

## Afcolven van moedermelk

### Afdeling B1 Moeder Kind

*Borstvoeding is de beste voeding voor een baby. Helaas is het niet altijd mogelijk om uw baby direct uit de borst te laten drinken. Door af te kolven kunt u uw baby toch moedermelk geven. In deze folder vindt u onder andere informatie over diverse manieren van afcolven, verschillende kolfapparaten en het bewaren van moedermelk.*

### Waarom borstvoeding?

De unieke samenstelling van moedermelk is niet na te maken. Moedermelk bevat alle voedingsstoffen en antistoffen die de baby beschermen tegen ziekten. Bovendien zorgen groeihormonen en enzymen in moedermelk voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen. Zolang u borstvoeding geeft, krijgt uw baby al deze belangrijke stoffen binnen. Leest u hier meer over in de folder *Borstvoeding geven* op onze site [www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie](http://www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie).

### Redenen om af te kolven

Er kunnen verschillende redenen zijn om melk af te kolven en te bewaren:

- Als de baby na 3 uur niet goed aan de borst heeft gedronken en niet regelmatig aan de borst wil drinken.
- Om de melkproductie op gang te brengen.
- Uw baby drinkt onvoldoende aan de borst.
- Ter verlichting van gespannen borsten bij stuwing.
- Om de melkproductie te verhogen.
- Bij het gebruik van tepelhoedjes.
- Als u gaat werken.
- Als u medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor de baby, waardoor u tijdelijk geen borstvoeding mag geven of de borstvoeding moet onderbreken.

### Verskillende manieren van afcolven

U kunt moedermelk afcolven met de hand of met behulp van een kolfapparaat.

Op de afdeling B1 Moeder Kind starten we met kolven met de hand in de eerste 24 uur na de bevalling. Na deze 24 uur wordt er over gegaan op een combinatie van elektrisch kolven en met de hand kolven. Het advies is om binnen 3-6 uur na de bevalling te starten met kolven als uw kind niet aan de borst drinkt.

### Voorbereiding op het kolven

Afcolven begint met een goede voorbereiding. Bij een moeder die zich op haar gemak voelt, zal het kolven makkelijker tot stand komen en langer vol te houden zijn dan bij een moeder die snel en gehaast op een drukke plaats moet kolven.

### Tips en adviezen:

- Kies voor een rustige ruimte.
- Zorg voor een comfortabele stoel, met eventueel kussens of voetenbankje.
- Zorg voor een goede houding: goed rechtop in de stoel of in bed.
- Zorg voor een glas drinken en eventueel wat te eten.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

**Postadres:**  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

**Telefoonnummers:**  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

**KvK Gooi en Eemland:**  
32082917

- Veel moeders ervaren dat kolven beter gaat wanneer zij denken aan de baby of kijken naar een foto van de baby.
- Sommige moeders luisteren graag naar een rustig muziekje.
- Zorg voor een aangename temperatuur.
- Zorg ervoor dat de kolf en toebehoren schoon zijn.

## Hygiëne

Een goede hygiëne is heel belangrijk bij het kolven, dus:

- Was de handen voor het afkolven.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag afspoelen met water is voldoende. Op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vetachtige stof afscheiden. Deze houden de tepelhof soepel en voorkomen ontstekingen.
- Gebruik schone gesteriliseerde of uitgekookte flesjes. U vindt deze flesjes in de laden op de moeder-kindkamer.
- Maak de handkolf of afkolfset na ieder gebruik huishoudelijk schoon. De afkolfset moet iedere 24 uur vervangen worden. U kunt een nieuwe afkolfset vinden in de laden in de moeder-kindkamer.
- Spoel alle onderdelen die met melk in aanraking zijn gekomen eerst af met koud water en daarna met heet water en afwasmiddel. Droog de onderdelen.  
Let op: de slangen hoeven niet schoongemaakt te worden! Deze komen namelijk niet in aanraking met melk.
- Schoonmaken in de afwasmachine mag ook.
- Bewaar de schone kolfspullen in een afgesloten bakje of dichtgevouwen hydrofielluier.

