



Patiënteninformatie

# Afcolven en bewaren van moedermelk



**Gynesis**



**az turnhout**

Gynesis is de naam van de dienst gynaecologie-verloskunde in AZ Turnhout. Gynesis bestaat uit een team van meer dan 10 gynaecologen elk met hun eigen bekwaamheden en specialisatie. Waar nodig wordt multidisciplinair gewerkt met andere diensten. Meer info over de dienst en over onze gynaecologen vindt u op [www.gynesis.be](http://www.gynesis.be).



# Inhoud

Inhoud .....	3
Inleiding .....	4
Waarom afkolven? .....	4
De voorbereiding.....	4
Goede handhygiëne .....	4
Materiaal.....	4
Opwekken toeschietreflex.....	5
Afkolven .....	6
Hoe vaak afkolven? .....	6
Hoe afkolven? .....	7
Manueel afkolven of kolven met de hand .....	7
Kolven met een handkolf.....	8
Elektrisch afkolven .....	9
Wanneer hoe kolven? .....	10
Hoe lang afkolven? .....	11
Nazorg .....	11
Borsten .....	11
Materiaal.....	11
Bewaren van afgekolfdde moedermelk .....	12
Bewaren van moedermelk .....	12
Houdbaarheid verse moedermelk.....	13
Transporteren van moedermelk.....	13
Ontdooien en verwarmen van moedermelk.....	14
Terug naar huis.....	14
Tot slot.....	14
Persoonlijke notities/ vragen .....	15

## Inleiding

Deze brochure biedt je de nodige informatie over het afkolven en bewaren van moedermelk. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan de vroedvrouw.

## Waarom afkolven?

Er zijn verschillende redenen waarom mogelijk moet afgekolfd worden:

- je baby moet worden opgenomen op de couveuseafdeling
- je borstvoeding moet geoptimaliseerd of extra gestimuleerd worden
- je baby kan / mag (tijdelijk) niet aan de borst drinken
- je geeft borstvoeding met een tepelhoedje
- jij moet eens weg en je baby kan helaas niet mee
- je moet terug aan 't werk en wil borstvoeding blijven geven

Zomaar eens afkolven 'om iemand anders een flesje te laten geven' wordt, vooral in de eerste weken, afgeraden. De kans bestaat dat je een overproductie of net een te lage productie krijgt. Bespreek dit steeds met een vroedvrouw.

## De voorbereiding

### Goede handhygiëne

Een goede handhygiëne is heel belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode. Bij het afkolven besteed je er best nog extra aandacht aan omdat je de moedermelk gaat bewaren. Vóór je het materiaal klaarzet en gaat afkolven: was je handen grondig met vloeibare zeep of ontsmet je ze met handalcohol.

### Materiaal

In het ziekenhuis hanteren we wergwerpsetjes en sondes die gedurende 24 uur gebruikt mogen worden. De flesjes en opvangpotjes zijn eveneens wegwerp en goed voor éénmalig gebruik. Deze spullen mogen niet herbruikt of gesteriliseerd worden.

Thuis gebruikt u het aangekochte afkolfsetje en / of borstvoedingshulpsetje. Bij moedermelk is het in principe niet meer nodig om te steriliseren. Wanneer je het gebruikte materiaal grondig afspoelt met koud water, dan afwast met een spoelmiddel, hierna opnieuw afspoelt met heet water en laat uitlekken op een propere handdoek en daarna afdroogt, is voldoende. Wanneer je baby te vroeg geboren werd of ernstig ziek is, dient het materiaal (afkolfsetjes en flesjes waarin de melk wordt opgevangen) wel iedere 24 uur gesteriliseerd te worden.

Zorg ervoor dat alles klaarstaat op het moment dat je begint af te kolven.

