Kolven

Deze folder geeft u informatie over kolven. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Als je geen borstvoeding kan of mag geven, kan kolven een (tijdelijke) oplossing zijn. Er zijn verschillende redenen voor kolven.

- Als je kindje de eerst dag nog geen behoefte heeft aan de borst, kan het verstandig zijn om hier al mee te starten.
- Scheiding van moeder en kind vanwege prematuriteit of ziekte (op de kinderafdeling zijn hiervoor aangepaste folders).
- Verlichting van gespannen borsten ten gevolge van stuwing.
- Stimulans bij te weinig melkproductie.
- Verbetering van de vorm van de tepels, zodat je baby gemakkelijker houvast krijgt.
- Gebruik van een tepelhoedje.
- Werk buitenshuis.
- Gebruik van medicatie en later toch een borstvoedingswens.

Algemeen

Wanneer je baby nog niet alle voedingen aan de borst kan/mag, dan kun je met kolven de voeding op gang brengen en houden. Als je baby nog niet aan de borst kan drinken, kolf dan minimaal 8 tot 12 keer per etmaal. Drinkt je baby gedeeltelijk aan de borst, kolf dan voor iedere 'gemiste voeding'. Het is verstandig om binnen zes uur na de bevalling te starten met kolven als de omstandigheden het niet toelaten om de baby aan te leggen. In het algemeen geldt dat het verstandiger is vaak en kort te kolven dan weinig en langdurig. Stel samen met je verpleegkundige een kolfschema op. Als je begint met kolven, komt er de eerste keren waarschijnlijk geen of weinig voeding. Daar hoef je je geen zorgen over te maken, ga gewoon door met kolven. Kolven met de handen geeft in het begin de hoogste productie.

Er zijn verschillende manieren om te kolven:

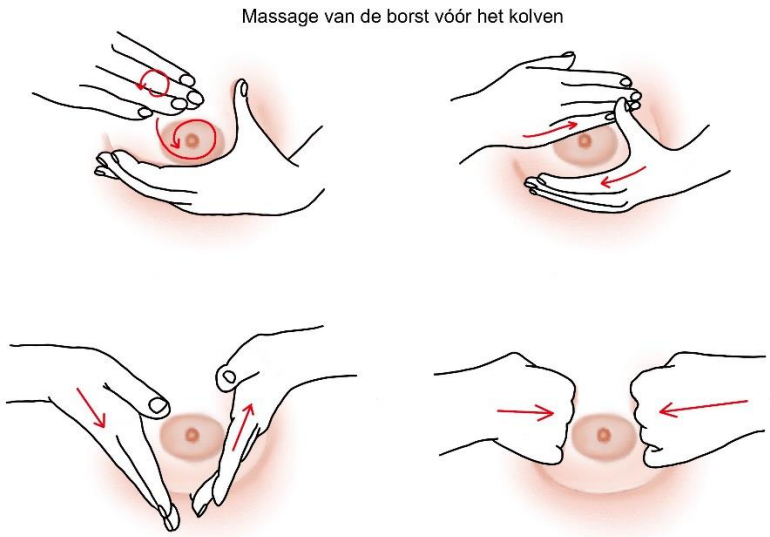
- Met de hand
- Met een handkolf
- Electrische kolf

Met de hand

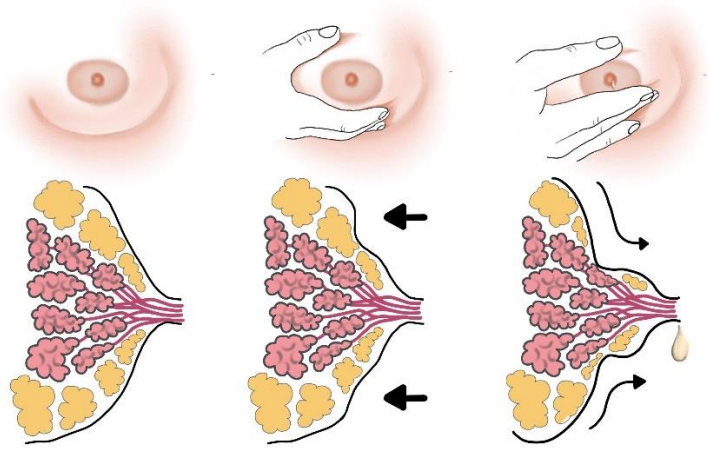
Met de hand kolven is een eenvoudige en goedkope methode. Het vergt meestal wel enige oefening en het kan even duren voordat de moedermelk begint te druppelen. Deze methode is minder geschikt wanneer langdurig afgekolfd moet worden. Kolven met de hand kan op veel manieren.

Een van de mogelijkheden is de volgende: je laat de borst in je hand rusten met de vingers eronder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof. Je duwt de borst naar de ribben toe; een zware borst kun je eerst wat oplichten. Daarna knijp je duim en vingers in een ritmische beweging samen, zodat de borst wordt leeg gedrukt.
Je maakt een rollende beweging met de duim en vingers. Daarna knijp je duim en vingers in een ritmische beweging samen, zodat de borst wordt leeg gedrukt. Maar voordat je hiermee begint, masseer je de borst los en ontspan.