## Afkolven

Afkolven is een vaardigheid die aangeleerd moet worden. In het begin komen er niet meer dan enkele druppels en ook daarna kan de hoeveelheid afgekolfde melk variëren per keer. Door stress kan er een afname van de melkproductie zijn. Melkproductie is vanaf ongeveer 2 weken gebaseerd op vraag en aanbod. Bij afname van de melkproductie kan deze weer opgevoerd worden door vaker te gaan kolven.

Het afkolven kost evenveel tijd als het geven van een voeding, maar is minder effectief dan drinken aan de borst, door het ontbreken van prikkeling van de tepel van het mondje van de baby.

## Afkolven met de hand

Afkolven met de hand benadert het drinken van een kind het meest. Dit komt doordat de melk door compressie, positieve druk, uit de borst wordt verwijderd in plaats van door vacuümzuiging, zoals bij de meeste soorten kolven. Afkolven op deze manier kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast en er is geen speciaal gereedschap voor nodig.

Afkolven met de hand is voor elke voedende moeder een handige techniek in noodsituaties. Niet elke vrouw vindt afkolven met de hand plezierig en het lukt ook niet bij elke vrouw even goed, ook niet na goede instructie. Het afkolven met de hand is een methode die oefening vergt om onder de knie te krijgen.

De volgende principes moeten worden aangehouden:

- Voor het kolven start u met twee minuten masseren van de borsten. De vingers wrijven niet over de huid, maar de weefsels onder de huid worden gemasseerd.
- Duim en vinger(s) staan tegenover elkaar ter weerszijde van de tepel, ongeveer 2,5 cm achter de aanzet van de tepel.
- Duim en vinger duwen de huid over de onderliggende weefsels in de richting van de borstkas.
- Duim en wijsvinger worden naar elkaar toe geduwd.

- Duim en vinger duwen over de melkkanalen in de richting van de tepel.
- Enkele malen herhalen, dan de duim en vinger(s) verplaatsen rondom de tepel, zodat alle melkklierlobben aan bod komen.
- Zuigritme van de baby nabootsen (tussen 50-55 x per minuut).
- Totaal 20 minuten kolven. Telkens na 5 minuten wisselen van borsten.
- De melkstroom kunt u na een aantal dagen verwachten.

Zie ook de video: 'Stanford University Handexpression'. U kunt deze vinden door op Google te zoeken op: 'Hand Expressing Milk - Stanford Medicine - Stanford University'. We adviseren u om deze video te kijken voordat u start met het afkolven met de hand. Op deze video ziet u hoe de techniek van het kolven met de hand in zijn werk gaat.

## Combinatiekolven

Na 24 uur begint u na het kolven met de hand ook met het elektrisch kolven. Dit wordt ook wel hands-on kolven genoemd. Hands-on kolven betekent dat u elektrisch kolft en u geeft compressie met uw handen. Op deze manier wordt de melkproductie nog meer gestimuleerd.

Ziet u hiervoor ook de film *Stanford university maximizing milkproduction*. Deze film kunt u vinden via Google: Maximizing Milk Production - Stanford Medicine - Stanford University.

### Werkwijze:

- Voor het kolven start u met twee minuten masseren van de borsten.
- Hierna start u met enkelzijdig elektrisch kolven. U geeft hierbij afwisselend compressie en massage met uw handen.
- Stop met kolven als de melkstroom stopt of na 5 minuten per kant.
- Hierna kolft u nog 5 minuten elektrisch aan de andere kant.
- Na 10 minuten masseert u weer 2 minuten.
- U gaat over naar kolven met de hand.
- Dit doet u weer 5 minuten per borst.

## Elektrisch kolven

Deze vorm van kolven is uitermate geschikt om de melkproductie op gang te brengen, om langere tijd te kolven en om te gebruiken indien borstvoeding met werken gecombineerd wordt. Het enkel elektrisch kolven wordt pas geadviseerd vanaf dag 5.

