

Informatiebrochure voor ouders

Kolven, hoe begin ik eraan?





1. Weetjes over moedermelk	4
2. Toeschietreflex stimuleren ...	5
2.1 Ontspanning	5
2.2 Borstmassage.....	5
3. Kolfmethodes	6
3.1 Met de hand	6
3.2 Met elektrisch afkolfoestel.....	8
3.3 Juiste maat kolfschild.....	10
4. Melkproductie verbeteren	11
5. Moedermelk bewaren	12
5.1 Moedermelk bewaren op neonatalogie.....	12
5.2 Doorgeefkoelkast.....	12
5.3 Bewaartermijn	13
5.4 Invriezen	13
5.5 Ontdooien	14
5.6 Opwarmen.....	14
6. Kolven op neonatalogie	15
7. Moedermelk naar neonatalogie brengen	16
7.1 Tijdens uw verblijf.....	16
7.2 Van thuis uit	16
8. Huur kolfoestellen	17
9. Hulp aan huis	19
Contact en info	20

Beste moeder,

Soms is het niet mogelijk om uw baby rechtstreeks aan de borst te laten drinken. Toch hoeft dit niet te betekenen dat u geen borstvoeding kunt geven.

Via deze brochure willen wij u graag wegwijs maken in het kolven van moedermelk.

1 Enkele weetjes over moedermelk

- **Moedermelk wordt met respect behandeld.**
Gekolfde moedermelk, in welke hoeveelheid ook, is met veel moeite door de moeder verzameld en wordt met zorg behandeld door onze medewerkers.
- **Veel behandelingen geeft meer kans op besmetting van moedermelk.**
Hoe vaker moedermelk ingevroren, getransporteerd, ontdooid of verwarmd wordt, hoe groter de kans op besmetting. Bewaar de moedermelk dus bij voorkeur in de koelkast. Verse moedermelk geven is altijd het veiligst.
- **Moedermelk is een heel stabiele vloeistof.**
Zelfs na enkele behandelingen behoudt ze haar waardevolle antistoffen en voedzame bestanddelen.
- **Moedermelk is niet steriel.**
Verse moedermelk bevat een normaal aantal kiemen, maar kan zonder problemen ook aan zieke kinderen gegeven worden. Correct kolven en bewaren is nodig om bacteriën tegen te gaan.

2 De toeschietreflex stimuleren

Bij het kolven is het belangrijk de toeschietreflex (het toevloeien van melk uit de borstklier) te stimuleren. Dat zal het kolven namelijk vergemakkelijken.

2.1 Ontspanning

Kolven gaat beter in een rustige en warme omgeving. Aan uw baby denken of een foto van uw baby kan een goed hulpmiddel zijn. Zorg ervoor dat u ontspannen bent.

2.2 Borstmassage

Voor u aan het kolven begint kunt u een zachte en langzame borstmassage toepassen. De borstmassage is zowel bij het kolven met de hand als met een kolfapparaat nuttig.

Begin de bovenkant van uw borst, vlakbij de borstkas, zachtjes met uw vingers in draaiende bewegingen te masseren. Masseer de volledige borst in een draaiende beweging tot aan de tepelhof, zoals bij een borstonderzoek. Streel uw borst van boven naar de tepel toe. Stimuleer beide tepels met uw handen tot er melk vrijkomt.

3 Kolfmethodes

Er zijn verschillende kolfmethodes

- Met de hand (manueel)
- Met een elektrisch kolfapparaat

Meer uitleg over deze methodes vindt u in dit onderdeel.

Kolven met een handkolf is ook mogelijk. In de handleiding van uw toestel vindt u meer informatie. Een productie opstarten en onderhouden met een handkolf is niet aangeraden als uw kindje opgenomen is op neonatologie.

