Kolven en kolfdagboek

Kolven is het op gang brengen en houden van de borstvoeding. Als je baby (nog) niet aan de borst drinkt of door omstandigheden (even) niet aan de borst kan drinken, kun je door kolven de borstvoedingsontwikkeling op peil houden en kun je je baby via de fles toch borstvoeding laten drinken.

Als je begint met kolven zal een verpleegkundige, kraamverzorgende, borstvoedingscoach of lactatiekundige je uitleg geven.

Wanneer is kolven zinvol?

Wanneer je baby goed en vaak drinkt, is kolven meestal niet nodig. In de volgende situaties is kolven wel zinvol:

- Je baby drinkt nog niet goed of vaak genoeg. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat je baby misselijk is of hoofdpijn heeft na een vacuüm- of tangverlossing, of doordat het aanleggen moeilijk is na een keizersnede.
- Je baby is te vroeg geboren (prematuur) en/of ziek (juist deze baby's hebben de extra afweerstoffen uit de moedermelk nodig).
- Je bent ziek.
- Je baby heeft een slechte zuig- en/of slikreflex.
- Je baby heeft een gehemeltespleet (schisis) of is geopereerd.
- Je baby ziet geel en is daarom wat slaperig.
- Je baby kan je borst niet goed vasthouden, bijvoorbeeld doordat je borsten erg gespannen zijn bij ernstige stuwing of bij vlakke of ingetrokken tepels. De vorm van de tepels en de tepelhof kan verbeteren door kort voor het aanleggen (even) te kolven.
- Je hebt last van tepelkloven.
- Je gebruikt tijdelijk een bepaald medicijn waarbij je geen borstvoeding mag geven.
- Praktische redenen, bijvoorbeeld omdat je je weet dat je afwezig zult zijn en geen borstvoeding kunt geven.
- Je gebruikt een tepelhoedje.
- Als je baby meer dan 7% is afgevallen.
- Als je baby wordt bijgevoed.

Kolven is in deze situaties een goede manier om de borstvoeding in stand te houden.

Hoe ziet de moedermelk eruit?

In de eerste dagen kan het zijn dat er bij het kolven geen druppel melk uit de borst komt. Wees niet ongerust. Ga gewoon door met frequent aanleggen en kolven om de melkproductie te stimuleren.

De eerste melk heet colostrum. Het is gelig van kleur en een beetje dik. Deze melk zit vol met beschermende stoffen voor je baby. Zelfs een paar druppels zijn daardoor al waardevol. Gooi het dus niet weg!

Na verloop van tijd wordt de melk witter. Soms zie je ook duidelijk het verschil tussen de eerst gekolfde voormelk

die vaak waterig en ‘blauwig’ is en de laatste achtermelk die witter van kleur is.

Soms verandert de melk per dag van kleur, afhankelijk van wat je hebt gegeten. Dit is normaal en niet schadelijk. Zelfs als er wat bloed in de melk komt, bijvoorbeeld door tepelkloven, is dit geen probleem voor je baby.

Kolven de eerste dagen na de bevalling in het ziekenhuis

Om de moedermelk op gang te brengen, is het belangrijk dat je baby snel na de bevalling (het liefst binnen een uur) rustig aan de borst wordt gelegd.

Soms is dit om diverse redenen niet mogelijk en dan raden wij je aan om te starten met het met de hand en/of elektrisch kolven. Kolven is bijna altijd tijdelijk. St. Antonius Geboortezorg zorgt voor het kolfmateriaal dat je nodig hebt tijdens je verblijf.

Kolfschema

Adviezen om de productie van moedermelk op gang te brengen:

- Start met kolven binnen 6 uur na de bevalling, ook na een keizersnede.
- Kolf minstens 6 tot 8 keer per dag. Liefst elke 3 uur 15 minuten om de voeding op gang te brengen.
- Zodra de voeding op gang is, kun je kolven totdat beide borsten ‘leeg’ zijn. Gewoonlijk duurt dit 15 tot 20 minuten bij dubbelzijdig afkolven.
- Je lichaam produceert moedermelk op basis van vraag en aanbod. Hoe vaker je kolft, hoe meer melkproductie. Als je de productie wilt stimuleren, kun je daarom het best vaker kolven in plaats van langer achter elkaar.
- Ook ‘s nachts kolven geeft een goede stimulans voor borstvoeding. Kolf je ‘s nachts liever niet omdat je aan je rust wilt toekomen? Probeer dan de pauze tussen de laatste keer kolven en de eerste keer de volgende dag zo kort mogelijk te houden (niet langer dan 6 uur).

