

Moedermelk, afkolven en bewaren

Uw verpleegkundige/ kraamverzorgende heeft u geadviseerd om uw moedermelk tijdelijk af te kolven.

Wanneer afkolven?

Bijvoorbeeld omdat:

- uw gezonde baby na de bevalling niet binnen 6 uur krachtig bij u uit de borst drinkt;
- uw baby te ziek of te jong is om (volledig) bij u uit de borst te drinken;
- u naast borstvoeding, om medische redenen, bijvoeding moet geven (bijvoeding is alle voeding die uw baby krijgt naast borstvoeding);
- u en uw baby tijdelijk van elkaar gescheiden zijn;
- u uw moedermelkproductie op gang wilt houden als u tijdelijk geen borstvoeding wilt of kunt geven, bijvoorbeeld omdat uw kind ziek is of u medicijnen gebruikt;
- als u een voorraad moedermelk wilt opbouwen.

Wanneer starten met afkolven?

Gezonde moeder en baby

Als u en uw baby gezond zijn kunt u uw baby direct na de geboorte aanleggen aan de borst. Wij zullen u hierbij helpen. Uw baby kan gemakkelijk leren drinken als u uw baby de eerste tijd zoveel mogelijk huid op huid tegen uw lichaam aan houdt. Hierdoor kunt u gemakkelijk reageren op hongersignalen van uw baby en houdt u uw baby warm.

Als uw baby binnen 6 uur na de bevalling nog niet krachtig uit beide borsten gedronken heeft, kan het verstandig zijn te starten met kolven om de melkproductie goed op gang te laten komen. Verder adviseren wij u te kolven als uw baby de eerste dagen na de geboorte niet minimaal elke 3 uur krachtig bij u uit de borst blijft drinken. En zodra uw baby bijvoeding krijgt op voorschrift van de dokter of verloskundige.

Zieke moeder en/of baby en een te vroeg geboren baby

Als u of uw baby ziek is of uw baby te vroeg geboren wordt is het niet altijd mogelijk om direct volledig borstvoeding te geven. Start dan zo snel mogelijk met afkolven, in ieder geval binnen 6 uur na de bevalling. Ook als u 's avonds of 's nachts bevalt. Zolang uw baby niet of onvoldoende bij u uit de borst kan drinken, dan kolft u net zo vaak af als dat uw baby voeding krijgt. Kolf in ieder geval elke 3 uur. Indien u een te vroeg geboren baby heeft gekregen streven wij uiteindelijk naar een hogere productie dan dat uw kind op dat moment nodig heeft.

Hoe vaak afkolven?

Moedermelk wordt alléén gemaakt als uw borsten vaak gelegegd worden door borstvoeding te geven of door af te kolven. Borstvoeding is 'vraag en aanbod': hoe vaker u melk afkolft, hoe meer melk uw borsten maken. Hoe minder vaak u afkolft, hoe minder melk uw borsten maken.

Kolf daarom in ieder geval elke 3 uur af tot de melkproductie goed op gang is (ook 's nachts!).

Het kan zo zijn dat het in uw situatie beter is om 1 nacht door te slapen. Sla in dat geval 1 kolfbeurt over en zet uw wekker 6 uur na de laatste kolfbeurt.

Hoeveel melk moet ik afkolven?

De eerste 2-3 dagen na de bevalling kolft u waarschijnlijk weinig melk af. Dit is normaal. Ga vooral door met afkolven! Alleen dan gaan uw borsten melk maken.

Als u na drie kolfbeurten niet enkele druppels melk af kunt kolven, vraag dan een verpleegkundige/ kraamverzorgende met u mee te kijken. Kolven met de hand zou u kunnen helpen (zie onder).

Na deze eerste 2-3 dagen zult u merken dat uw melkproductie elke dag toeneemt. Is dit niet zo? Overleg dan met uw verpleegkundige.

Na 10-14 dagen heeft u een melkproductie van ongeveer 750 - 1000ml per 24 uur.

Als u 8x per dag kolft, kolft u dus gemiddeld 100ml melk per keer af.

Indien u 750 - 1000ml per 24 uur afkolft kunt u 's nachts een afkolfbeurt overslaan en zien of uw productie hetzelfde blijft.

Waarmee afkolven?

U kunt het beste met een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat afkolven. In het BovenIJ ziekenhuis kunt u hier gratis gebruik van maken zolang u en/of uw baby opgenomen is.

Na ontslag kunt u een afkolfapparaat huren of kopen. Uw verpleegkundige/ kraamverzorgende kan u hierover informeren.

Wat heeft u nodig om te afkolven?

Afkolfapparaat

2x afkolfset

Sticker + pen

2x Hydrofiele luier

Afkolfmandje

Eventueel iets te drinken

Hoe kolf ik af?