3.1 Kolven met de hand

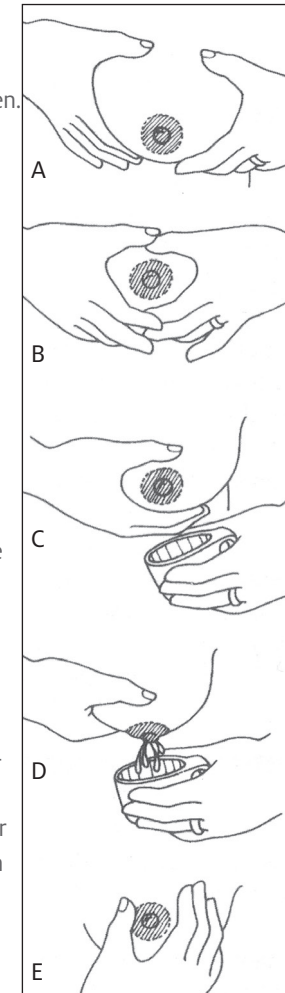
Voordelen

- Comfortabel als u de juiste techniek kent
- Altijd beschikbaar
- Goede toeschietreflex door rechtstreeks huidcontact
- Betere opbrengst van colostrum



Techniek

- Was uw handen.
- Neem een steriel kommetje om de melk op te vangen.
- Stimuleer het toeschieten van de melk (masseer en streel de borsten).
- Knijp uw borst *zachtjes* met beide handen bijeen, met de handen voorwaarts rollend van de borst naar de tepel. (A)
- Neem uw borst ongeveer twee tot drie centimeter achter uw tepel tussen duim-, wijs- en middelvinger (deze afstand komt niet altijd overeen met de rand van de tepelhof). Houd uw borst vast tussen uw drie vingers. (B)
- Duw uw borst zacht maar stevig naar uw borstkas, zonder uw vingers te spreiden. (C)
- Knijp zachtjes met een rollende beweging naar de tepel toe. (D)
- Laat de druk los en herhaal deze handeling ritmisch tot er geen melk meer spuit.
- Verplaats uw vingers rond de tepelhof om zoveel mogelijk melk uit alle melkgangen te duwen.
- Binnen de drie tot vijf minuten vermindert de melkstroom en kan de andere borst gekolfd worden.
- Elke borst kan afwisselend verschillende keren per sessie gekolfd worden. Afwisselen is belangrijk om pijn te vermijden en om een goede melkstroom te verzekeren.
- Na ongeveer twintig tot dertig minuten is de volledige kolfsessie voorbij.
- Hoe meer bedreven u hierin wordt, hoe korter de kolfsessie en hoe hoger de melkproductie.
- Verplaats uw duim en vinger rondom de tepel om ook de andere plaatsen in uw borst te bereiken, gebruik afwisselend uw beide handen voor één borst. (E)



© Jan Riordan

Opgelet: Hard duwen op de borst of trekken aan de tepel kan uw borstweefsel beschadigen!

3.2 Kolven met een elektrisch kolfstoestel

In het UZA maken we gebruik van vol-automatische toestellen die dubbelzijdig kolven, d.w.z. beide borsten tegelijk.

Voordelen

- Verwijdert de melk sneller dan enkelzijdig kolven
- Beide borsten worden samen gekolfd wat zorgt voor meer melkproductie
- Hygiënisch bij juist gebruik
- Gebruiksvriendelijk
- Kan een goede melkproductie op gang brengen en houden

Algemeen

- Hou een **kolfdagboek** bij:
 - Gebruik tijdens uw verblijf op materniteit **het "blauwe blad"**. Vul dit blad nauwkeurig in en neem het telkens mee naar neonatologie.
 - Nadien kan u overschakelen naar het kolfdagboek dat u op neonatologie krijgt. Laat zeker op dag 5, 10 en 14 uw kolfdagboek zien aan de verpleeg- of lactatiekundige.
- Zorg voor een rustige omgeving tijdens het kolven.
- Gebruik de juiste maat van kolf schild. Een te klein of te groot kolf schild kan de productie verminderen en/of pijn veroorzaken bij het kolven (zie punt 3.3).
- Op de materniteit en neonatologie zijn verschillende maten beschikbaar. Bij ontslag kunt u ook andere maten bestellen. Verder in de brochure vindt u verschillende afhaalpunten.
- Gebruik gereinigd en gesteriliseerd kolfmateriaal.
- Was uw handen voor en na het kolven.
- Het is niet nodig om de tepels en het tepelhof extra te wassen voor het kolven. Gewone lichaamshygiëne volstaat.