De kwaliteit van de kolf wordt niet alleen bepaald door het vermogen, ook het ritme en het onderbreken van de zuigkracht spelen een rol. Modellen waarmee dubbelzijdig afgekolfd kan worden hebben twee belangrijke voordelen. Het kolven gaat dubbel zo snel en de melkopbrengst is hoger. In alle gevallen wekt de motor een vacuüm op, waardoor de melk via een borstschild de borst verlaat en in een fles wordt opgevangen.

### Werkwijze van het elektrische kolven:

- Masseren van de borsten voor het kolven, 2 minuten.
- Zet de borstkolf aan door op de linker knop (on/off) te drukken. De kolf gaat kolven in de stimulatiefase. Dit is een snel zuigritme. U ziet druppeltjes op het display. De minimale vacuüminstelling is 3 druppels op het display.
- U geeft compressie en masseert mee tijdens het kolven.
- U kunt enkelzijdig kolven, gebruikt u dan de tijdsduur van 5 min per borst en wissel dit af. 5-5-5-5 minuten. Dubbelzijdig wordt 10 minuten geadviseerd.
- De stimulatiefase gaat naar 2 minuten automatisch over naar de afkolffase. Om sneller over te gaan van

de stimulatiefase naar de afkolffase, kan op ieder moment het knopje met de druppels worden ingedrukt.

- Bij het overschakelen van de stimulatiefase naar de afkolffase vergroot de borstkolf automatisch de vacuüminstelling. De druppels veranderen in staven in het display.
- Om efficiënt te kolven wordt het vacuüm ingesteld op maximaal comfort. U kolft dus op het hoogste vacuüm dat mogelijk is, maar dat geen pijn doet! Pijn kan namelijk de toeschietreflex belemmeren.

Uiteindelijk kiest u zelf voor een manier van kolven die voor u prettig en effectief is!

## Hoe vaak afkolven?

Kolf minimaal 7 à 8 keer per dag om de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden. Ook 's nachts is het raadzaam te kolven. Het advies is 1x per nacht, omdat er 's nachts een hoger niveau van prolactine aanwezig is in het lichaam en de borstvoeding hierdoor sneller op gang komt. Dit schema geldt tot de melkproductie goed op gang is.

### Kolfschema a terme baby:

	<i>Start kolven postpartum:</i>	<i>Hoe?</i>	<i>Tijdsduur/minuten:</i>	<i>Frequentie:</i>
Op gang brengen van de productie	Tot 24 uur	Kolven met de hand	5-5-5-5	8 x 24 uur
	Na 24 uur	<i>Combinatiekolven</i> Enkelzijdig	5-5-5-5	8 x 24 uur
		of Dubbelzijdig	5-5-5	8 x 24 uur
Goede productie	Na 3 dagen of later	<i>Hands-on kolven</i> Enkelzijdig	5-5-5-5	6-7 x 24 uur
		Of dubbelzijdig	5-5-5	6-7 x 24 uur

### Kolfschema prematuur geboren baby:

	<i>Start kolven postpartum:</i>	<i>Hoe?</i>	<i>Tijdsduur/minuten:</i>	<i>Frequentie:</i>
Op gang brengen van de productie	Binnen 1 uur postpartum	Kolven met de hand	5-5-5-5	8 x 24 uur
	Na 24 uur	<i>Combinatiekolven</i> Enkelzijdig	5-5-5-5	8 x 24 uur
		Of Dubbelzijdig	5-5-5	8 x 24 uur
Goede productie	Na 7 dagen of later	<i>Combinatiekolven</i> Of		7-8 x 24 uur
		<i>Hands-on kolven</i> Of		7-8 x 24 uur
		Enkelzijdig	5-5-5-5	
		Of Dubbelzijdig	5-5-5	
		<i>Kolven met de hand</i>	5-5-5-5	7-8 x 24 uur.