Kolven



Na deze massage te hebben toegepast, kun je met handkolven beginnen.



Afkolftecniek met de hand in 3 stappen

Het kan even duren voordat de voeding begint te druppelen of te lopen. Je verplaatst je hand regelmatig rond de borst (zie ook het filmpje op www.eurolac.net).

Met een handkolf
Dit is makkelijk als je bijvoorbeeld een avondje uitgaat. Je kunt dan eventueel tussen de voedingen in een keer extra kolven. Goede handkolven zijn verkrijgbaar via Prenatal of baby speciaal zaken, maar ook via online winkels. Bijvoorbeeld www.borstkolvenshopdeboezem.nl of www.borstvoeding.com.

Afkolven met het elektrisch kolfapparaat
Dit is praktisch als je langdurig moet kolven, omdat je kindje niet zelf kan drinken of wanneer je weer aan het werk gaat. Huur zo nodig tijdig een kolf als je naar huis mag, adressen staan achter in de folder. De symfony kolfapparaten zijn te

huur voor en klein bedrag per dag. Bij het apparaat heb je een kolfset nodig. Deze set moet je daar aanschaffen. Zorg dat je de juiste maat borstschild koopt.

Voor afkolven met een elektrisch kolfapparaat hebt je het volgende nodig:

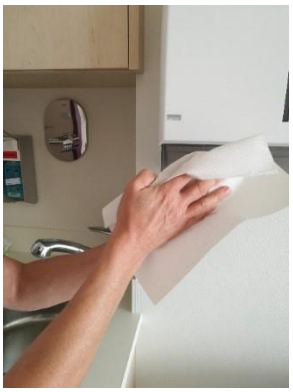
- Een kolfapparaat
- twee afkolfsetjes (kolfschild, connector en slang met membraankap)
- twee flesjes
- een hydrofiel luier
- indien nodig schone borstkompressen.

De symphonykolf beschikt over twee kolfprogramma's

- Het INITIATE-programma om de melkproductie op gang te brengen. Het programma imiteert het onregelmatige en snellere zuig- en pauzeerpatroon van een baby tijdens de eerste dagen.
  -Het MAINTAIN-programma om de melkproductie te optimaliseren, op te bouwen en in stand te houden. Het programma imiteert het zuigpatroon van een baby als de melkproductie al op gang is gekomen.

Hoe kolf ik met een kolfapparaat?

1. Was je handen.



2. Zorg voor de benodigheden (afkolfset en flesjes).

3. Sluit het kolfset aan op de pomp.

4. Masseer of schud je borsten twee minuten voorzichtig (eventueel door een warme natte doek heen).

5. Zorg dat de tepel in het midden van het kolfschild zit om beschadiging (schuren) te voorkomen.

6. Gebruik het INITIATIE- programma direct na de geboorte: tot je bij elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelhedi van ten minste 20 ml hebt afgekolfd of gedurende de eerste vijf dagen. Als de melkproductie na vijf dagen niet op gang is gekomen, schakel je over op het MAINTAIN- programma

7. Het INITIATIE- programma verloopt automatisch en duurt 15 minuten met meerdere pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Aan het einde van het programma wordt ‘Programma gedaan’ op het display weergegeven. De borstkolf schakelt automatisch uit.
8. Gebruik het MAINTAIN- programma nadat de melkproductie op gang is gekomen (nadat je in elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd of vanaf dag zes, wat het eerst van toepassing is.
9. Ga door met melk afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt. Meestal duurt dit ongeveer 15 minuten. Het kolfprogramma moet handmatig worden uitgeschakeld.
10. Om je borsten helemaal leeg te maken, kun je aan het einde van de afkolfbeurt enkelzijdig doorkolven. Je haalt

daarvoor een kolfschild van de borst en trekt de slang uit het apparaat. Je hebt nu een hand vrij, waarmee je een C maakt en zoveel mogelijk borstweefsel tussen vingers en duim neemt. Knijp je borst krachtig in. Je zult zien dat de melkstroom toeneemt. Houd de druk tussen duim en vingers vast tot de melkstroom stopt. Ontspan je hand en herhaal de beweging. Verplaats zo nu en dan je hand tot je je hele borst rond bent gegaan en deze soepel voelt. Wissel eventueel van hand. Wissel daarna van borst.

11. Kolf 15 minuten tot je borsten leeg en/of soepel zijn.

12. Inspecteer dagelijks je borsten en let daarbij op: harde plekken/ schijven in de borst, roodheid van de borst, pijn in de borst of tepels, wondjes op of rond de tepel.

13. Schroef de flesjes van het kolfschild en sluit deze af met de dop.

14. Zorg dat de flesjes niet helemaal met melk gevuld zijn, maar tot ongeveer ¾ deel. Melk uit de twee borsten mag worden samengevoegd.

15. Plak een sticker met de gegevens van je kindje op de fles: naam, datum van afkolven en tijdstip.

16. Reinig de afkolfsetjes: spoel de schelp om met koud water en daarna met heet water. Droog af met een schone hydrofiele luier. Bewaar de afkolfset in de daarvoor bestemde borstvoedingsbox op je kamer. De slangen hoef je niet te reinigen.