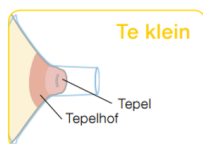


Techniek

- Stimuleer het toeschieten van de melk (masseer en streek de borsten).
- De eerste 2 dagen kolft u eerst met de hand (betere opbrengst colostrum), onmiddellijk gevolgd door elektrisch kolven (goede stimulatie van de melkproductie). Na 48 uur mag u het manueel kolven stoppen.
- Het kolfstoestel heeft 2 programma's:
 - **"Initiate" programma:** Dit programma duurt 15 minuten en gebruikt u tot u 3x na elkaar 20ml hebt kunnen kolven of maximum 5 dagen. Hebt u op dag 4 nog geen 3x20ml gekolfd, bespreek dit dan met de verpleegkundige of lactatiekundige.
 - **"Maintain" programma:** Kolf gedurende 15-20 minuten.
- Maintain programma: start het toestel op de laagste zuigkracht. Verhoog de zuigkracht naar het niveau dat u net onaangenaam vindt en draai 2 blokjes terug. Dit is uw ideale zuigkracht.
- Het kolven mag geen pijn doen. Pijn kan leiden tot tepelkloven of kan het toeschieten van de melk verhinderen. Als u twijfelt, vraag dan raad aan de vroedvrouw/verpleegkundige.
- Voorzie het flesje van naam, datum en uur.
- Neem het flesje direct mee naar neonatologie of vraag aan uw partner of eventueel de vroedvrouw om het in de daartoe bestemde ijskast te plaatsen op neonatologie.
- U mag de kolfsets van materniteit/neonatologie 5 dagen gebruiken. Na ontslag uit materniteit koopt u een kolfset aan voor langdurig gebruik.
- Als u problemen hebt met het volledig leegmaken van de borst of met een goede toeschietreflex, vraag dan hulp aan de vroedvrouw, verpleegkundige of lactatiekundige.

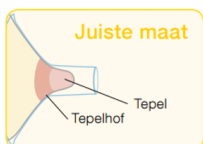
3.3 Juiste maat kolfschild

Om tepelproblemen te voorkomen en een goede melkstroom te garanderen is de juiste maat van kolfschild erg belangrijk. Onderstaande afbeeldingen laten zien hoe de borst er kan uit zien tijdens het kolven.



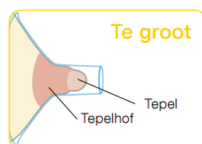
Te klein

I De tepel schuurt langs de zijkant van de schacht.
I Probeer een grotere maat.



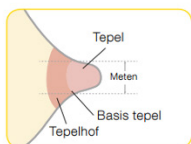
Juiste maat

I De tepel bevindt zich in het midden en heeft voldoende bewegingsruimte.



Te groot

I De tepel en een overmatig deel van de tepelhof worden de schacht ingetrokken.
I Probeer een kleinere maat.



Diameter tepel
Maat PersonalFit



Enkele redenen om de huidige maat in vraag te stellen:

- Het kolven doet pijn.
- Er wordt veel tepelhof mee in de schacht gezogen.
- De tepel schuurt tegen de rand van de schacht.
- De borst lijkt na het kolven niet leeg te zijn.
- De tepel/tepelhof ziet rood of wit tijdens/na het kolven.
- Het vacuüm lost gemakkelijk tijdens het kolven.
- Tepel(hof) is beschadigd.
- De tepel is gezwollen.