Als je (ernstig) ziek bent, kan besloten worden later te starten met kolven. Hierbij wegen we de belasting die je op dat moment kunt hebben van het kolven af tegen de voordelen van het snel starten met kolven.

Om de productie van de moedermelk in stand te houden, kun je het beste afkolven op tijden waarop je normaal gesproken zou voeden. Krijgt je baby nog extra zorg door ziekte of vroeggeboorte, probeer dan na verloop van tijd een grotere hoeveelheid te kolven dan je baby per dag nodig heeft.

Wat je ‘te veel’ kolft, kun je bewaren in de vriezer. Voor een zieke of te vroeg geboren baby is het gemakkelijker om uit de borst te leren drinken als er al een goede melkproductie is. Bij St. Antonius Geboortezorg zijn speciale koelkastjes beschikbaar om de moedermelk in te bewaren.

Richtlijnen voor de hygiëne

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, dan is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zeker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Het is belangrijk om je aan de volgende richtlijnen te houden:

- Voordat je het kolfapparaat gaat gebruiken moet je je handen goed met water en zeep wassen (in het ziekenhuis gebruik je een papieren handdoek, thuis gebruik je een handdoek voor jezelf die je dagelijks moet verschonen).
- Het ziekenhuis verstrekt gedurende je gehele opname babyflesjes om moedermelk in te bewaren. Probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken. Probeer ook te voorkomen dat je de binnenzijde van het borstschild met je handen aanraakt.
- Wij adviseren je je voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen. Als je borstkompressen gebruikt, verschoon deze dan iedere keer na het kolven.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vettige stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een bacteriedodende werking.
- Ben je zelf opgenomen in het ziekenhuis of verblijf je samen met je baby bij St. Antonius Geboortezorg, dan voorzien wij je dagelijks van weggooibare (disposable) kolfsetjes.
- Kolf je thuis voor je opgenomen baby? Kook dan dagelijks je kolfsetje uit (10 minuten).
- Weggooibare afkolfsetjes mogen niet uitgekookt worden. Deze moet je na 24 uur weggooien.
- Gebruik je maat S (borstschild), dan dien je deze wel uit te koken met de uitkookzak in het ziekenhuis. Vraag gerust je zorgverlener.
- Spoel na het gebruik het kolfsetje onder de kraan af met koud tot lauw water. Droog het setje goed af met een papieren handdoekje. Thuis kun je je setje afdrogen met een schone doek.
- Bewaar het kolfsetje in het ziekenhuis in de daarvoor bestemde kolfbox. Thuis kun je je kolfsetje droog bewaren in een afgesloten box.
- Verblijf je langer dan een week op onze afdeling, schaf dan je eigen kolfset aan.

Welk kolfapparaat?

Als je baby ziek of te vroeg geboren is, heb je een volautomatische elektrische kolf nodig, liefst met een dubbele afkolfset. Dit apparaat stimuleert je borsten het beste.

Als je zelf al uit het ziekenhuis ontslagen bent, raden wij je aan om een volautomatische kolf te huren (ziekenhuismodel) voor de keren dat je thuis kolft. Als je bij je baby op de kamer bent, kun je een kolfapparaat van St. Antonius Geboortezorg gebruiken.

Als de moedermelkproductie volledig op gang is, kun je prima een kleiner elektrisch kolfapparaat of een handkolf gebruiken om af en toe, als je korte tijd van huis bent, mee af te kolven. Maar in het stadium waarin de melkproductie nog op gang moet komen, zijn deze kleinere apparaten niet genoeg.