### Bewaren van moedermelk

Afhankelijk van de temperatuur kan moedermelk voor korte of langere tijd bewaard worden. Onder het kopje *Temperatuur en bewaartijden* vindt u hierover meer informatie.

Moedermelk bevat veel eiwitten en suikers en is daarom aantrekkelijk voor bacteriën. Doordat verse moedermelk levende cellen bevat tegen allerlei ziektekiemen, wordt snelle vermeerdering van ongewenste bacteriën tegengegaan.

Goed materiaal om moedermelk in te bewaren is:

- hard plastic
- kunststof zakje(s)
- glas
- ijsklontjesbakjes.

Gebruik liever geen ijsklontjeszakjes. Dit is zacht plastic, waardoor het risico op lekkage groter is en de kans op besmetting toeneemt. Het vet en een gedeelte van de immuunstoffen hecht zich ook aan de binnenkant van de zakjes.

### Invriezen van moedermelk

Het is mogelijk om moedermelk in te vriezen. Bij het invriezen gaan bepaalde levende cellen en immuunstoffen geheel of gedeeltelijk verloren. De voedingswaarde en de voordelen van moedermelk, ook als deze bevroren is geweest, overtreffen in ruime mate die van kunstvoeding. Daarom heeft afgekolfd moedermelk altijd de voorkeur, zeker als het gaat om de voeding voor een premature, jonge of zieke baby.

Een paar adviezen voor het invriezen:

- Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Zet de afgekolfd moedermelk binnen 24 uur in de diepvries.
- Kleine porties moedermelk van dezelfde dag kunnen na afkoelen bij elkaar worden gedaan en samen ingevroren worden.
- Vermeld datum en tijd van invriezen op de verpakking.
- Verse melk kan aan bevroren melk worden toegevoegd mits de verse melk eerst wordt gekoeld en er qua hoeveelheid minder verse melk is dan bevroren melk.

Het kan handig zijn om de melk in kleine porties in te vriezen. Dit heeft als voordeel dat de melk sneller ontdooit en dat er, indien nodig, wat extra melk gegeven kan worden. Eventueel kan de melk worden ingevroren in een afgedekt, goed te reinigen ijsklontjesbakje van kunststof. Let erop dat de ijsklontjes klein genoeg zijn om door de flessenhals te passen. De bevroren klontjes kunnen samen in een stevige, schone diepvrieszak worden bewaard, voorzien van datum en inhoud.

### Temperatuur en bewaartijden

Bij onderstaande tijden en temperaturen is uitgegaan van een schone, stofvrije verpakking.

	Temperatuur	Tijd
colostrum (eerste 5 dgn)	kamertemperatuur	12 tot 24 uur
verse moedermelk	kamertemperatuur	6 tot 10 uur
verse moedermelk	koelkast	tot 5 dagen
verse moedermelk	koelkast ziekenhuis	tot 48 uur
moedermelk	vriesvak koelkast	tot 1 mnd
moedermelk	vriezer 3*	tot 3 mnd
moedermelk	vriezer 4* constant -18°C	6 mnd
ontdooide moedermelk	koelkast	tot 24 uur
ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	binnen 1 uur

---

## Ontdooien en opwarmen van moedermelk

Het is belangrijk te weten dat moedermelk er anders uitziet dan koemelk of kunstvoeding. Colostrum en de eerste melk zien er gelig en romig uit. Pas na acht tot tien dagen wordt de melk witter. Weer later kan de melk er waterig blauwachtig uitzien. Dit zegt niets over de voedingswaarde.

Als moedermelk een tijdje heeft gestaan, ziet het er gelaagd uit omdat het melkvet boven komt drijven. Ook bij ingevroren melk zijn vaak laagjes te zien. Schud daarom afgekolfdde moedermelk voor gebruik altijd eerst even goed, maar vermijd krachtig schudden.