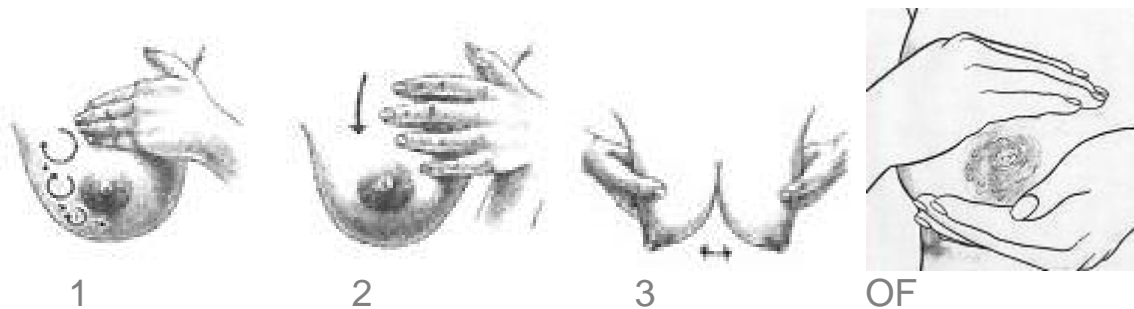
## Opwekken toeschietreflex

Bij de toeschietreflex trekken de spiertjes rond de melkklieren samen om de melk uit de borst te duwen en gaan de melkkanaaltjes open staan. Hierdoor begint de melk te stromen.

Voor het bevorderen van de toeschietreflex zorg je er best voor dat je baby dicht bij je is. Indien dit niet mogelijk is, denk dan aan je baby en/of zet een fotootje dichtbij, bekijk een filmpje of neem iets tastbaar zoals een knuffeldoekje dichtbij. Indien jouw baby op de couveuseafdeling verblijft, kun je ook afkolven naast het bed van je kindje. Dit zijn manieren die je helpen om de melkstroom op gang te brengen.

Gevoelens van spanning, angst of frustratie remmen de toeschietreflex af. Probeer daarom een ontspannen sfeer te creëren tijdens het afkolven. Zorg voor voldoende privacy, eventueel CD met ontspannende muziek, gedempt licht, een aangename temperatuur, ... .

Je kunt de toeschietreflex bevorderen door een massage van de borst. Hieronder een voorbeeld hoe je dit kan doen. Zoek voor jezelf een manier die het best bij je past en die je aangenaam vindt.



- 1 Start met een spiraalsgewijze massage van boven naar onder toe.
- 2 Daarna streel je zacht de borst naar de tepel toe.
- 3 Vervolgens buig je voorover en rol je of schud je zacht met de borsten. De borst afzonderlijk rollen tussen beide handen is ook een optie.

Herhaal deze bewegingen, het masseren met warme handen geeft je een prettiger gevoel. Hierbij kunnen de beide volle handen gebruikt worden, alleen de vingertoppen of een combinatie van beide.

De tepels kunt u ook masseren tussen duim en wijsvinger.

**Let op!** Een borstmassage mag nooit pijnlijk of onaangenaam zijn.

## Afkolven

### Hoe vaak afkolven?

Als je baby niet rechtstreeks aan de borst drinkt, bijvoorbeeld omdat hij is opgenomen op neonatologie:

- volg het ritme van je baby, kolf elke keer als hij een voeding krijgt
- kolf minimum 6x per dag, liefst minimum 8x per dag
- 's nachts: kolf als je eens wakker wordt, laat maximum 6 uur tussen 2 kolfbeurten

Als je baby aan de borst drinkt, maar je moet de melkproductie extra stimuleren:

- kolf onmiddellijk na elke voeding van je baby

Je maakt gebruik van een tepelhoedje of je hebt ooit een borstoperatie ondergaan en je melkproductie dient extra gestimuleerd te worden:

- kolf 1 x per dag onmiddellijk na een voeding van je baby

Andere redenen om af te kolven:

- bespreek de kolffrequentie met een vroedvrouw

## Hoe afkolven?

### Manueel afkolven of kolven met de hand

#### Voordelen

- je hebt je 'materiaal' altijd bij de hand
- er gaan geen druppels melk verloren in het afkolfsetje
- eenvoudige methode om in de eerste dagen de melkproductie op gang te brengen.

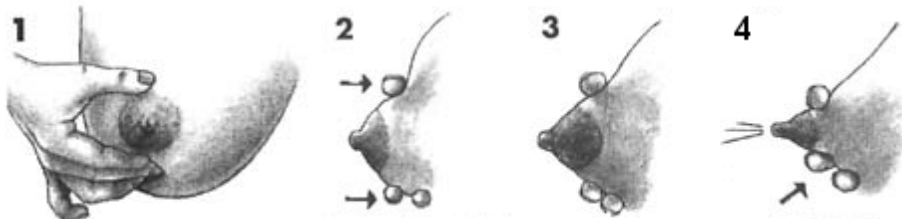
#### Nadeel

- het vergt enige oefening om deze techniek te beheersen

#### **Let op!**

Zorg eerst voor het opwekken van de toeschietreflex alvorens met deze techniek van start te gaan.

#### Techniek



- 1 Zorg voor een goede positie van de vingers (duim op de borst, wijs- en middenvinger onder de borst, 2 à 3 cm van de tepel in de vorm van een 'C');
- 2 Duw de borst naar de borstkast toe.
- 3 Maak een ritmisch, rollende beweging met de duim naar de tepel toe (wijs- en middenvinger dienen als 'tegendruk').
- 4 Maak de rolbeweging af, de melkdruppeltjes zullen aan het tepeloppervlak verschijnen, vang de druppels op in een lepeltje of potje.

Verplaats je vingers regelmatig om alle melkkanaaltjes te ledigen.

#### **Let op!**

Probeer platdrukken, glijden en trekken te vermijden.



## Kolven met een handkolf

### Voordelen

- goedkoop in aankoop
- weinig materiaal nodig
- ideaal om af en toe eens te kolven

### Nadelen

- enkel te gebruiken bij een borstvoeding die al goed loopt, dus nooit in de eerste dagen
- belastend voor hand en vingers bij intensief gebruik

### Voorbeelden



Een handkolf gemaakt van de kolfset die werd gebruikt bij het elektrisch huurtoestel 'lactina' van medela.

### Techniek

Om te gaan kolven, plaats je het borstschild van de kolf goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel bevindt zich exact in het midden van de tunnel.

Start met ritmisch vlug te pompen tot de melk begint te stromen (120sl/min), daarna neem je een rustiger ritme aan (60sl/min). Wissel van borst als de melk ophoudt met stromen.



## Elektrisch afkolven

### Voordelen

- stimuleert krachtig
- ideaal om intensief te kolven, bijvoorbeeld wanneer je baby op de neonatologie verblijft
- intensiteit te regelen
- tijdsbesparend (bij dubbel elektrisch afkolven)
- hogere hormoonspiegels en een hogere melkopbrengst (bij dubbel elektrisch afkolven)

### Nadeel

- duur in aankoop (vaak te verkrijgen via verhuur)
- meer materiaal nodig
- omslachtig om eens vlug te doen

### Techniek

Om te gaan kolven, plaats je het borstschild van de kolf goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel bevindt zich exact in het midden van de tunnel. Dan wordt de kolf ingeschakeld. Bij dubbel kolven wordt eerst één borstschild op de tepel geplaatst, het toestel aangezet om daarna het andere borstschild te plaatsen.



Medela symphony® wordt in het ziekenhuis gebruikt om elektrisch af te kolven. Dit is zowel enkel als dubbel te gebruiken.

Hierbij zijn twee verschillende programma's beschikbaar, namelijk het INITIATE-programma om de melkproductie op gang te brengen en het MAINTAIN-programma om de melkproductie te onderhouden.

De kolf start aan een lage intensiteit. Je kunt dit verhogen of verlagen door aan de draaiknop te draaien, de druppels op het schermpje geven de intensiteit weer.

### **Let op!**

Afkolven mag nooit pijn doen! Verlaag de intensiteit als dit wel zo is en vraag hulp aan de vroedvrouw.

Het kolfsetje dat je gebruikt bestaat in verschillende maten, in het ziekenhuis beschikken we over 24 mm (medium) en 30 mm (large), bij de thuiszorgwinkel kan je nog meer maten verkrijgen. Bespreek met de vroedvrouw welke maat je nodig hebt. Je tepel mag niet schuren tegen de rand van de tunnel (borstschild te klein) en je tepelhof mag niet te ver mee naar binnen gezogen worden (borstschild te groot).

Voorbeelden van andere elektrische afkolftoestellen



**Wanneer hoe kolven?**

Het is aangewezen om de eerste 24 uur manueel af te kolven, zodat de borsten goed worden gestimuleerd en de moedermelk gemakkelijk kan worden opgevangen. Daarna kan er overgeschakeld worden op (dubbel) elektrisch kolven. Zoek een manier die het best bij je past.

	Manueel	Handkolf	Elektrisch
1 <sup>e</sup> dagen na de bevalling	X		X
occassioneel gebruik	X	X	
intensief gebruik	X (in combinatie met elektrisch kolven)		X

## Hoe lang afkolven?

Bespreek met de vroedvrouw hoe lang je moet afkolven.

Om de melkproductie op gang te brengen gebruiken wij in het ziekenhuis het INITIATE-programma van de Medela Symphony®. Dit is een automatisch programma (stopt vanzelf), dat je krijgt door op de startknop te duwen en daarna binnen de 10 seconden op de knop met druppeltjes te duwen.

Wanneer je drie opeenvolgende kolfbeurten minstens 20ml kolft of vanaf dag 6 na de geboorte schakel je over op het MAINTAIN-programma, hierbij hoeft je enkel de startknop aan te zetten. Een snel kolfritme wekt de toeschietreflex op. Na twee minuten schakelt de pomp automatisch over op een langzamer kolfritme om de melk comfortabel en efficiënt af te kolven. Als de melk vroeger begint te stromen, druk dan op de overschakelknop (druppeltjes en pijltje) om reeds vlugger naar de afkolffase te gaan. Je kolft hierbij totdat de melk (bijna) niet meer stroomt of totdat je voldoende melk hebt om je kindje te voeden.

Als je kindje op neonatologie is opgenomen, proberen we een melkproductie van meer dan 750ml per 24 uur na te streven tot een maximum van 1000ml.

Om de melkaanmaak meer te stimuleren is het efficiënter om vaker te kolven dan langer te blijven doorgaan: meer dan 15 à 20 minuten aan elke borst afkolven heeft weinig zin.

## Nazorg

### Borsten

Aangezien moedermelk een verzachtende en helende werking heeft, wrijf je best na het kolven een melkdruppeltje uit over de tepel en het tepelhof. Laat de borsten na het kolven even drogen aan de lucht. Vervang natte borstcompressen.

### Materiaal

Na elke kolfbeurt haal je het kolfmateriaal eerst uit elkaar om alle onderdelen afzonderlijk goed uit te spoelen. Bewaar je materiaal in een propere doek op een hygiënische plaats.

In het ziekenhuis krijg je dagelijks een nieuw afkolfsetje en gebruik je elke keer nieuwe wegwerpflesjes of opvangpotjes.

Wanneer je thuis je afkolfmateriaal toch wilt steriliseren, kan je dit door middel van een sterilisator volgens de handleiding, of door je materiaal uit te koken.

- de harde kunststof onderdelen zoals fles, dop en borstschild: 5 tot 10 minuten in kokend water
- de zachte onderdelen zoals sluitringen, filters of ventielen: 3 tot 5 minuten in kokend water

## Bewaren van afgekolfde moedermelk

### Bewaren van moedermelk

Moedermelk kan bewaard worden in flesjes, potjes en / of zakjes die daarvoor bestemd zijn.