In thuiszorgwinkels of bij een lactatiekundige met een eigen praktijk kun je terecht voor de huur van een kolfapparaat en de aanschaf van een afkolfset. Geboortezorg werkt samen met Zorgwinkel Utrecht van Medicura (https://medicura.nl/thuiszorgwinkels/thuiszorgwinkel-utrecht) voor de dienstverlening rondom borstkolven, dubbele afkolfsets en babyweegschalen.

Effectief kolven

Hieronder vind je adviezen en tips om zo goed en effectief mogelijk te kolven.

- Zorg voor iets te drinken binnen handbereik want veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven.
- Was je handen goed! Kun je niet uit bed, vraag dan om een washandje om je handen te wassen.
- Zet de kolfbenodigdheden volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat je comfortabel zit en probeer je zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig de (bed)gordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg eventueel een katoenen luier onder je borsten om gelekte melk op te vangen.
- Het is belangrijk dat het borstschild midden op de borst geplaatst wordt, zodat de tepel precies in het midden zit. Zit de tepel niet goed, dan kun je tepelkloven krijgen door het verkeerd aanzuigen van je baby. De tepel schuurt dan tegen de schacht van het borstschild.
- Zet het kolfapparaat aan met behulp van de aan-/uittoets en begin te kolven.
- Stel de zuigkracht (vacuümniveau) als je start met kolven op een minimum, dus zo laag mogelijk. Draai tijdens het kolven de regelknop geleidelijk hoger. Kies een comfortabele zuigkracht die voor jou het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt. Kolven mag geen pijn doen! De door jouw gekozen vacuüminstelling wordt visueel aangegeven door druppels en vierkantjes op de LCD-display.
- Het kolfapparaat kolft eerst snel (stimulatiefase) om de toeschietreflex te stimuleren en het stromen van de melk op gang te brengen. Na twee minuten schakelt het kolfprogramma automatisch over op een langzamer kolfritme (afkolffase).
- Als de melk begint te stromen voordat de twee minuten durende stimulatiefase is afgelopen, kun je de ‘druppeltoets’ indrukken. Het kolfapparaat schakelt dan direct over naar de afkolffase.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst het apparaat uitzetten en dan pas de kolfschelp van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.
- Kolf zo mogelijk vlak voor het rusten (slapen). De ontspannende werking van de borstvoedingshormonen bevordert het rusten/in slaap vallen.

Opwekken van het toeschieten van de melk

Om de melk te laten ‘toeschieten’ is het belangrijk dat de ‘toeschietreflex’ goed werkt.

Als de baby de tepel stimuleert, stroomt de melk vanzelf door de melkkanaaltjes naar de tepel. Bij kolven ontbreekt de emotionele respons van de moeder op haar baby, en dit is een essentiële factor om de melk te laten toeschieten. Daarom moet bij het kolven vaak de toeschietreflex bewust opgewekt worden.

Hieronder zie je verschillende manieren om de toeschietreflex te stimuleren. Je kunt zelf het beste bepalen welke manier voor jou het prettigste is.

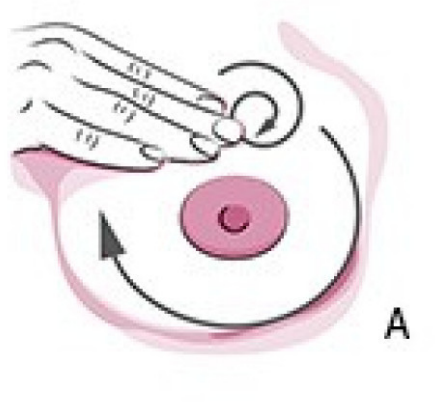
- Zoek een prettige omgeving, beperk afleiding.
- Kolf bij voorkeur als je baby in de buurt is. Bij St. Antonius Geboortezorg kun je naast het bedje of couveuse van je baby rustig kolven. Bij ons is kolfapparatuur aanwezig.
- Kolf je thuis, probeer dan alleen aan je baby te denken. Bekijk wat foto’s van je kindje. Ook de geur van de kleertjes die de baby gedragen heeft, kan helpen.
- Masseer je borsten zachtjes (zie borstmassage hieronder).
- Stimuleer de tepels door er zachtjes over te wrijven of ze heen en weer te rollen.

