

## Kolven, kolfdagboek en het gebruik van een tepelhoed.

### Gynaecologie en Verloskunde, Kindergeneeskunde

#### Inleiding

Om de melkproductie op gang te brengen en op peil te houden dient u net zo vaak te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden.

In sommige situaties moet de melkproductie met een kolf op gang gebracht worden. Bijvoorbeeld als de baby te klein is geboren, ziek is of de techniek van het drinken aan de borst 'nog' niet goed kan.

Als de productie op gang is, kan het voorkomen dat u niet altijd bij uw baby bent. Door te kolven kunt u de productie in stand houden en voeding voor uw baby afkolven.

#### Redenen om te kolven

Redenen om te kolven, kunnen zijn:

- u wilt tijdens de zwangerschap al moedermelk afkolven. Bespreek dit met de lactatiekundige, verloskundige of arts;
- uw baby heeft bijvoeding nodig (wanneer u gebruik wilt maken van donormoedermelk van een bekende, bespreken we dit graag met u);
- u gebruikt een tepelhoed en het is nodig om de melkproductie te stimuleren;
- uw baby kan (nog) niet zo goed drinken;
- u heeft erge stuwings;
- u wilt zonder baby weg of weer gaan werken.

#### Methoden van afkolven

##### Met de hand kolven

Zeker de eerste dag na de bevalling en bij kolven in de zwangerschap is kolven met de hand de een goede methode. Moeders krijgen op deze manier meer melk uit de borst. De melk wordt met een lepel/cup opgevangen en kan direct aan de baby gegeven worden.

- **Techniek kolven met de hand**
- plaats de duim boven en de vingers drie centimeter achter de tepel;
- duw de borst naar de ribben toe;
- rol de vingers naar voren;
- knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voor er wat druppels melk komen of voor de voeding begint te lopen;
- verplaats de vingers rondom de borst en herhaal de cyclus.



## Elektrisch kolven

In het ziekenhuis heeft u de beschikking over een dubbelzijdige elektrische kolf. U ontvangt dagelijks een nieuwe disposable kolfset. Deze mag 24 uur gebruikt worden. Als u na ontslag doorgaat met kolven kunt u een kolf huren. De kolfset die u daarbij koopt is geschikt voor langdurig gebruik.

## Dubbelzijdig afkolven

Wanneer u langere tijd moet kolven, is het prettig om beide borsten tegelijkertijd af te kolven. U plaatst dan op elke borst een kolfset.

Het voordeel hiervan is dat u in ongeveer tien tot twintig minuten beide borsten heeft gekolfd. Dubbelzijdig kolven stimuleert de melkproductie, dit komt mede doordat de toeschietreflex extra benut wordt.

Om dubbelzijdig te leren kolven heeft u goede uitleg van de verpleegkundige nodig. Vraag gerust om extra hulp!

## De melkproductie op gang brengen

Wanneer uw baby te vroeg geboren is of om andere reden in de couveuse moet verblijven, start u bij voorkeur binnen zes uur met het afkolven. Bent u eerder in de gelegenheid om te kolven, dan is dit bevorderlijk voor de melkproductie en uw baby.

Als uw baby gezond en op tijd geboren is, maar de eerste 24 uur na geboorte nog niet aan de borst heeft gedronken, is het ook verstandig om te starten met kolven. Door minimaal acht keer per dag te kolven komt de melkproductie op gang (acht keer kolven is wenselijk, maar bij erge vermoeidheid is rust belangrijk en kan minder vaak kolven een persoonlijke keuze zijn).

Het is verstandig ook 's nachts te kolven, omdat dit het normale gedrag van een baby het meest nabootst.

Nachtelijk kolven is stimulerend voor de melkproductie en overvolle borsten remmen juist de melkproductie.

## Benodigheden

Benodigheden voor het kolven zijn:

- elektrische kolf;
- afkolfset(s);
- opvangfles(jes);
- stickers;
- pen;
- katoenen luier.

## Werkwijze

Aan iedere kolf hangt een uitleg. Verder is van belang:

- zorg dat alle benodigheden klaar staan en was uw handen;
- voor extra ontspanning helpt het om naast uw baby te kolven. Ligt u niet naast uw baby, kijk dan naar een foto van uw baby of gebruik de camera- of internetverbinding. Om de toeschietreflex te bevorderen kunt u een warme doek op uw borst leggen of de borst zachtjes masseren, strijken en schudden;
- plaats het borstschild op uw borst met uw tepel midden in het schild (wij hebben verschillende maten, mocht het kolven pijnlijk zijn, neem dan contact op met de verpleegkundige).