In het ziekenhuis gebruiken we wegwerp flesjes of potjes die eenmalig kunnen worden gebruikt. Deze zijn geschikt voor zowel ijskast als diepvries.

Als je kindje op neonatologie is opgenomen dien je je melk op te vangen in de potjes die je meekrijgt op neonatologie.

Thuis kun je de melk bewaren in speciale moedermelk opvangzakjes of -potjes.



## Houdbaarheid verse moedermelk

	thuis	materniteit (gezonde pasgeborene)	neonatalogie (zieke / zwakke pasgeborene)
<b>kamertemperatuur</b> (18-25°C)	6 uur	tot de volgende voeding	niet
<b>ijskast</b> (0-4°C) (achteraan op het middenschap)	5 – 8 dagen	48 uur <i>dit krijgt de voorkeur</i>	24u
<b>Vriezer</b> (-15°C)	3 – 6 maanden	/	/
<b>diepvries</b> (-20°C)	Min. 6 maanden	1 maand	1 maand
<b>na het opwarmen</b>	1 uur	1 uur	1 uur

### Let op!

- Nooit vers afgekolfd melk samenvoegen met melk die reeds in de ijskast staat, 2 flesjes die reeds afgekoeld zijn mogen wel samengevoegd worden.
- Moedermelk steeds zo snel mogelijk invriezen, en liefst binnen de 24 uur.

### Transporteren van moedermelk

- Vries melk voor je kindje op neonatalogie steeds onmiddellijk in en breng het mee naar het ziekenhuis van zodra het volledig bevroren is.
- Moedermelk dient steeds getransporteerd te worden in een koeltasje met koelelement waarbij de transporttijd zo kort mogelijk wordt gehouden.

## Ontdooien en verwarmen van moedermelk

Bevroren moedermelk laat je best langzaam ontdooien in de koelkast. Indien je toch snel moedermelk nodig hebt, kun je moedermelk ook ontdooien door het onder lauw stromend water te houden, het water mag niet te heet zijn want anders worden belangrijke antistoffen vernietigd. Ontdooide melk is iets anders van kleur, geur en smaak. In moedermelk wordt het waterige en vette gedeelte op een natuurlijke wijze gescheiden. Je kunt ze weer mengen door het flesje zachtjes tussen de handen te rollen. Ontdooide moedermelk is in de ijskast nog 24 uur houdbaar, op kamertemperatuur slechts 1 uur.

Moedermelk verwarm je best in een flessenverwarmer, au bain marie of onder stromend warm water. Verwarm enkel de hoeveelheid melk die je nodig hebt, want verwarmde moedermelk die niet gebruikt wordt binnen het uur, moet weggegooid worden. Om moedermelk te verwarmen gebruik je liefst geen microgolfoven! Hierdoor gaan antistoffen en belangrijke bestanddelen verloren.

## Terug naar huis

Bespreek een dag voor ontslag met de vroedvrouw of het nodig zal zijn om thuis ook een afkolftoestel te gebruiken. Bij langdurig en/of intensief afkolven wordt een (dubbele) elektrische huurkolf aangeraden. Probeer dit de dag voor ontslag (of vroeger) al te regelen. Informeer bij je ziekenfonds welke voordelen hieromtrent zij aanbieden. Je kunt ook terecht voor een afkolftoestel bij de meeste apothekers. Je dient steeds je afkolftoestel te huren en een afkolfset (enkel of dubbel) aan te kopen. De setjes die je in het ziekenhuis gebruikte zijn wegwerp en niet geschikt voor thuisgebruik en sterilisatie. Zorg ervoor dat je flesjes in huis haalt om de afgekolfde moedermelk aan je baby te geven.

## Tot slot

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kun je terecht bij de vroedvrouw. Wij hopen van harte dat deze brochure jouw wegwijs heeft gemaakt .

## Persoonlijke notities/ vragen

Indien je vragen of opmerkingen hebt, kun je die hier noteren. Zo heb je ze altijd bij de hand bij een gesprek met je arts of vroedvrouw.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11