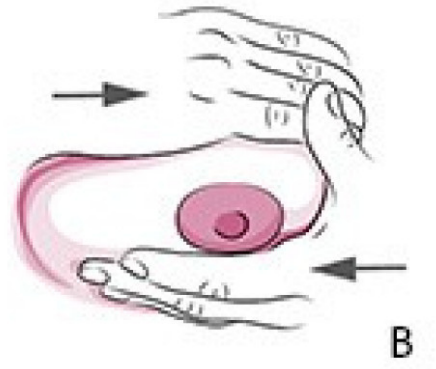
- Warmte is erg effectief om goed te ontspannen en de melk beter te laten stromen. Dit kan op de volgende manieren:
  - Neem een warme douche of maak je borsten warm vlak voordat je gaat kolven met warme kompressen. Dit kunnen twee warme washandjes zijn, maar ook bijvoorbeeld twee papieren luiers doordrenkt met warm water. Je kleding wordt dan niet nat.
  - Sla een deken of trui om je schouders of ga dicht bij een warmtebron zitten.
- Ontspan je bewust door middel van ademhalingsoefeningen.
- Zorg voor een vast ritueel, een vast plekje om te kolven. Bij een vast ritueel hoef je uiteindelijk maar op die vaste plek te gaan zitten en de melk zal al toeschieten.
- Soms is het gebruik van een Syntocinon® neusspray vlak voor het kolven een oplossing. Deze spray is op recept verkrijgbaar.
- Let op; roken, stress en veel koffie kunnen de toeschietreflex vertragen of zelfs tegenhouden.

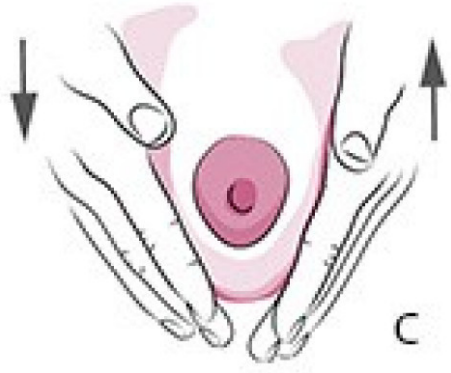
Borstmassage

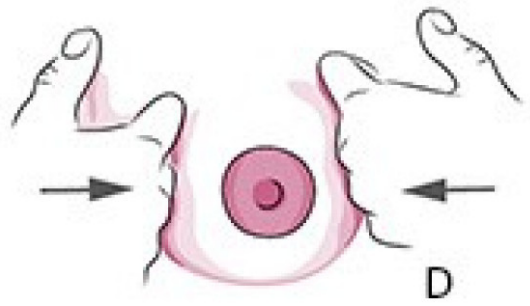
Borstmassage kan een goede manier zijn om de toeschietreflex te stimuleren. Je kunt je borsten apart masseren of tegelijk. Borstmassage kan op deze manier:

- Begin met het zacht masseren van de bovenkant van de borst, vlak bij de de borstkas, met draaiende bewegingen van de vingers. Verplaats na een paar seconden de vingers naar het stukje borst ernaast.
- Masseer zo de hele borst, spiraalsgewijs, in de richting van de tepelhof.
- Strijk met hand over de borst vanaf de bovenrand van de borst tot aan de tepel, zacht roffelend (trommelend) met de vingers. Ga zo de hele borst rond.
- Buig voorover en schud de borst voorzichtig heen en weer. De zwaartekracht bevordert het toeschieten.
- Masseer met vlakke (platte) hand over beide tepels tegelijk, met een zacht draaiende beweging.
- Plaats de handen op de borst, ieder aan een kant, en beweeg de handen zachtjes heen en weer.
- Strijk met de rug van de vingers zachtjes van de basis van de borst richting de rand van de tepel en tepelhof.









Tijdens de borstmassage zijn er ook bepaalde dingen die je beslist n**iet** moet doen, zoals;



- Knijp niet in de borst; dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst ‘glijden’.
- Trek niet aan de tepel; ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

De kolfprogramma's

Er zijn diverse kolfprogramma's die je kunnen helpen bij het op gang brengen van de melkproductie.

