

Afcolven van moedermelk- Kolfdagboek

Je bent net bevallen en hebt besloten om borstvoeding te geven. Er zijn echter redenen waarom je moet gaan kolven. De officiële definitie van afcolven is het verwijderen van de melk uit de borst op een andere manier dan door het drinken van de baby ('La Leche League'). Dit kan nodig zijn omdat je baby te klein of te ziek is om aan de borst te drinken. Ook kan het zijn dat je als moeder (tijdelijk) medicijnen gebruikt waardoor de moedermelk niet geschikt is voor de baby. Natuurlijk kun je ook moedermelk afcolven wanneer je een keer niet in staat bent om je baby zelf te voeden.

Deze informatie gaat over:

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

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 hoeveelheden in de borsten aanwezig. De hoeveelheid varieert van 5 ml tot 30 ml.

Meestal rond de derde dag na de bevalling begint de toename van de melkproductie. Dit kan variëren van 50 tot 100 ml per 24 uur. 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 voor 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. Dit gaat continu door. 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 tussen drie en vijf uur op zijn hoogst. Wanneer je dan voedt of kolft, wordt de melkaanmaak extra gestimuleerd. Je baby heeft de eerste weken minimaal acht voedingen per dag nodig. Een maximum is er niet. De voorkeur gaat uit naar minimaal acht keer per etmaal kolven, waarvan één keer 's nachts, voor een optimale productie.

Verschillende manieren van kolven

Er zijn verschillende manieren van kolven, namelijk:

- met de hand
- met een handkolf
- met een half- automatische elektrische kolf
- met een vol automatische 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. De vingers rusten op de melkkanalen.
- Duim bovenop, vingers onder: hierdoor wordt een C gevormd met de hand.
- Duim en vingers worden in de richting van de borstkas gedruwd (compressie), vingers niet spreiden.
- Duim en vingers worden naar voren gerold, alsof van alle drie tegelijk vingerafdrukken worden gemaakt.
- Handelingen ritmisch herhalen: vingers plaatsen, drukken, rollen, vingers plaatsen, enz.
- Eventueel de borst ondersteunen met de andere hand.
- De hand glijdt tijdens het kolven niet over de huid.

Kolven met een volautomatische 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 met bijbehorende kolfsets, heb je een vooraf ingestelde combinatie van vacuüm en cyclussen per minuut. Je begint met de stimulatiefase voor een snelle activering van de toeschietreflex en een afkolffase voor ondersteuning van de melkproductie.

- Zet vacuüm knop aan.
- 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 afkolffase gebeurt automatisch na twee minuten of met de hand als er op de knop afkolffase wordt gedrukt.
- Stop met kolven wanneer de melkstroom stopt of 10 minuten na de toeschietreflex.
- Na het kolven kan de afgekolfd melk bij elkaar worden gevoegd in één flesje.

Benodigdheden

- elektrische kolf
- kolfset

- flesje steriel water
- pen
- katoenen luier

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, zoals 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.

De werkwijze van het kolven

- Zet kolfapparaat en kolfsetjes klaar.
- Flesje steriel water, voor het kolven water leeggieten en dop bewaren.
- Was handen.
- Gaan kolven.
- Controleer na het kolven of de borsten soepel aanvoelen. Eventueel namasseren met de hand.
- Indien nodig borstcompressen aanbrengen en bh dragen.
- Na gebruik de slangen droog bewaren en de kolfschelpen afspoelen met koud stromend water daarna met heet water naspoelen, afdrogen en bewaren in een schone doek.
- Op het flesje afgekolfd melk sticker met naam en achternaam van de baby, datum en tijd van het kolven plakken.
- Melk zo snel mogelijk naar de kinderafdeling (laten) brengen.
- 1x per 24 uur de kolfset reinigen in de vaatwasser op 60°.
- De kolfsets eventueel vervangen tijdens de opnameperiode.

Het opvangen en bewaren van moedermelk

Tijdens het kolven wordt de moedermelk opgevangen in colostrum of 100/200 cc (water)flesjes.

Koelen

Moedermelk mag in ziekenhuis Tjongerschans 48 uur bewaard worden in de koelkast op max. 4°C. Plaats de melk (vermeld naam, datum en tijd) achterin de koelkast, en niet in de deur van de koelkast. Volg de methode 'First in First out'. Melk van dezelfde temperatuur mag bij elkaar in het flesje worden gedaan.

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 ** 2 weken, *** 3 maanden worden bewaard. Gebruik ingevroren moedermelk volgens 'First in First out'-systeem.

Meenemen van moedermelk van of naar het ziekenhuis

Transport van moedermelk dient gekoeld plaats te vinden in een schone koelbox/tasje. De thuis gekolfde melk moet, al dan niet bevroren, zo snel mogelijk worden getransporteerd onder een constante temperatuur.

Opwarmen van moedermelk

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

Ontdooien van moedermelk

Ingevroren melk dient in de koelkast te worden ontdooid. Op het flesje datum en tijd van het ontdooien vermelden. Vers ingevroren melk is na ontdooien maximaal 24 uur houdbaar in de koelkast. Eenmaal ontdooid melk mag niet opnieuw worden ingevroren.

Het ontslag

Wanneer je naar huis gaat en de baby moet nog in het ziekenhuis blijven, moet je ook thuis kolven. Wij raden je aan om een aantal dagen voor het ontslag al een eigen kolf te huren of te kopen. Je kunt de verpleegkundige vragen wat raadzaam is in jouw situatie en waar je deze kunt kopen en/of huren. Voor het opvangen van de moedermelk kun je dagelijks schone flesjes van de kinderafdeling meenemen.

Meer informatie

Borstvoeding geven lukt meestal vanzelf, maar soms heb je extra professionele ondersteuning nodig. Via site van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen kun je direct een lactatiekundige bij jou in de buurt vinden: www.nvlborstvoeding.nl

In en om Heerenveen kun je bijvoorbeeld terecht bij:

Lactatiekundigepraktijk 'De Pure Basis'

Anna Postma

L. Ademalaan 1

8453 WJ Oranjewoud

tel. 0513 – 633 947 | www.depurebasis.nl

Sytje Feenstra

Aengwilderweg 140

8459 BR Luinjeberd

Tel. 06 – 53 11 27 44 | www.bestepoppeslok.nl

Meer informatie over borstvoeding kun je ook vinden bij de volgende organisaties:

Stichting zorg voor borstvoeding

tel. 0180 – 520 633

www.zorgvoorborstvoeding.nl

Samenwerkende borstvoedingsorganisaties

www.borstvoeding.nl

Borstvoedingsorganisatie La Leche League Nederland

tel. 0111 – 413 189

www.lalecheleague.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

tel. 0343 - 576 626

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

www.borstvoedinginfriesland.nl

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Tot slot

Het kolven van moedermelk wordt soms beleefd als een ingrijpende gebeurtenis. Verpleegkundigen van het Centrum voor Vrouw, Moeder & Kind van ziekenhuis Tjongerschans willen je hierbij graag ondersteunen, begeleiden en adviseren. Vraag gerust onze hulp.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min 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.

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
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 1 _____								

Dag 2: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 2 _____								

Dag 3: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 3 _____								

Dag 4: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 4 _____								

Dag 5: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 5 _____								

Dag 6: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 6 _____								

Dag 7: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 7 _____								

Dag 8: datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde moedermelk								
Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag 8 _____								

Dag 9: datum _____

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

Dag 10: datum _____

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