1. Zet alle benodigdheden klaar.
2. Zorg voor een rustige omgeving waarin u niet gestoord wordt.
3. Zorg dat u ontspannen zit of ligt. Om gemakkelijker af te kolven kunt uw een deken of trui om uw schouders slaan omdat warmte ontspannend werkt. Adem rustig door tijdens het afkolven. Soms gaat het afkolven gemakkelijker als u denkt aan uw baby of naar een foto van hem/haar kijkt.
4. Was uw handen.
5. Sluit de afkolfset aan op het afkolfapparaat.
6. Masseer en/of schudt de borsten 2 minuten voorzichtig (dit bevordert de toeschietreflex waardoor de melk makkelijker stroomt).
7. Zet het afkolfstuk op de borst met de tepel in het midden. Oefen geen druk uit op de borst of afkolfschelpen. In dien u twijfelt aan de goede maat afkolfschild kunt u de verpleegkundige/ kraamverzorgende om advies vragen. Er zijn meerdere maten kolfschelpen beschikbaar.
8. Zet het afkolfapparaat aan.
9. Pas het vacuüm aan met de draaiknop in het midden van het afkolfapparaat. Kies uw 'maximaal comfortabele' stand. Dit is de hoogste zuigkracht waarmee u nog comfortabel afkolft. Om uw maximaal comfortabele stand te vinden verhoogt u langzaam de zuigkracht tot het niet meer comfortabel voelt en

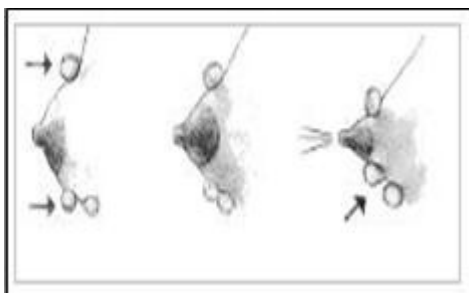
door daarna één of twee klinkjes terug te draaien. Afkolven mag nooit pijn doen. Vaak kunt u gedurende uw kolfsessie de sterkte van het vacuüm nog wat hoger zetten.

10. Kijk naar de melkstroom. Zodra de melk niet meer gemakkelijk stroomt (of vlot druppelt) is het tijd voor stap 11.
11. Om uw borsten helemaal leeg te maken adviseren wij u om 'borstcompressie' toe te passen.
Borstcompressie: stop aan 1 kant met afkolven. U heeft nu 1 vrije hand. Met deze vrije hand pakt u uw borst vast in een 'C' waarbij u zoveel mogelijk borstweefsel tussen vingers en duim neemt (duim boven, vingers onder). Knijp uw borst nu krachtig in. U ziet dat de melkstroom toe neemt. Houd de druk tussen duim en vingers vast tot de melkstroom stopt (óf tel dat de tepel minimaal 10x heen en weer beweegt). Ontspan uw hand en herhaal de beweging minimaal 3x op dezelfde plek. Verplaats hierna uw hand tot u de hele borst rond bent gegaan en uw borst helemaal soepel voelt. Wissel eventueel van hand.
12. Wissel hierna van borst.
13. Afkolven duurt op deze manier ongeveer 15-20 minuten.
14. Laat de borst aan de lucht te drogen.
15. Breng eventueel droge kompressen aan.
16. Schroef de flesjes van de afkolfset en sluit de flesjes af met dop.
17. Voorzie de flesjes moedermelk van een sticker met daarop de naam van de baby, geboortedatum en de datum + tijd van het afkolven.
18. Zet de afgekolfde moedermelk direct in de koelkast.
19. Haal na het afkolven de set uit het afkolfapparaat.
20. Spoel de afkolfstukken af, eerst met koud water daarna met heet water. Houd de slangen droog.
21. Droog de afkolfset af met een schone hydrofiele luier.
22. Bewaar de afkolfset en de slangen in een schone hydrofiel luier) in het kolfmandje.
23. Na 24 uur krijgt u een nieuw kolfsetje.
24. Maak het kolfapparaat schoon met een speciaal hiervoor bedoeld doekje.

Afkolven met de hand

De eerste dagen na de bevalling kan het extra stimulerend werken als u na het elektrisch afkolven nog even met uw eigen handen nakolft. Zo komt uw moedermelk productie sneller op gang.

Met de hand afkolven



1. Plaats uw duim en vinger(s) tegenover elkaar aan weerszijde van de tepel, ongeveer 2,5 cm achter de aanzet van de tepel.
2. Duw uw duim en vinger de huid over de onderliggende weefsels in de richting van de borstkas.
3. Uw duim en wijsvinger duwt u naar elkaar toe.
4. Let er op dat uw vingers niet over de huid wrijven, maar de weefsels onder de huid masseren.
5. Uw duim en vinger duwen op deze manier over de melkkanalen in de richting van de tepel.

Herhaal deze beweging enkele malen. Verplaats dan uw duim en vinger(s) rondom de tepel, zodat de borst zo efficiënt mogelijk wordt geleegd.