Initiate afkolfprogramma

Als je baby niet in staat is om rechtstreeks uit de borst te drinken, zul je de moedermelkproductie op gang moeten brengen door te kolven. Maar het lukt niet alle moeders om op deze manier tot een goede moedermelkproductie te komen. Juist daarom willen wij je graag ondersteunen door een speciaal afkolfprogramma aan te bieden.

Wat doet het programma?

Het Initiate afkolfprogramma helpt de borstvoeding beter op gang te brengen en in stand te houden bij alle moeders, maar voornamelijk bij een moeder van een te vroeg geboren en/of zieke baby.

Deze baby’s hebben nog onregelmatig drinkgedrag. Stimuleren, pauzeren en drinken wisselen elkaar af. Daarom zit het Initiate programma vol met stimulatiefases, afkolffases en rustmomenten. Onderzoek wijst uit dat moeders die starten met het Initiate afkolfprogramma na 10 dagen van intensief kolven een grotere moedermelkproductie hebben.

Hoe verloopt het programma?

Het op gang brengen van de melkproductie

- Druk op de aan-/uittoets (linkerknop) van jouw kolfapparaat. Druk daarna (binnen 10 seconden) op de druppeltoets (rechterknop). Op de display komt duidelijk te staan dat het Initiate afkolfprogramma actief is.
- Het programma loopt onafgebroken gedurende 15 minuten. Het bestaat uit een serie verschillende fasen: stimulatie, afkolven en pauzeren. Als het programma klaar is, verschijnt op de display ‘Gedaan’.
- Tijdens het kolven kun je het vacuümniveau (de ‘zuigkracht’) als je dat wilt aanpassen. Je zet het niveau hoger door de regelknop met de klok mee te draaien. Je draait de knop de andere kant uit om de zuigkracht te verminderen.

- Van dag 2 t/m dag 5 minimaal 5 minuten nakolven in het Maintainprogramma.
- Je kunt overgaan op het Maintainprogramma zodra:
  - je 1 x 20 milliliter (ml) kolft in een kolfsessie;
  - volle borsten hebt langer dan 24 uur zonder zichtbare melkproductie;
  - vanaf dag 6 schakel je altijd over op het programma Maintain.

Let op! Schakel een lactatiekundige in wanneer er op dag 5 nog geen melkstroom is.

Het maintainprogramma (standaard afkolfprogramma)

Zodra de melkproductie goed op gang is gekomen, blijft het noodzakelijk om de productie in stand te houden door moedermelk regelmatig af te kolven.

- Je stelt het standaard afkolfprogramma in door nu niét meer de druppeltoets (rechterknop) in te drukken. Je drukt dus alleen de aan-/uittoets (linkerknop) in om het standaard afkolfprogramma te starten. Op de display komt duidelijk te staan dat het om het Maintain afkolfprogramma gaat.
- Gebruik het kolfdagboek (komt verderop aan de orde) of de MyMedela app om de gegevens van iedere kolfsessie bij te houden. Samen met de verpleegkundige, borstvoedingscoach en/of lactatiekundige kun je zo beoordelen of de moedermelkproductie voldoende op gang komt.

De programma's zijn vastgelegd op een kaart. Deze kaart zit in het kolfapparaat gemonteerd, waarna dit apparaat zich gaat 'gedragen' als een pasgeboren gezonde en voldragen baby die aan de borst drinkt, terwijl de moedermelkproductie nog (gedeeltelijk) op gang moet komen.

Het kan soms een paar minuten duren voordat de melk gaat stromen. Dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan van keer tot keer verschillen. Ook kan de hoeveelheid per borst verschillen.

In deze fase is het belangrijk om de borsten te kolven totdat deze zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uitkomt. Je kolft tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. Je kunt daarna het beste nog 2 tot 3 minuten doorgaan met kolven om ook de druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

Dubbelzijdig, enkelzijdig en handkolven

Er zijn diverse manieren om te kolven.

