Na gebruik de slangen droog bewaren. De borstschilden, de connector en het ventiel afspoelen met koud stromend water. Daarna met ruim warm water en eventueel een standaard afwasmiddel schoonmaken, naspoelen, afdrogen met papieren handdoek / schone doek (hydrofiel luier) en bewaren in een afgesloten bak.
- Op het flesje afgekolfde melk kleur- en sticker met naam en achternaam van de baby, datum en tijd van het kolven plakken.
- Disposable kolfset moet na 8 kolfsessies en / of iedere 24 uur worden vervangen. Herbruikbare kolfset en flessen reinigen in de vaatwasser op 60°C. 1 keer per 24 uur.

Benodigheden

- elektrische kolf
- kolfset
- flesjes
- kleuren en naamsticker / pen
- opbergbak

4 Het opvangen en bewaren van moedermelk

Tijdens het kolven wordt de moedermelk opgevangen in colostrum flesjes van 30cc, flesjes van 100cc of 200cc.

5 Koelen

Moedermelk mag in Tjongerschans 48 uur bewaard worden in de koelkast op max. 4°C. Plaats de melk (vermeld naam, datum en tijd, met kleurensticker) achterin de koelkast en niet in de deur van de koelkast. Melk van dezelfde temperatuur mag bij elkaar in het flesje worden gedaan. Geef bij voorkeur verse melk. Gekolfde melk mag op kamertemperatuur bewaard worden voor de volgende voeding.

6 Invriezen

Moedermelk wordt direct na het afkolven afzonderlijk in een steriel of in de vaatwasser gereinigde fles ingevroren. Op het flesje wordt de naam, datum en tijd vermeld. Ingevroren moedermelk kan afhankelijk van het type vriesruimte worden bewaard. Volg hierover de actuele adviezen. Gebruik ingevroren moedermelk volgens 'First in First out'-systeem.

7 Meenemen van moedermelk van of naar het ziekenhuis

Moedermelk moet gekoeld meegenomen worden in een schone koelbox/tas. De thuis gekolfde melk moet, al dan niet bevroren, zo snel mogelijk worden getransporteerd onder een constante temperatuur.

8 Opwarmen van moedermelk

Een flesje met moedermelk mag in de magnetron op laag vermogen (max. 200 Watt) of au bain-marie worden verwarmd of in de flessenwarmer. Let op: niet met water warmer dan 35°C!

Bij voorkeur geef je moedermelk op kamertemperatuur.

9 Ontdooien van moedermelk

Ingevroren melk ontdooi je altijd in de koelkast.. Vermeld op het flesje datum en tijd van het ontdooien. Vers ingevroren melk is na ontdooien maximaal 24 uur houdbaar in de koelkast. Eenmaal ontdooide melk mag niet opnieuw worden ingevroren.

10 Wetenswaardigheden

- Zorg voor een goede hygiëne: handen wassen.
- Kolf in een rustige, warme omgeving.
- Neem de tijd voor het kolven, dit doe je immers ook voor de borstvoeding.
- Zorg dat je lekker zit, als je ontspannen bent lukt het kolven vaak beter.
- De toeschietreflex komt vaak beter tot stand als de borsten worden voorbereid op het kolven, bijvoorbeeld door warmte op de borsten toe te passen of de borsten zacht te masseren.
- Kolven naast je baby of kijken naar een foto/webcam bevordert ook de toeschietreflex.

11 Het ontslag

Wanneer je naar huis gaat en je thuis ook nog moet kolven raden wij je aan om voor het ontslag al een eigen kolf te huren of te kopen. Je kunt de verpleegkundige / lactatiekunde vragen wat raadzaam is in jouw situatie en waar je deze kolf kunt kopen en/of huren.

12 Tot slot en hulp nodig?

Bij het kolven van moedermelk komt best wat kijken. Wij, verpleegkundigen van het Centrum Vrouw, Moeder & Kind van ziekenhuis Tjongerschans, willen je hierbij graag ondersteunen, begeleiden en adviseren. Vraag gerust onze hulp.

Heb je extra professionele ondersteuning nodig?

Dat kan bij de Lactatiekundigen van het Centrum voor Moeder & Kind van Tjongerschans. Zij hebben veel ervaring met het bieden van hulp bij problemen met borstvoeding. Juist voor situaties waarin extra advies nodig is.

Je kunt zelf contact opnemen.

Lactatiekundigepraktijk "Bestepoppeslok"

Sytje Feenstra

Aengwirdeweg 140

8459BR Luinjeberd

Tel. 06 – 53 11 27 44

<http://www.bestepoppeslok.nl>

Lactatiekundige Marije

Carbeel 33

8532CA Lemmer

Tel. 06 – 41 46 01 22

www.lactatiekundigemarije.nl

Zoek je een lactatiekundige dichterbij jou in de buurt?

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

<http://www.nvlborstvoeding.nl>

Zoek je betrouwbare informatie?

<http://www.lalecheleague.nl>

<http://www.voedingscentrum.nl>

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.

13 Kolfdagboek

Als je gaat kolven is het verstandig dat je een kolfdagboekje bijhoudt. Het is een handig hulpmiddel voor jezelf en je zorgverlener om samen te beoordelen of de duur en frequentie van het kolven voldoende is, waardoor de moedermelkproductie goed op gang komt en blijft. Dit kolfdagboekje is jouw bezit en het is de bedoeling dat je dit zelf invult.

Dag 1: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Starttijd kolven										
links										
rechts										
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk										
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 1 _____										

Dag 2: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Starttijd kolven										
links										
rechts										
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk										
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 2 _____										

Dag 3: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Starttijd kolven										
links										
rechts										
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk										
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 3 _____										