

## Afkolven van moedermelk

*Borstvoeding is de beste voeding voor een baby. Het is 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 brochure vindt u onder andere informatie over diverse manieren van afkolven, 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.

### Redenen om af te kolven

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

- uw baby ligt in het ziekenhuis, gescheiden van de moeder
- uw baby drinkt onvoldoende aan de borst
- eenmalig ter verlichting van gespannen borsten bij stuwings
- wanneer er sprake is van te weinig melk
- als u buitenshuis gaat werken
- als u medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor de baby, waardoor u tijdelijk de borstvoeding moet onderbreken
- ter verbetering van de vorm van de tepels, zodat de baby makkelijker houvast krijgt

### Verschillende manieren van afkolven

Er zijn verschillende manieren om moedermelk af te kolven: met de hand of met behulp van een kolfapparaat. Elke methode heeft zijn voor- en nadelen. Welke manier van afkolven u kiest, hangt onder andere af van de reden waarom u gaat kolven.

### Afkolven met de hand

Afkolven met de hand is de eenvoudigste manier van afkolven. Ze kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast en er is geen speciaal gereedschap voor nodig, anders dan een kommetje om de melk op te vangen. Afkolven met de hand is voor elke voedende moeder een handige techniek om achter de hand te hebben 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. Afkolven met de hand benadert het drinken van een kind het meest, in die zin dat de melk door compressie, dus positieve druk, uit de borst wordt verwijderd in plaats van door vacuümzuiging, zoals bij de meeste soorten kolven.

Er zijn meer manieren om met de hand melk uit de borsten te drukken. De bekendste manier is afkolven volgens Marmet.

Dit is een methode die zeer precies moet worden uitgevoerd en zeker oefening vergt om onder de knie te krijgen. Veelal gebruiken vrouwen een minder precieze variant, waarbij de vingers niet worden gerold. Welke manier ook wordt gekozen, de volgende principes moeten worden aangehouden:

#### Bezoekadressen:

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 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

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

- 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 tweeënhalve 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

## Afcolven met een kolfapparaat

Er zijn verschillende soorten kolven in de handel, die te koop of te huur zijn, te weten:

### Handkolven

Deze vorm van kolven is geschikt voor incidenteel kolven, maar minder geschikt om de melkproductie op gang te brengen of in stand te houden voor langere tijd.

Voor alle handkolven geldt dat:

- het zuigritme handmatig geregeld moet worden
- er geen dubbele afkolfset gebruikt kan worden.
- het vermoeiend is (handkolven met een knijpmechanisme als bij een plantenspuit)
- het minder effectief is

### Elektrische kolven

Deze vorm van kolven is uitermate geschikt om de melkproductie op gang te brengen, om langere tijd te kolven en om te gebruiken wanneer borstvoeding met werken gecombineerd wordt.

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 op dat van de meeste handkolven lijkend borstschild de borst verlaat en in een fles of zakje wordt opgevangen. Sommige elektrische kolven kunnen - standaard of desgevraagd - worden geleverd met een zacht siliconen borstschild, dat de vacuüm werking van de kolf door een lichte massage van de tepelhof ondersteunt, een inzet stukje voor kleine tepels en in een enkel geval op bestelling met een groter borstschild voor grote tepels.

### Huren/kopen

De lichte en middelzware kolven kunnen worden gekocht of gehuurd, de zware kolven worden alleen verhuurd. Let er bij het huren van een kolf altijd op dat alleen de motor en accessoires als tas en koelelementen 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 het Meander Medisch Centrum, bij de thuiszorgwinkels of de borstvoedingswinkels. Zie voor meer informatie de hand-out 'Steunpunten verhuur van borstkolven' op onze site [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

### Vergoeding

Enkele zorgverzekeraars vergoeden de kolfhuur tijdens de opname van de baby in het ziekenhuis.

## Voorbereiding

Afcolven begint met een goede voorbereiding. Een moeder die ontspannen is en zich op haar gemak voelt, zal gemakkelijker kolven dan 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 glas drinken en eventueel wat te eten
- veel moeders ervaren dat kolven beter gaat wanneer zij denken aan de baby of kijken naar een foto van de baby
- andere 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. Wanneer uw baby in het ziekenhuis ligt worden die door de afdeling verstrekt
- de handkolf of afkolfset na ieder gebruik huishoudelijk schoonmaken
- spoel alle onderdelen die met melk in aanraking zijn gekomen eerst met koud water af. Bij heet water stollen de eiwitten van de melk waardoor het schoonmaken moeilijker wordt. Daarna met heet water en afwasmiddel schoonmaken. Hierna de onderdelen droogmaken.
- schoonmaken in de afwasmachine mag ook
- bewaar de schone kolfspullen in een afgesloten bakje of dichtgevouwen luier

## Afcolven

Afcolven 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 fluctueren. Door stress is er bijvoorbeeld vaak een afname van de melkproductie. Melkproductie is verder 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 extra stimulans door prikkeling van de tepel van het mondje van de baby. Een baby die aan de borst drinkt is effectiever in het stimuleren van de melkproductie en in het legen van de borsten van de moeder dan welke afkolfmethode ook. Dit komt doordat mechanisch zuigen en loslaten de gesynchroniseerde actie van de tong, de kaak en het gehemelte van een baby nooit exact kunnen nabootsen. Verder ontbreekt de emotionele respons van de moeder op haar baby die een essentiële factor is om de melk toe te laten schieten.

Het stimuleren van de toeschietreflex is de sleutel tot effectief afkolven. Hierdoor wordt de melk uit alle gedeelten van de borst beschikbaar voor het afkolven. Het toeschieten kan op verschillende manieren gestimuleerd worden.

## Bevorderen van de toeschietreflex

Om de toeschietreflex te bevorderen, kunt u een aantal dingen doen:

- zorg voor een prettige omgeving, een makkelijk en ontspannende houding, in bed of op een stoel. Maak indien aanwezig gebruik van het voedingskussen
- beperk afleiding
- volg een vast ritueel voor het afkolven
- de borsten warm maken
- trui of kledingsstuk over de schouders slaan
- de borsten zachtjes masseren met strelende of draaiende beweging. Omvat met beide handen de gehele borst en duw de handen samen
- de tepels stimuleren door heen en weer rollen of zachtjes eroverheen wrijven
- naast uw kind afkolven of foto van uw kind bij de hand te hebben
- indien nodig masseren tijdens of tussen het afkolven door

## Hoe lang afkolven?

Dubbelzijdig kolven vijftien minuten. Enkelzijdig kolven vijftien minuten per borst.

Dubbelzijdig kolven is met twee borsten tegelijk. Enkelzijdig kolven met één borst per keer.

## Hoe vaak afkolven?

Het kolvend op gang brengen van de productie is afhankelijk van de frequentie en de duur van de afkolfsessies. Om de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden is vijf tot zes keer per dag tien tot vijftien minuten kolven een minimum. 's Nachts is het niet nodig af te kolven, tenzij de borsten onaangenaam vol aanvoelen. Dit schema geldt tot de melkproductie goed op gang is.

Wanneer de melkproductie goed op gang is, net zo lang kolven tot er geen melk meer uit de borsten komt. Hierna nog twee minuten doorgaan om de calorierijke achtermelk op te vangen.

De eerste drie dagen na de geboorte

- binnen zes uur starten met afkolven
- liefst dubbelzijdig kolven
- iedere drie uur kolven, zo nodig eenmaal 's nachts

Na drie tot vijf dagen

- tenminste vijf keer per dag kolven
- dubbelzijdige kolf tien tot vijftien minuten
- enkelzijdige kolf twintig tot vijfentwintig minuten (minimaal honderd minuten per 24 uur)
- 's nachts bij stuwing, of om de melkproductie extra te stimuleren

Wanneer de baby aan de borst gaat drinken

- nakolven (dubbelzijdig) als de baby niet voldoende aan de borst drinkt
- het aantal minuten dat de baby actief aan de borst drinkt aftrekken van het normale aantal afkolfminuten
- tenminste 7x per 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 van 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 om te weten, dat moedermelk er anders uitziet dan melk 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. Zwenk daarom afgekolfde 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 of
- 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 verhoogt op verlies van waardevolle antistoffen en vitamines.

## Vervoeren van moedermelk

Het is belangrijk de moedermelk zo kort mogelijk ongekoeld 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.

## Onderhoud van de kolf

Instructies voor reiniging en onderhoud worden meestal door de fabrikant bijgesloten. Lees deze van tevoren goed.

Handkolven en afkolfsets van elektrische kolven:

- na ieder gebruik het afkolfschild huishoudelijk reinigen. Dat wil zeggen, eerst met koud water afspoelen en dan met heet water en afwasmiddel afnemen, naspoelen, afdrogen en afgedekt bewaren
- harde kunststof onderdelen: fles, dop, borstschild in een pannetje koud water aan de kook brengen en tien minuten laten koken
- zachte kunststof of rubber onderdelen: sluitringen, spenen, filters, ventielen in een pannetje koud water aan de kook brengen en drie minuten laten koken
- het is ook mogelijk alle onderdelen samen in een pannetje te doen en de delen die korter mogen er eerder uit te halen
- de behuizing van de elektrische kolf met een doekje met reinigingsmiddel afnemen
- alle onderdelen die kunnen worden uitgekookt mogen ook in de afwasmachine en gelden dan als uitgekookt
- kunststof wordt meestal dof door het uitkoken. Een klein scheutje azijn verhelpt dit
- magnetronsterilisator geldt als vervanging voor uitkoken

*N.B. Slangen nooit uitkoken.*

## Hoe vaak uitkoken?

- wanneer uw baby in het ziekenhuis ligt de kolf en toebehoren eenmaal per 24 uur uitkoken
- wanneer uw baby thuis is, de kolf en toebehoren tweemaal per week uitkoken

## 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.

In Meander Medisch Centrum zijn drie lactatiekundigen werkzaam. Op maandag, dinsdag en donderdag van 14.30 tot 15.30 uur is één van hen bereikbaar via het algemene nummer 033 - 850 50 50 (vragen naar de lactatiekundige op de afdeling Meander Moeder Kind). Wie vragen heeft over afkolven of behoefte heeft aan steun daarbij, kan contact opnemen met één van de lactatiekundigen. Wanneer u eenmaal thuis bent en er toch onverhoopt problemen met borstvoeding ontstaan, kunt u contact opnemen met:

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk  
[vbn@borstvoeding.nl](mailto:vbn@borstvoeding.nl)  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)
- Borstvoedingsorganisatie La Leche League  
[lll@borstvoeding.nl](mailto:lll@borstvoeding.nl) (niet voor borstvoedingsvragen)  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)
- Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen  
[administratie@nvlborstvoeding.nl](mailto:administratie@nvlborstvoeding.nl)  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)
- Stichting Zorg voor Borstvoeding  
[zvb@borstvoeding.nl](mailto:zvb@borstvoeding.nl)  
[www.zvb.borstvoeding.nl](http://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 internet, [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.

**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							



---

Dag 7	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							