4 De melkproductie verbeteren

Breng een goede melkproductie op gang door minstens 8x/dag te kolven. Indien u 's nachts een langere pauze neemt, mag die niet langer zijn dan 6 uur. De eerste week is de nachtpauze best niet langer dan 4 uur. Een goede melkproductie rond dag veertien bedraagt minimum 500-750ml/24 uur. Vraag bij problemen extra hulp.

Tips om de melkproductie bij het kolven te verbeteren

- Kolf wat vaker. Dit mag elektrisch of manueel zijn, of een combinatie.
- Pas borstcompressie toe tijdens het kolven ('hands on pumping').
- Kolf in de buurt van uw baby, bv. naast de couveuse indien mogelijk.
- Maak huidcontact met uw baby tijdens en na het kolven indien mogelijk. Kangoeroe frequent indien mogelijk.
- Neem voldoende rust tijdens de dag.
- Gebruik een goed kolfoestel (een dubbelzijdige elektrische ziekenhuispomp).
- Gebruik bij een gestoorde toeschietreflex een oxytocine spray (op voorschrift).
- Pas ontspanningstechnieken toe om de stress te verminderen.
- Eet gezond en neem voldoende tijd voor uzelf.
- Vraag tijdig hulp aan de lactatiekundige van de materniteit/neonatalogie.
- Medicatie: bepaalde medicijnen kunnen de melkproductie verhogen maar zijn enkel op voorschrift te verkrijgen en worden uitsluitend in bijzondere omstandigheden aangeraden. Overleg dit altijd met de lactatiekundige.

5 Moedermelk bewaren (voor een gezonde pasgeborene)

5.1 Moedermelk bewaren voor uw baby op neonatologie

Kleef een patiëntenetiket van uw kindje op ieder potje. Kleef ook een gekleurd etiket met de datum en uur van kolven. De patiëntenetiketten kan u vragen aan de verpleegkundige. De gekleurde etiketten vindt u in de kolfruimte.

Verse moedermelk bevat de meeste antistoffen, breng daarom elke dag verse melk mee. Indien nodig, vullen we dat aan met ontdooide moedermelk. Als we melk uit de diepvries gebruiken, nemen we de oudste melk eerst. Schrijf dus de dag van het afkolven op het dekseltje met een alcoholstift.

5.2 Doorgeefkoelkast

Er is een doorgeefkoelkast aanwezig op neonatologie. Plaats de verse of gekoelde moedermelk in het juiste bakje van uw kindje in de koelkast. Geef de ingevroren moedermelk aan de verpleegkundige die uw kindje verzorgt. Ontsmet eerst uw handen met handalcohol en reinig en ontsmet de flesjes met trionic® doekjes vooraleer u de flesjes in de koelkast plaatst. Voorzie een reservevoorraad voor enkele dagen. We beschikken maar over een beperkte diepvriesruimte.

De plastic wegwerpflesjes vindt u in de kolfruimte. Deze mag u zelf nemen. Hou er rekening mee dat de voorraad beperkt is. Neem enkel de hoeveelheid die u nodig heeft. U mag de plastic wegwerpflesjes niet steriliseren en hergebruiken.

5.3 Bewaartermijn van moedermelk

Verse moedermelk

Hoelang u de gekolfde moedermelk kunt bewaren hangt af van de omgevingstemperatuur. Controleer steeds de temperatuur!

Plaats/temperatuur	Bewaartermijn
Kamertemperatuur (tot 25°C)	4 uur
In de koelbox (15°C)	24 uur
In de koelkast (4°C)	in het ziekenhuis: 24 uur thuis: Maximum 6 dagen in een afgesloten potje en <i>niet</i> in het deurcompartiment. Melk die u wil invriezen, mag u maximum 24 uur in de koelkast bewaren.