### Ontdooien van moedermelk

Moedermelk kan het beste vanuit de vriezer in de koelkast ontdooien. Haal de voeding op tijd uit de vriezer (bijvoorbeeld 's avonds voor de volgende dag).

### Opwarmen

Moedermelk kan het beste worden opgewarmd:

- onder de warme kraan
- in een flessenwarmer die geleidelijk warm wordt
- in de fles in een pannetje met warm water

Restjes reeds opgewarmde moedermelk mogen niet bewaard en opnieuw verwarmd worden. De melk mag ook niet te heet worden en niet koken. Een te hoge temperatuur veroorzaakt verlies van vitamines, voedingsstoffen en antistoffen.

Baby's hebben meestal geen probleem met een, in de ogen van volwassenen, lauwe voeding. Wanneer enkele druppels op de binnenkant van de pols geen gevoel van koud of warm geven, is de temperatuur goed.

Warm moedermelk niet in de magnetron op. De voeding wordt dan van binnenuit ongelijk opgewarmd, waardoor het risico wordt verhoogd op verlies van waardevolle antistoffen en vitamines.

## Vervoeren van moedermelk

Het is belangrijk niet gekoelde moedermelk zo kort mogelijk te bewaren en/of te vervoeren. Wanneer de flesjes van huis naar het ziekenhuis vervoerd moeten worden, raden wij aan hiervoor een koeltas/-box te gebruiken.

## Huren/kopen van een kolf

De lichte en middelzware kolven kunnen worden gekocht of gehuurd, de zware kolven worden alleen verhuurd. Let erop bij het huren van een kolf dat alleen de motor en accessoires als tas en koelementen worden verhuurd. Alle delen die met de borst en/of de melk in aanraking komen (meestal de afkolfset, bestaande uit fles en borstschild) moeten worden gekocht. Meer informatie en advies over het huren of kopen van een kolfapparaat is verkrijgbaar bij de lactatiekundigen van Meander Medisch Centrum, bij de thuiszorgwinkels of de borstvoedingswinkels. Zie voor meer informatie de folder *Steunpunten verhuur van borstkolven* op onze site [www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie](http://www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie).

## Vergoeding

Enkele zorgverzekeraars vergoeden de kolfhuur tijdens de opname van de baby in het ziekenhuis. Dit is alleen het geval als uw kind in het ziekenhuis ligt en u alweer thuis bent.

## Tot slot

Om welke reden de moedermelk ook wordt afgekolfd, het is altijd goed te bedenken dat het de extra inspanning meer dan waard is. Borstvoeding is de beste babyvoeding en de samenstelling van de melk is precies afgestemd op de behoefte van de baby.

Wanneer u eenmaal thuis bent en er toch onverhoopt problemen met borstvoeding ontstaan, kunt u contact opnemen met:

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk  
vbn@borstvoeding.nl  
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- Borstvoedingsorganisatie La Leche League  
lll@borstvoeding.nl (niet voor borstvoedingsvragen)  
www.borstvoeding.nl
- Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen  
administratie@nvlborstvoeding.nl  
www.nvlborstvoeding.nl
- Stichting Zorg voor Borstvoeding  
zvb@borstvoeding.nl  
www.zvb.borstvoeding.nl

U kunt ook contact opnemen met een vrijgevestigd lactatiekundige. Zij is opgeleid om de borstvoedende moeder en haar baby optimaal te begeleiden en te adviseren. Meer informatie over al deze deskundigen op het gebied van borstvoeding is te vinden via [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl).

Thuis een lactatiekundige consulteren is niet gratis. Er is een aantal zorgverzekeraars die deze zorg vergoeden. Voor meer informatie daarover verwijzen we u naar uw zorgverzekeraar.

## Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar [www.mijnmeander.nl](http://www.mijnmeander.nl) en bekijk uw mogelijkheden.

### Kolfdagboek

Dag 1	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 2	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 3	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 4	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 5	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							

Dag 6	datum						
<b>kolfsessie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
starttijd							
stoptijd							
hoeveelheid							