Dubbelzijdig kolven

Dubbelzijdig kolven wil zeggen dat de borsten tegelijkertijd worden gekolfd. Bij St. Antonius Geboortezorg wordt bij voorkeur alleen dubbelzijdig gekolfd, omdat daardoor de melkproductie beter op gang komt en de (tijds)belasting voor jezelf minder is. Ook thuis kun je natuurlijk om die redenen besluiten dubbelzijdig te kolven. Hoe lang een kolfsessie duurt, verschilt per moeder. Gewoonlijk duurt een sessie bij gebruik van een dubbele afkolfset ongeveer 10 tot 20 minuten.

Enkelzijdig kolven

Als je enkelzijdig wilt kolven, dan raden wij je het volgende schema aan:

- kolf 5 minuten je linkerborst en 5 minuten je rechterborst;

- daarna weer 3 minuten je linkerborst en 3 minuten je rechterborst;
- tot slot nogmaals 2 minuten de linkerborst en 2 minuten de rechterborst.

Wij raden je aan minstens zeven tot acht keer per dag te kolven. Ook als er nog geen melkproductie is!

Handkolven

Het elektrisch kolven kan het beste ondersteund worden door met de hand na te kolven. De melkproductie zal hierdoor sneller op gang komen en toenemen.

Afkolven met de hand



- Was de handen en neem de borst in de hand (2 tot 3 cm achter de tepel) met de duim boven en de vingers onder de tepel in de vorm van een 'C'.
- Duw de hand naar de borstkas en druk duim en wijsvingers ritmisch naar elkaar toe.
- Wrijf of glijd niet met de vingers over de huid, maar maak een duwende beweging.
- Verplaats de vingers rondom de tepelhof zodat alle melkkanalen aan de beurt komen.

Dagschema, kolfdagboek en melkproductie stimuleren

Dagschema

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. Je kunt kolven wanneer het voor jou het beste uitkomt, zolang je minimaal zeven tot acht keer op een dag kolft. Het is wel belangrijk dat je de kolfsessies enigszins gelijkmatig over de dag verdeelt.

Je kunt ook voor jezelf een vaste dagindeling maken. Sommige moeders kolven ook een keer 's nachts, andere moeders niet. Geef toe aan je eigen behoefte en bepaal wat voor jou haalbaar is. Op de afdeling krijg je wel alle gelegenheid om 's nachts te kolven.

Als je 's nachts niet kolft, probeer dan de pauze tussen de laatste keer 's avonds en de volgende keer 's morgens zo kort mogelijk te houden: maximaal zes uur.

Het bijhouden van een kolfdagboek of MyMedela app

Een kolfdagboek of de MyMedela app kunnen handige hulpmiddelen zijn tijdens de eerste dagen na de bevalling. Door het bijhouden van het kolfdagboek/MyMedela app krijg je inzicht in het aantal keren en de voortgang van het kolven. Samen met de verpleegkundige kun je beoordelen of jouw moedermelkproductie voldoende op gang komt. Twijfel je over de productie of heb je vragen, vraag dan een gesprek aan met de lactatiekundige of borstvoedingscoach.

Dag … : datum _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Stoptijd kolven								
Hoeveelheid afgekolfde melk								

Totaal afgekolfde hoeveelheid moedermelk van dag … = _____

Melkproductie stimuleren

De eerste dagen na de bevalling komen er tijdens het kolven waarschijnlijk maar een paar druppels moedermelk. Dit is normaal. Het doel van het kolven tijdens deze eerste dagen is niet om veel moedermelk te produceren, maar om de borsten optimaal te stimuleren. Ga door met regelmatig kolven en aanleggen om de melkproductie te stimuleren.

Melkproductie

Misschien is je melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die je baby op dit moment nodig heeft. In dat geval kun je de melk invriezen voor later gebruik. Dan is het nog steeds verstandig om minimaal zeven tot acht keer op een dag te blijven kolven om de melkproductie op gang te houden.

Het kan voorkomen dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt. Dit is normaal. De opname van je baby is immers een drukke en spannende periode. Blijf ook dan zo vaak mogelijk afkolven. De melkproductie zal weer op peil komen.