Ingevroren moedermelk

In de diepvriezer wordt de bewaartermijn sterk bepaald door het type toestel:

Plaats/temperatuur	Bewaartermijn
In het ingebouwde vriescompartiment (*) van de koelkast	2 weken
In het vriesvak van de koelkast met aparte deur (**)	3 weken
In een diepvries (***) (d.w.z. -18°C of nog lager)	1 jaar

5.4 Invriezen van moedermelk

- Wanneer uw kindje op neonatologie ligt, krijgt u daar verdere richtlijnen.
- Voor uw baby in het ziekenhuis vriest u de melk in in de daartoe bestemde potjes.
- Vries geen melk in die al langer dan 24 uur in de koelkast staat.
- Vries de melk pas in indien u weet dat deze niet binnen de 24u na het kolven wordt gebruikt. Verse melk heeft steeds de voorkeur.
- Krijgt uw baby nog weinig melkvoeding, vries dan kleine porties in.

- Voorzie elk potje van label met de afkolfdatum en de naam van uw baby.
- Schrijf met stift boven op het deksel de levensdag van uw baby (bv. 1ste, 2de, ... levensdag). Dat maakt het voor ons gemakkelijker om de potjes in de juiste volgorde te gebruiken.
- Als u verschillende porties moedermelk bij elkaar voegt, laat de melk dan eerst afkoelen tot eenzelfde temperatuur.

5.5 Ontdooien van moedermelk

- Moedermelk ontdooien in de koelkast verdient de voorkeur.
- Als de melk snel ontdooid moet worden, warm dan best op onder lauw stromend water (in een afgesloten recipiënt). Indien u toch de microgolfoven gebruikt, ontdooi dan op maximum 50 Watt.
- Gebruik nooit te warm water om de kwaliteit van de melk te behouden.
- Vries ontdooide melk nooit terug in.
- Eens de melk volledig ontdooid is, mag het max. 24u bewaard worden in de koelkast.
- Afgekoelde en/of ontdooide melk kan er anders uitzien dan net afgekolfde melk. Door de melk te schudden, krijgt ze terug haar oorspronkelijke uitzicht.
- Ontdooide melk heeft soms een lichte zeepgeur; dit wordt veroorzaakt door lipase-activiteit (vetsplitsende enzymen) tijdens het ontdooiingsproces en is niet schadelijk voor uw baby.

5.6 Opwarmen van moedermelk

- Moedermelk wordt bij voorkeur au bain-marie opgewarmd of in een flessenwarmer.
- Bij gebruik van de microgolfoven, steeds op een lage wattage (max. 500W) en tussendoor omzwenken.
- De melk moet tot lichaamstemperatuur opgewarmd te worden.
- Opgewarmde moedermelk moet binnen het uur gebruikt worden.

6 Kolven op intensieve neonatale zorg

Op de afdeling neonatale intensieve zorg worden een aantal faciliteiten aangeboden om het kolven van moedermelk in de meest hygiënische en comfortabele omstandigheden te laten verlopen. In elke patiëntenkamer staat een kolfstoel (Medela type Symphony). U hoeft dus geen kolfstoel van thuis mee te brengen. Reinig het toestel na elk gebruik.

Volg onze praktische tips en afspraken:

- U kan naast uw kindje kolven in een comfortabele zetel. Kan of wilt u dat niet? Dan kan u terecht in de kolfruimte op de afdeling nabij verpleegpost C. Voor meer info kunt u bij de verpleegkundigen terecht.
- Elke mama brengt haar eigen kolfset van de patiëntenkamer mee om overdracht van infecties te voorkomen.
- Na elke kolfbeurt moet u de kolfset opnieuw steriliseren.
- Om veiligheidsredenen moet u aanwezig zijn tijdens de sterilisatie.

Steriliseren

U kan het materiaal steriliseren in de kolfruimte, daar vindt u de gebruiksaanwijzing. Let op: niet alle onderdelen kunnen gesteriliseerd worden. Het is belangrijk dat u eerst het materiaal reinigt.

Hoe?