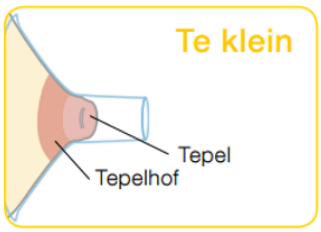
17. Bewaar de afkolfsetjes in de daarvoor bestemde borstvoedingsbox. Zolang je baby is opgenomen in Adrz, krijg je elke 24 uur twee schone afkolfsets en flesjes van de verpleegkundige. Je kunt hiernaar ook zelf vragen als je nieuwe nodig hebt.

18. Gebruik een schoon en droog borstcompres en sluit je bh.

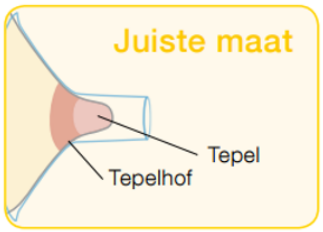
19. Schrijf de hoeveelheid afgekolfde moedermelk in het afkolfdagboekje. Zo weet je hoeveel melk je op een dag afkolft. Als het goed is, kolf je elke dag een beetje meer.

Passend kolfschild

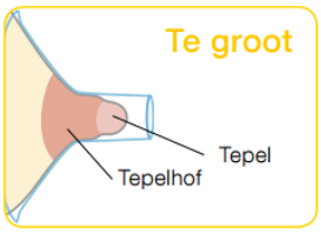
Een goed passend kolfschild voorkomt dat klierweefsel in de borst wordt samengedrukt en melkkanalen worden dichtgedrukt. Het zorgt ervoor dat de borst zo leeg mogelijk wordt gekolft en de hoeveelheid melk maximaal is. Dit helpt de melkproductie op gang te houden en de lactatie te ondersteunen. Voor veilig en effectief afkolven, is een passend kolfschild dus erg belangrijk.



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



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



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

Moedermelk bewaren
Moedermelk bewaar je in het ziekenhuis in de daarvoor bestemde flesjes. De afgekolfde melk bewaar je maximaal 24 uur in de koelkast. Als het flesje met moedermelk langere tijd staat, zie je een vetlaagje op de melk ontstaan. Dit is normaal. Afgekolfde melk kan op kamertemperatuur tot zes uur bewaard worden (in het ziekenhuis). Vries je de voeding in? Dan is de bewaartijd afhankelijk van de temperatuur van je vriezer. Raadpleeg hiervoor je kraamverzorgster of lactatiekundige. Ligt je kindje op de kinderafdeling? Breng je afgekolfde moedermelk dan zo snel mogelijk hiernaartoe. Heb je voeding ingevroren in het ziekenhuis? Vergeet dit niet bij ontslag mee te nemen en vervoer het bij voorkeur in een koeltas met koelelementen. Ga je met ontslag en kolf je nog regelmatig? Dan is het handig om een kolfapparaat te huren, voor adressen zie de laatste bladzijde van de folder.

Voor vragen over de borstvoeding of over kolven kun je ook altijd terecht bij de borstvoedingcoach of lactatiekundige op de kraam- of kinderafdeling.
Digna van der Baan: Lactatiekundige IBCLC
Linda de Poorter: Lactatiekundige IBCLC
Liesbeth Nuijens: Borstvoedingcoach
Marjanne Verhage: Borstvoedingcoach
Of via: Kraamafdeling.lactatiekundigen@adrz.nl

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
			Totale daghoeveelheid:	

Gemaakte afspraken

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Checklist

Kolfinstructie gegeven op: _____
Handkolven aangeleerd op: _____
Instructie kolfdagboekje gegeven op: _____
Productie _____ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____
Productie _____ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____
Productie _____ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____
Productie _____ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____
Productie _____ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____

Adressen

Borstvoedingsorganisatie La Leche League: www.lalecheleague.nl

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
070-3068888

Verhuur en verkoop van borstvoedingsartikelen
Medipoint thuiszorg winkels

- Klein Frankrijk 31
  4461 ZN Goes
  088-1020100

- Borrendamme 6
  4301 VD Zierikzee
  088-1020100

- Dr. Tazelaarstraat 1
  4695 BP Sint Maartensdijk

- **Medipoint**
  Badhuisstraat 104
  4381 LV Vlissingen
  088-1020100

- **Kraamcentrum DAT**
  Tevens verhuur en verkoop
  Borstvoedingsartikelen, 0118-441940
  (Alleen voor klanten van DAT)

- Provinciale Kraamzorg (geen verhuur borstkolven)
  Naereboutstraat 23
  4461 GR Goes
  0113 224022

- Vegro Middelburg (verhuur Medela kolfapparaten)
  Kalverstraat 1
  0900-2887766

Internetsites
- www.voedingscentrum.nl
- www.borstvoeding.com
- www.medela.nl

'de Boezem'
Vroonweg 3
3247 CG Dirksland
06 36247415
info@borstkolvenshopdeboezem.nl
www.borstkolvenshopdeboezem.nl