Na het kolven

Na het kolven doe je het volgende:

- Verdeel een druppel melk over de tepel en laat je tepels even aan de lucht drogen.
- Doe een schoon kompres in je beha.
- Voeg de afgekolfde moedermelk in de 2 flesjes samen tot 1 fles. Sluit dit flesje goed af.
- Plak een sticker op het flesje met de naam (van je baby!), het tijdstip en de datum van het kolven op het flesje. Graag op de sticker met pen (niet met stift) schrijven.
- Als de voeding niet direct wordt gebruikt, plaats het flesje dan in het midden van de koelkast (niet in de koelkastdeur!). Als je zeker weet dat de moedermelk bij de volgende voeding wordt gebruikt, dan kun je de melk op kamertemperatuur bewaren.

Bewaren, ontdooien, opwarmen en vervoeren van de moedermelk

Bewaren

In het volgende schema zie je de bewaartijd van moedermelk.

	Colostrum	Verse moedermelk	Ontdooide moedermelk
Kamertemperatuur ziekenhuis	4 uur	4 uur	1 uur
Kamertemperatuur thuis	Tot 12 uur	8 uur	1 uur
Koelkast ziekenhuis	48 uur	48 uur	24 uur
Koelkast thuis	Max. 8 dagen	Max. 8 dagen	24 uur
Vriezer***	4 maanden, binnen 24 uur invriezen	4 maanden, binnen 24 uur invriezen	Niet opnieuw invriezen
Diepvries (-18°C)	12 maanden, binnen 24 uur invriezen	12 maanden, binnen 24 uur invriezen	Niet opnieuw invriezen

Het is belangrijk dat je alle moedermelk meeneemt naar het ziekenhuis!

Let op!

- Sluit de flesjes en zet ze meteen in de koelkast.
- Zet de flesjes niet in de deur van de koelkast in verband met temperatuurschommelingen!
- Afgekolfde moedermelk kan 48 uur bewaard worden in de koelkast (richtlijn ziekenhuis). Thuis kan dit langer bewaard blijven (richtlijn thuis).
- Laat *voor* het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgekolfde moedermelk moet binnen 24 uur na het kolven in de diepvries als hij niet binnen 48 uur gebruikt wordt.

Ontdooien

- Ontdooi bevroren moedermelk in de koelkast. Heb je de voeding sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan, terwijl je die langzaam van koud naar warm draait.
- Ingevroren melk kan na het ontdooien veilig in de koelkast worden bewaard.
- Ontdooide, maar nog niet opgewarmde moedermelk, is 24 uur bruikbaar als hij in de koelkast wordt bewaard.

Pas op!

- Ontdooi de melk nooit direct onder een hete kraan, want daardoor worden sommige antistoffen onwerkzaam.
- Ontdooi de melk nooit op kamertemperatuur. De kans op bacteriegroei is hierbij te groot.
- Vries ontdooide moedermelk niet opnieuw in.
- Ontdooide moedermelk kan er wat gek uitzien. Dit komt doordat de room- en melklaag zich tijdens het bewaren van elkaar kunnen scheiden. Ook is het mogelijk dat je vetvlokjes in de melk ziet drijven. Dit is normaal. Door het flesje voorzichtig te schudden, meng je de lagen weer. Daarna ziet de melk er weer normaal uit. Schud niet te hard, maar draai het flesje rustig rond.

Opwarmen

Bij het ontdooien en opwarmen van moedermelk is het volgende van groot belang voor de kwaliteit van de voeding:

- Verwarm eenmaal opgewarmde moedermelk niet nog een keer.
- Je kunt moedermelk het beste verwarmen op een van de volgende manieren:
  - bij 37 °C au bain-marie;
  - in een flessenwarmer;
  - onder een stromende kraan;
  - in een voedingsstoof (maximaal 1 uur). Niet koken of sterk verhitten!
- Als je een flessenwarmer gebruikt, vul deze dan steeds met vers water om bacteriegroei te voorkomen.

Gebruik liever geen magnetron. Door de ongelijkmatige verwarming wordt de voeding gemakkelijk te heet. Bij Geboortezorg wordt de voeding opgewarmd in een voedingsstoof. Er is een voedingskeuken waar voedingen kunnen worden klaar gemaakt. In elke suite is een voedingsstoof en een koelkastje aanwezig.