1. Afspoelen met koud water (zorg dat alle melkresten weg zijn)
2. Wassen met een warm sopje
3. Afspoelen met warm water
4. Steriliseren

Er zijn twee microgolfovens en sterilisatiezakken van Medela beschikbaar. Deze zakken mag u maximaal 20x gebruiken. Op de achterkant van de zak kunt u aanduiden hoe vaak je ze hebt gebruikt. De set mag in de sterilisatiezak blijven tot de volgende kolfbeurt.

Hebt u nog vragen? De verpleegkundige helpt u graag verder.

7 Moedermelk naar neonatologie meebrengen

7.1 Tijdens uw verblijf op de materniteit van het UZA

Neem net gekolfde melk onmiddellijk mee naar de afdeling neonatologie. Indien u de melk niet onmiddellijk kan komen brengen (bv. 's nachts), vraag dan uw partner of eventueel de vroedvrouw om de melk te brengen.

7.2 Van thuis uit

- Zowel de gekoelde als de ingevroren melk wordt in een propere koelbox met koelementen vervoert.
- Op de afdeling ontsmet u de potjes en plaatst u ze in de doorgeefkoelkast. Ingevroren melk geeft u rechtstreeks aan een verpleegkundige.

U bent thuis zelf verantwoordelijk voor de omstandigheden waarin u de melk bewaart en vervoert naar het UZA.

8 Huur kolftoestellen

Tijdens uw verblijf op materniteit in het UZA kunt u gratis gebruik maken van onze kolftoestellen en -sets. Op materniteit krijgt u een wegwerpset om te kolven. Komt uw kindje van een ander ziekenhuis en verblijft u niet op de materniteit? Dan krijgt u op neonatologie een set om te starten met kolven. Deze set mag maximaal vijf dagen gebruikt worden.

Na ontslag op de materniteit huurt u een ziekenhuiskolftoestel en koopt u een herbruikbare kolfset. Voor de huur van het kolftoestel en de aankoop van een kolfset zijn er verschillende mogelijkheden.

De vroedvrouwen van de dienst materniteit zien erop toe dat u voor uw ontslag uit het UZA al een kolftoestel bezit zodat de borstvoeding niet onderbroken moet worden.

Er zijn tegenwoordig commerciële dubbelzijdige elektrische kolftoestellen te koop in de winkel. Deze toestellen zijn niet geschikt om fulltime te kolven voor een baby op neonatologie (minder sterke motor dan een ziekenhuiskolf).

Enkele adressen

- **Medela:**

Onze kolftoestellen zijn van het merk Medela. Op de website van Medela kunt u de adressen van verhuur en van de Medela kolfpompen terugvinden, alsook de verkoop van onderdelen, zoals de borstschilden op maat.

www.medela.be, info@medela.be

- **Mutualiteit:**

Huren van kolftoestellen kan via elk plaatselijk kantoor. Het telefoonnummer vindt u in uw mutualiteitboekje. Er wordt meestal een waarborg en een maandelijkse huurprijs gevraagd. De huurtijd is onbeperkt en op elk moment opzegbaar.

De mutualiteit verhuurt vaak een oudere versie van Medela Symphony of een ander merk kolftoestel.

- **De Kraamvogel**, tel. 03 238 11 00

- **De landelijke thuiszorg**, tel. 03 237 15 53

- **Uw plaatselijke apotheek:**

Uw apotheker kan een toestel en kolfset bestellen. Bezorg hem de volgende CNK-codes: Symphony is 2485-027 en de dubbele set Symphony is 2103-760.

Als u in Nederland woont, contacteert u best de thuiszorg.

9 Hulp aan huis

Als u thuis problemen hebt bij het kolven kunt u altijd de hulp inroepen van een vroedvrouw of lactatiekundige. De betaling wordt vergoed door het ziekenfonds.

- Beroepsvereniging van vroedvrouwen: www.vlov.be
- Beroepsvereniging van lactatiekundigen: www.bvl-borstvoeding.be

Contact

We willen graag uw verblijf zo aangenaam mogelijk maken. Hebt u nog vragen, opmerkingen of suggesties, aarzel dan niet om een van onze medewerkers aan te spreken.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