## Kolfdagboek

De verpleegkundige kan u een kolfdagboek geven om bij te houden hoeveel u kolft. Dit kan in de eerste periode voor u zelf en de zorgverlener handig zijn. Vraag hier gerust om.

## Gebruik kolf

De kolf heeft twee programma's.

INITIATE = op gang brengen melkproductie.

MAINTAIN = als de productie op gang is.

## Wisselen van INITIATE naar MAINTAIN

U kunt van programma wisselen:

- bij volle borsten of als er meer dan 50 ml gekolfd wordt in één sessie;
- als u drie keer twintig ml heeft afgekolfd in opeenvolgende kolfsessies of vanaf dag zes;
- op advies van de zorgverlener.

### Dag één

INITIATE vijftien minuten per sessie:

- schakel de borstkolf in met de aan- en uitknop;
- druk binnen tien seconden op de druppeltoets;
- stel het maximale comfortabele vacuüm in;
- het INITIATE programma loopt automatisch vijftien minuten met meerdere pauzes;
- de kolf schakelt automatisch uit, u hoort een akoestisch signaal;
- op display verschijnt: "Programma gedaan".

### Dag twee tot en met vijf

INITIATE vijftien minuten per sessie + minimaal 5 minuten na-kolven op MAINTAIN:

- schakel de borstkolf in met de aan- en uitknop;
- de stimulatiefase begint;
- na twee minuten schakelt de kolf automatisch over naar de afkolffase;
- als de melk begint te stromen voordat de twee minuten om zijn, druk dan op de druppeltoets om over te schakelen naar de afkolffase;
- stel het maximale comfortabele vacuüm in;
- de kolf moet handmatig uitgeschakeld worden.

## Als de productie op gang is

Zolang de baby nog niet goed aan de borst gaat, blijft u de eerste weken ongeveer zeven tot acht keer per 24 uur (na)kolven. U kolft minimaal vijftien minuten in het MAINTAIN programma. Dit is van belang om te zorgen dat de melkproductie goed gestimuleerd blijft, zodat ook op langere termijn er voldoende melk voor uw baby zal zijn.

## Kolven als uw baby nog niet zo goed kan drinken en het geven van bijvoeding

Voed eerst uw baby aan de borst. Als uw baby wel aan de borst wil drinken, maar er nog niet voldoende melk uit kan halen, kan de bijvoeding met een sonde aan de borst gegeven worden.

Als de hoeveelheden groter worden of het aanleggen nog niet lukt, kan er voor gekozen worden de bijvoeding met de fles te geven. Als dit het geval is, leren wij u dit op een borstvoedingsvriendelijke manier.

## Het reinigen en bewaren van de kolfset

Reinig na elke kolfbeurt de kolfset. Spoel de kolfset eerst af met koud, dan heet water. Droog het materiaal en bewaar de spullen in een schone hydrofiele luier (Wanneer u kolft voor een premature baby is het nodig de kolfset dagelijks uit te koken of te steriliseren).

- Het geven van afgekolde moedermelk
- Bij het geven van afgekolde moedermelk zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:
- Zorg ervoor dat de moedermelk op de goede temperatuur is. Belangrijk is dat de melk voorzichtig opwarmt tot 30-35 graden. Lauwwarm is voldoende.
- Bevroren moedermelk wordt eerst ontdooid in de koelkast. Heeft u de melk sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan die u langzaam van koud naar warm draait. kolf moet handmatig uitgeschakeld worden.
- Test de warmte van de voeding aan de binnenzijde van de pols.
- Moedermelk mag na het opwarmen maximaal een uur gebruikt worden.
- Moedermelk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

### Het bewaren van moedermelk

Bewaar moedermelk bij voorkeur in een kunststof bakje of fles (voorzien van naam, datum en hoeveelheid). Zet moedermelk altijd achter en onder in de koelkast bij een maximum temperatuur van vier graden Celsius. Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen. Afgekoelde porties van dezelfde dag kunnen bij elkaar worden gedaan en samen ingevroren (binnen 24 uur).

	Temperatuur	Tijd
Colostrum	Kamertemperatuur	Tot 12 uur
Verse moedermelk	Kamertemperatuur	Tot 8 uur
Verse moedermelk	Koelkast thuis 4 °C	Tot 5 dagen
Verse moedermelk	Koelkast ziekenhuis	Niet langer dan 48 uur
Moedermelk	Vriesvak koelkast -15 °C	Tot 2 weken
Moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	Tot 3 maanden
Moedermelk	Diepvries constant - 18 °C	Tot 6 maanden of langer
Ontdooide moedermelk	Koelkast	Binnen 24 uur

### Het vervoeren van moedermelk

Als u thuis heeft afgekolfd en de afgekolfd melk naar het ziekenhuis wilt brengen, moet de voeding tijdens het vervoer gekoeld blijven. Een kleine koeltas met koelelementen is hiervoor geschikt.

Ook wanneer u weer aan het werk bent en afkolft, is het belangrijk de moedermelk gekoeld te vervoeren

### Verkrijgbaarheid van de artikelen

Voor de verhuur van een kolfapparaat moet u een geldig legitimatiebewijs meenemen. Houd er rekening mee dat u bij het huren van materialen vaak een borgsom moet betalen. Kijk voor adressen van de thuiszorgwinkel bij u in de omgeving: [www.thuiszorgwinkel.nl](http://www.thuiszorgwinkel.nl). U kunt bij uw zorgverzekering navragen of het aanschaffen of huren van een kolfapparaat wordt vergoed.

### U wilt weer gaan werken

Het is niet nodig om al vanaf het begin uw baby aan de speen te laten wennen. U kunt, als de baby ongeveer een maand oud is, extra voeding afkolven tussen twee voedingen of na een ochtendvoeding. U hebt na een voeding vaak nog melk. Vries de melk in het begin in kleine porties (van bijvoorbeeld 30-50 cc) in om te voorkomen dat u steeds hoeveelheden weg moet gooien.

We raden aan om vanaf vier tot zes weken na de bevalling af en toe de fles aan te bieden.

### Kolfrecht

Als u weer gaat werken, is het wettelijk geregeld dat u 25% van uw werktijd mag besteden aan kolven of voeden. Dit mag tot uw kind negen maanden oud is. Voor meer informatie zie [www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)



### Vragen en informatie

Voor vragen en informatie kunt u terecht bij:

- **Lactatiekundigen IBCLC Medisch Spectrum Twente**

(IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant)

In het MST werken IBCLC gecertificeerde lactatiekundigen. U kunt hen bereiken via mail [lactatiekundigen@mst.nl](mailto:lactatiekundigen@mst.nl) of telefoon (053) 4872376 of (053) 4872362, vraagt u naar grip 1523.

Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website [www.mst.nl](http://www.mst.nl) of naar de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.

- **Borstvoedingsorganisaties**

LLL is een vrijwilligersorganisatie die werkt aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder tot moeder contact.

- **La Leche League**

[www.lalecheleague.nl/](http://www.lalecheleague.nl/)

- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Alle medewerkers van de Moeder Kind Afdeling, Neonatologie en Kinderafdeling wensen u een plezierige kraamperiode en uw baby de beste start met borstvoeding!

## Het gebruik van een tepelhoed

Uw baby heeft moeite met het drinken aan de borst. Een tepelhoed kan hierbij in bepaalde gevallen helpen. In deze folder vindt u hierover meer informatie.

### Wat is een tepelhoed?

Een tepelhoed is een siliconen opzetstuk met een verbrede basis. De tepelhoed plaatst u over uw tepel. Een verpleegkundige of lactatiekundige kan u helpen bij het plaatsen van de tepelhoed.

### Wanneer wordt een tepelhoed gebruikt?

Een tepelhoed kan (tijdelijk) helpen bij:

- Prematuur geboren baby's;
- Vlakke of ingetrokken tepels;
- Soms bij ernstige stuwing/pijnlijke tepels;
- Baby's die de fles gewend zijn, te helpen leren om aan de borst te drinken;
- Baby's met een afwijkend mondje/ziekte of syndroom (zwakke zuigkracht);
- Wanneer uw baby bij het drinken de tong verkeerd gebruikt.

### Welke tepelhoezen zijn er?

Er zijn drie verschillende maten. Maten S, M en L. Bij het kiezen van de maat wordt op de grootte van de tepel en de grootte van de mond van de baby gelet.

### Hoe plaatst u een tepelhoed op uw borst?

- Buig de zachte randen van de tepelhoed naar voren;
- Plaats het zo dicht mogelijk over de tepel. U kunt de randen van de tepelhoed vooraf wat nat maken met water zodat het beter blijft zitten;
- Let erop dat het open gedeelte op de plek zit waar het neusje van de baby is tijdens de borstvoeding. De baby blijft dan in contact met de geur van de moeder.



## Gebruik tepelhoed



### **Hoe legt u uw baby aan wanneer er een tepelhoed gebruikt wordt?**

Het aanleggen van uw baby gaat met een tepelhoed op dezelfde manier als het aanleggen zonder tepelhoed. Let er daarbij op:

- Dat u aandacht besteedt aan het goed aanleggen. Laat uw baby aanhappen met de mond wijd open, het hoofdje achterover en met de kin in de borst, het neusje van de borst af en de lippen naar buiten gekruld;
- Dat uw baby de gehele tepelhoed in de mond neemt. Dit tot aan het brede gedeelte. De lippen zijn daarbij naar buiten gekruld;
- Dat uw baby de tepelhoed tussen de kaken niet plat drukt of vervormt.

### **Het gebruik van een tepelhoed bij premature baby's**

Sommige premature baby's hebben moeite om de borst goed aan te happen en het vacuüm vast te houden. Het blijkt dat bij deze baby's het gebruik van een tepelhoed juist helpt om meer melk te kunnen drinken. Gemiddeld kan de baby rond de uiterekende datum rechtstreeks uit de borst drinken, zonder tepelhoed. Wij raden u aan vanaf de uiterekende datum regelmatig zonder tepelhoed te gaan oefenen.

### **Voor welke premature baby's kan een tepelhoed werken?**

- Baby's die niet goed kunnen happen, ondanks hulp bij het aanleggen;
- Baby's die -ondanks een goede melkproductie- binnen een paar minuten aan de borst in slaap vallen. Dit kan een gevolg zijn van een matige melkinname;
- Baby's die het vacuüm niet vast kunnen houden. Zijn er nadelen? Aan het gebruik van een tepelhoed zitten een aantal nadelen:
  - Het kost meer inspanning om de borst effectief leeg te drinken. Dit geldt niet altijd voor elke baby;
  - Het kan gebeuren dat uw baby de borst minder goed leegdrinkt. Zo krijgt uw baby minder melk binnen waardoor het minder groeit. Het is daarom raadzaam dat u gedurende de eerste weken minimaal één keer per week het gewicht van uw baby laat controleren. Ook kan de melkproductie teruglopen wanneer uw borst minder goed wordt leeggedronken;
  - Uw baby raakt gewend aan de tepelhoed en wil of kan daardoor niet meer zonder drinken.

### **Het belang van een goede melkproductie**

Bij het gebruik van een tepelhoed kan het zijn dat uw baby minder melk binnenkrijgt. Daarom adviseren wij u om uw melkproductie en het gewicht van uw baby in de gaten te houden. De melkproductie houdt u op gang door na de voeding uw borst te kolven. Door het gewicht van uw baby in de gaten te houden, merkt u of uw baby groeit en dus voldoende melk krijgt. Hoe lang bovenstaande nodig is, is per situatie te beoordelen.

### **Hygiëne**

U reinigt de tepelhoed na gebruik met koud water en daarna met heet water, daarna huishoudelijk reinigen. Bewaar de tepelhoed in een afgesloten bakje. (Als uw baby prematuur is geboren, wordt de tepelhoed tot de uiterekende datum dagelijks uitgekookt of gesteriliseerd).

### **Afwennen**

Wilt u uw baby van de tepelhoed laten afwennen? Probeer dit dan nadat uw baby enkele minuten goed aan uw borst heeft gedronken. Haal de tepelhoed weg en probeer uw baby aan te leggen zonder tepelhoed. Lukt dit niet? Leg uw baby dan weer aan met het tepelhoed. Probeer u dit van tijd tot tijd. Soms lukt het beter als uw baby half slaapt, of als u samen met uw baby in bad gaat of wanneer u en uw baby huid op huid contact hebben. Als u voedt met tepelhoed en het lukt niet om af te wennen dan is ons motto: 'Liever voeden mét tepelhoed dan geen borstvoeding.'

Wanneer u begeleiding wilt bij het afbouwen van de tepelhoed raden we u een consult met een lactatiekundige IBCLC aan.



# Kolfdagboek

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid





.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid

.....dag .....-.....-20....

Tijdstip	Linker borst	Rechter borst	Totale hoeveelheid