Let op!

- De temperatuur mag nooit boven de 40 °C komen, want dan treedt er verlies van antistoffen en voedingsstoffen op.
- Restjes opgewarmde moedermelk mag je niet bewaren. Gooi deze melk weg.

Kolven voor je opgenomen baby en vervoeren van de moedermelk

Indien je als moeder (ook) thuis verblijft en thuis kolft, moet tussen thuis en ziekenhuis de afgekolfde melk worden vervoerd in een kleine koelbox of koeltas met koelelementen. Neem elke dag de moedermelk mee naar het ziekenhuis. Alles wat je te veel kolft, wordt voor jou ingevroren onder de juiste omstandigheden. Als de voorraad moedermelk te groot wordt voor het ziekenhuis, wordt je gevraagd om een gedeelte thuis in te vriezen.

Lever bij voorkeur de afgekolfde melk voor 9.00 uur 's morgens in (mag ook de avond ervoor). Om 9.00 uur beoordeelt de voedingsassistente van Geboortezorg of er voldoende moedermelk is voor de komende 24 uur. Als er een tekort is, haalt zij moedermelk uit de vriezer om voor de komende 24 uur de voedingen te bereiden voor jouw baby. Als er geen verse of ingevroren moedermelk voorradig is, gebruiken we kunstvoeding. Maar verse moedermelk heeft absoluut de voorkeur. Het bevat precies de juiste afweerstoffen die afgestemd zijn op uw baby!

Kolven voor te vroeg geboren kinderen

Preterme moedermelk (= melk van een te vroeg bevallen moeder) heeft gedurende de eerste 4 weken na de bevalling een andere samenstelling dan de melk van een moeder die rondom de uitgerekende datum bevallen is.

Rijpe moedermelk

Bij baby's met een laag geboortegewicht kan het voorkomen dat de kinderen door het lage eiwitgehalte van deze melk dan te veel moet drinken. Om toch van alle positieve eigenschappen van de moedermelk gebruik te maken, kunnen we aan de afgekolfde melk tijdelijk een zogenaamde moedermelkversterker toevoegen (Human Milk Fortifier = HMF).

Deze bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Je melkproductie kan beïnvloed worden door de gezondheidstoestand van je baby. Als je erg bezorgd bent over de gezondheid van je baby, is het soms niet gemakkelijk veel melk af te kolven. Stresssituaties zorgen vaak voor een afname van de melkproductie. Dit is een normaal gevolg van de emoties die je doormaakt als je baby in het ziekenhuis ligt. Maar deze situatie is tijdelijk en als het beter gaat met je baby, gaat de melkproductie meestal ook weer omhoog. Blijf de borsten regelmatig stimuleren door te kolven.

Vraag gerust om hulp

Het vraagt vaak veel doorzettingsvermogen om langdurig te kolven. Daarom is het belangrijk dat je door de mensen in je omgeving wordt gesteund. Vraag om hulp en deskundige begeleiding, maak gebruik van alle faciliteiten die St. Antonius Geboortezorg je biedt. Hulp bij borstvoeding en/of kolven is een onderdeel van de dagelijkse zorg van de medewerkers van Geboortezorg.

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Meer informatie

Borstvoedingsorganisaties

- La Leche League (https://www.borstvoeding.nl/)
- Lactatiekundige begeleiding bij borstvoeding: Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (https://www.nvlborstvoeding.nl/)

Informatieve sites

- www.borstvoeding.com (http://www.borstvoeding.com/)
- www.jgzrichtlijnen.nl (https://www.jgzrichtlijnen.nl/alle-richtlijnen/richtlijn/borstvoeding)
- Bekijk ook de informatie over borstvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borst-flesvoeding-en-kolven) en onze online voorlichting (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/een-goede-voorbereiding-webinar-cursus-en-virtuele-rondleiding) (webinar borstvoeding en webinar borstvoeding bij tweelingen) op de website van St. Antonius Geboortezorg.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius). Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Borstvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borstvoeding)
- Kolven in de zwangerschap (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/kolven-de-zwangerschap)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)
- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg **T 088 320 64 00**