Bewaren van moedermelk in het BovenIJ ziekenhuis

In het ziekenhuis gelden strengere regels dan thuis voor het bewaren van moedermelk:

1. Zet uw afgekolfde moedermelk altijd direct in de koelkast. Vraag de verpleegkundige /kraamverzorgende om hulp als u dit (nog) niet zelf kunt doen. Laat uw melk nooit op kamertemperatuur staan.
2. Moedermelk kan maximaal 48 uur in de koelkast van het ziekenhuis bewaard worden.
3. Als uw afgekolfde moedermelk niet binnen 24 uur aan uw kind gegeven wordt, bewaren wij uw melk in de diepvries. Deze melk kan later aan uw kind gegeven worden. Om zo min mogelijk van uw ingevroren melk te verspillen vragen wij u uw melk in flesjes met 50 ml aan te leveren.
4. In het ziekenhuis worden uit hygiënisch oogpunt disposable flesjes gebruikt, deze moeten na gebruik weggegooid worden.

Elke dag om 10.30 uur zet een voedingsassistente de voedingen voor uw kind in afgestemde hoeveelheden klaar voor de komende 24 uur. Wilt u er voor zorgen dat uw moedermelk voor 10.30 uur in de koelkast van de afdeling staat? Als u wilt dat wij moedermelk voor u ontdooien, belt u ons dan de avond van tevoren voordat u naar bed gaat? Dan kan uw melk in de nacht ontdooien in de koelkast.

Thuis bewaren van moedermelk

In de koelkast

Zet uw koelkast op 4°C. Bewaar uw afgekolfde moedermelk op de koudste plek in een schone koelkast. Dit is op de plank direct boven de groentelade, zo ver mogelijk achterin de koelkast. Als uw kind opgenomen is, neemt u uw melk zo snel mogelijk mee naar het ziekenhuis.

Als uw kind thuis is, dan is uw moedermelk maximaal 5 dagen houdbaar in de koelkast.

Invriezen van moedermelk

Als u meer moedermelk afkolft dan uw kind gebruikt kunt u de melk thuis invriezen. Ingevroren moedermelk is in het vriesvak van de koelkast (met twee **), 2 weken houdbaar.

Heeft u een diepvries, gescheiden van de koelkast (met drie***), dan is uw melk 3 maanden houdbaar als uw baby nog opgenomen is in het ziekenhuis. Is uw baby thuis dan kunt u de melk 6 maanden bewaren in deze diepvries.

Ontdooien van moedermelk

Ontdooien in de koelkast verdient de voorkeur. Dit duurt ongeveer 8 tot 12 uur per flesje van 100ml en 5 tot 6 uur voor 50ml.

Als u thuis snel uw bevroren moedermelk nodig heeft kunt u de bevroren moedermelk ontdooien onder een koude waterstraal welke langzaam naar warmer wordt gezet. Heeft u eenmaal de melk ontdooid, dan mag deze niet opnieuw worden ingevroren of bewaard.

Opwarmen van moedermelk

Lauwe melk is warm genoeg voor uw baby. Indien een baby aan de borst drinkt is de melk ook niet heel erg warm, maar op lichaamstemperatuur. U kunt de temperatuur van de melk testen door enkele druppels op de binnenkant van de pols te druppelen. Voelt de melk niet warm of koud, dan is de temperatuur goed.

Warm uw melk bij voorkeur op in een flessenwarmer, op de laagste stand. Of zet uw flesje moedermelk 10-15 minuten in een bakje handwarm water (37°C). Let er op dat het water niet te warm is, want hierdoor gaan waardevolle delen van de moedermelk verloren.

Warm moedermelk bij voorkeur niet in de magnetron op. De hitte van de magnetron maakt een deel van de antistoffen in de moedermelk kapot. Incidenteel opwarmen in de magnetron is geen bezwaar, maar doe dit niet structureel. Gebruik hiervoor de magnetron op de laagste wattage en zwenk daarna de melk omdat er grote temperatuurverschillen kunnen zijn ontstaan.

Opgewarmde moedermelk moet binnen 1 uur gegeven zijn en moet daarna weggegooid worden, in verband met bacteriegroei. Warm moedermelk die al een keer is opgewarmd niet nogmaals op.

Vragen?

Al uw vragen over afkolven, bewaren of opwarmen van moedermelk kunt u stellen aan uw verpleegkundige/kraamverzorgende. Bij ingewikkelder vragen kan zij u doorverwijzen naar één van de lactatiekundigen van het BovenIJ ziekenhuis.

Na uw verblijf in het ziekenhuis kunt u met uw vragen terecht bij:

1. uw consultatiebureau;
2. Vereniging La Leche League (www.lalecheleague.nl);
3. Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (www.borstvoedingnatuurlijk.nl);
4. een vrijgevestigd lactatiekundige (www.nvlborstvoeding.nl);
5. tot 6 weken na ontslag kunt u gratis een (bel)afpraak maken bij de lactatiekundige van het BovenIJ ziekenhuis.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Kindergeneeskunde polikliniek	020 - 634 6120

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam