

## Afcolven en bewaren van moedermelk

### Inleiding

Deze folder is geschreven voor moeders die borstvoeding willen geven. Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij uw baby nog niet voldoende kracht heeft om (volledig) aan de borst te drinken. De informatie is bestemd zowel voor moeders die in ons ziekenhuis zijn opgenomen, als voor moeders die weer thuis zijn.

In deze folder geven we richtlijnen over het afcolven en bewaren van moedermelk.

### In Zwang en Borstvoeding

In Zwang en het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) vinden het belangrijk dat, waar mogelijk, pasgeborenen borstvoeding krijgen. We werken conform het Baby Friendly Hospital Initiative-programma van UNICEF en de WHO. Ons uitgangspunt is fysiologisch babygedrag en hechting van alle baby's ongeacht de voeding die ze krijgen. Zo gaat de focus van 'borst-of-fles' naar 'baby'. We geven ouders objectieve, niet door commercie gekleurde informatie. De medewerkers van In Zwang en het Vrouw Kind Centrum (VKC) zijn hiervoor speciaal opgeleid.

### Afcolven van moedermelk

Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de borstvoeding 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. Dit houdt in dat u minimaal zeven tot acht keer per dag kolft als de baby nog niet zelf drinkt. Vaker kolven heeft meer effect dan langer kolven om de melkproductie te stimuleren. Wanneer de baby al enkele voedingen aan

de borst drinkt, kolft u alleen iedere gemiste voeding.

Als uw baby nog niet effectief aan de borst drinkt, kan nakolven na een borstvoeding soms nodig zijn. De verpleegkundige, de kraamverzorgster en de verloskundige kunnen u hierin begeleiden.

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, mits u minimaal zeven tot acht keer op een dag kolft. Misschien vindt u het echter handiger om voor uzelf een vaste dagindeling te maken en zodoende regelmatig genoeg tijd te reserveren voor het kolven. Moeders wordt geadviseerd 's nacht een keer te kolven met een maximale rustpauze van 6 uur. Geef toe aan uw eigen behoefte en bepaal wat voor uzelf haalbaar en acceptabel is.

Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die uw baby op dit moment nodig heeft. In dit geval kunt u de melk invriezen voor later gebruik. Het is verstandig minimaal zeven tot acht keer op een dag te blijven kolven om de melkproductie op gang te houden. Het kan voorkomen dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt. Dit is normaal. Blijf ook dan zo vaak als nodig afcolven, minimaal zes keer op een dag. Eventueel kunt u één tot twee keer extra kolven. De melkproductie zal weer op peil komen.

Als u bepaalde medicijnen gebruikt, kan het zijn dat u de afgekolfdde melk niet aan uw baby mag geven. Het is echter wel belangrijk door te gaan met kolven om de melkproductie op gang te krijgen en te

houden. De verpleegkundige kan u vertellen bij welke medicijnen dit van toepassing is.

### **Kolven met de hand**

Een makkelijke en goedkope manier om te kolven, is kolven met de hand. U kunt dan zelf met de vingers de melk uit de borst kolven. Dit kan handig zijn in de eerste dagen bij colostrum (de eerste moedermelk na de geboorte) of wanneer u even de druk van de borst wilt kolven. Meer informatie hierover vindt u in de folder; "Afkolven met de hand".

### **Afkolfschema's**

Hieronder geven we twee afkolfschema's: kolfschema 1 voor als de melkproductie nog niet op gang gekomen is, en kolfschema 2 voor als de melkproductie goed op gang is. Het is de bedoeling dat u eerst met schema 1 begint en na verloop van tijd op schema 2 overgaat.

#### Cyclisch kolven

Als de melkproductie op gang wordt gebracht, kan het soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen; dit is normaal. De eerste dagen loopt de hoeveelheid langzaam op. Deze zogenoemde colostrum (de eerste moedermelk na de geboorte) bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw baby.

We gebruiken een dubbele afkolfset. Bij het gebruik van een dubbele kolfset kolft u beide borsten gelijktijdig 12-15 minuten. De eerste dagen na de bevalling kunt u tijdens het kolven elke 2 minuten wisselen tussen de toeschietmodus en de afkolfmodus. Dit stimuleert het op gang komen van de melkproductie. Op de Gezinsuites hangt er aan elke kolf een kaart met stapsgewijze uitleg.

#### Standaard kolven

Als u meer dan 15 ml per borst kolft is uw productie voldoende op gang om over te stappen naar het standaard kolfschema. Nu is het belangrijk om de borsten te kolven tot deze zachter aanvoelen en er bijna geen

melk meer uit komt. Dat wil zeggen: u kolft totdat de straaltjes melk weer druppeltjes worden. U herhaalt dan de toeschietfase nog een keer om de melkstroom weer op te wekken en kolft dan tot de melkstroom weer alleen druppelt. U kunt dan het beste nog 1 tot 2 minuten doorgaan met kolven om deze druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

Als langdurig kolven nodig is, raden wij u een dubbele afkolfset aan. Dit geeft een aanzienlijke tijdswinst en mogelijk ook meer melkproductie. Een hele voeding afkolven duurt bij gebruik van een dubbele kolfset ongeveer 12 tot 16 minuten.

### **Hygiënerichtlijnen**

Hygiëne is belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Wij raden u aan onderstaande hygiënerichtlijnen aan te houden.

- Voordat u gaat kolven, wast u de handen goed met water en zeep.
- Reinig uw kolfset na elk gebruik eerst met koud en dan warm water met afwasmiddel. Goed naspoelen. De slangen en de draaidop hoeven niet afgespoeld.
- Heeft u een eigen kolfset in gebruik dan dient u deze (zonder draaidop en slangen) eenmaal per 24 uur gedurende 5 minuten uit te koken.
- In het ziekenhuis krijgt u dagelijks een nieuwe wegwerpkolfset gedurende uw gastverblijf.
- Gebruik bij elke kolfbeurt schone flesjes om de moedermelk in te bewaren. Is het flesje in de koelkast geweest of verwarmd dan moet deze eerste gesteriliseerd voor volgend gebruik.
- In het ziekenhuis worden de flesjes door het ziekenhuis verstrekt, als uw kind is opgenomen.
- Wij adviseren u de voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen.
- Als u zoogcompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschoneren.
- Gebruik geen zeep of lotion op de borsten. Op de tepelhof bevinden zich

namelijk kliertjes die een vette stof afscheiden. Die stof heeft een antiseptische werking en houdt de tepelhof soepel.

### **Werkwijze elektrisch kolven**

- Zet alle benodigdheden binnen handbereik. Indien u op gastverblijf staat, krijgt u van de verpleging dagelijks alle kolfbenodigdheden. Daarbij hoort een elektrisch kolfapparaat. Indien u op rooming-in staat, dient u zelf te zorgen voor een eigen kolfapparaat en kolfset. De flesjes ontvangt u van het ziekenhuis.
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig de (bed)gordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg eventueel een katoenen luier onder uw borsten om gelekte melk op te vangen.
- Het is belangrijk dat de kolfrechter midden op de borst geplaatst wordt, zodat de tepel precies in het midden zit. Zit de tepel namelijk niet goed, dan kunt u tepelkloven krijgen door het verkeerd aanzuigen. Duw het schild zachtjes in de borst.
- Volg de aanwijzingen op de kaart die bij het kolfapparaat hangt. Kies voor cyclisch kolven indien u net bevallen bent of voor standaard kolven indien uw melkproductie al op gang is.
- Kolven mag geen pijn doen! Stel de zuigkracht in op geleide van uw gevoel.

### **Tips**

- Kolf indien mogelijk vlak voor het rusten (slapen). De ontspannende werking van de borstvoedingshormonen bevordert het rusten/in slaap vallen.
- Zorg voor iets te drinken binnen handbereik want veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven.

### **Bevorderen toeschieten van de melk**

Om de melk te laten 'toeschieten' is het belangrijk dat de 'toeschietreflex' goed werkt. Als de baby de tepel stimuleert,

stroomt de melk door de melkkanaaltjes naar de tepel. Bij het kolven moet de toeschietreflex soms gestimuleerd worden. U kunt de toeschietreflex stimuleren door een van de volgende methoden:

- Zoek een prettige omgeving.
- Beperk afleiding.
- Verwarm de borsten door er natte of droge warme kompressen op te houden of door een warme douche te nemen.
- Leg een deken of trui om de schouders of ga dicht bij een warmtebron zitten.
- Masseer de borsten zachtjes.
- Stimuleer de tepels door er zachtjes over te wrijven of ze heen en weer te rollen.
- Ontspan vijf minuten door ademhalingsoefeningen te doen of gewoon rustig te blijven zitten en denken aan een fijne, rustige omgeving. Probeer alleen aan uw baby te denken, bekijk wat foto's, ook de geur van de kleertjes die de baby gedragen heeft kan helpen.
- Afolven in de nabijheid van uw baby of vlak na het buidelen met uw baby.
- Even schudden met de borsten

### **Borstmassage**

Borstmassage kan een goede manier zijn om de toeschietreflex te stimuleren. Ga hierbij als volgt te werk:

Masseer de melkgangen en -kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voordat u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.

Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, want ook dat werkt bevorderend op de toeschietreflex. Soms kunt u gebruikmaken van de zwaartekracht door voorover te leunen en de borsten te 'schudden'.



Voorkom onderstaande bewegingen!

1. Knijp niet in de borst. Dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
2. Laat de handen niet over de borst 'glijden'.
3. Niet aan de tepel trekken. Ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.

### Na het kolven

Na afloop van het kolven sluit u de kolfflesjes af met de afsluitdop. Het afgesloten flesje met afgekolfdde moedermelk voorziet u van voor- en achternaam van de baby. Noteer ook de datum en tijd van het afkolven op de fles. In het ziekenhuis ontvangt u hier moedermelkstickers voor.

In het ziekenhuis zet u de melk in het daarvoor bestemde bakje van uw baby. Thuis dient u de melk achterin de koelkast te zetten (niet in de deur). Als u zeker weet dat de melk de volgende voeding gebruikt wordt, kunt u de melk op kamertemperatuur maximaal vier uur bewaren. (Verderop leest u meer richtlijnen voor het bewaren van moedermelk.)

### Kolven bij prematuren en zieke pasgeborenen

Het drinken aan de borst kan na de geboorte uitgesteld worden als de baby ziek of prematuur is of als de gezondheid van de moeder het drinken aan de borst onmogelijk maakt. Om de borstvoeding op gang te brengen is het van belang dat u zo snel mogelijk na de bevalling of keizersnede begint met afkolven. Het liefst binnen 2-6 uur. Zelfs als u uw baby niet onmiddellijk borstvoeding kunt geven, is het belangrijk dat

u de melkproductie op gang brengt en houdt tot uw baby wel aan de borst kan drinken. De richtlijnen die eerder in deze brochure genoemd zijn, gelden ook in deze situatie. Het is normaal dat u in het begin kleine beetjes kolft. Het kost even tijd om goed met het kolven om te gaan. Kolven is niet hetzelfde als borstvoeding geven. Iedere druppel die opgevangen kan worden, is echter kostbaar genoeg om voor uw baby te bewaren. Uw melkproductie kan beïnvloed worden door de gezondheidstoestand van uw baby. Als u erg bezorgd bent over de gezondheid of overlevingskansen van uw baby, is het soms niet gemakkelijk veel melk af te kolven. Stresssituaties resulteren vaak in een afname van de melkproductie. Dit is een normaal gevolg van de emoties die u doormaakt als uw baby in het ziekenhuis ligt. Maar dit is tijdelijk en als het beter gaat met uw baby, gaat de melkproductie ook weer omhoog. Het is van belang uw borsten te blijven stimuleren tot het aanmaken van moedermelk. Wij raden u daarom aan minimaal zeven keer per dag te kolven. Om de overgang naar het voeden van de baby aan de borst te vereenvoudigen, is het belangrijk om tijdens het bijvoeden de stroomsnelheid van de melk aan te passen zodat de baby niet verward raakt wanneer hij aan de borst drinkt of bijvoeding krijgt dmv een slangetje bij de borst, vingervoeden of de fles. Een langzame, rustige snelheid is beter dan een te snelle melkstroom waarbij uw baby te snel drinkt en daarna last kan hebben van krampjes, onrust. De verpleegkundige, de kraamverzorgster of de verloskundige zullen u bij deze manier van voeden begeleiden.

### Powerkolven

Ongeveer 2 weken na de geboorte is het de bedoeling dat uw melkproductie op gang gekomen is. Dit houdt in dat u per 24u tussen de 750 en 1000 ml melk produceert. Is uw melkproductie na ongeveer 10 dagen niet voldoende op gang dan kunt u gaan powerkolven/clusterkolven. Dit houdt in dat uw een aantal keer snel achter elkaar gaat kolven, naast uw eigen kolfschema:

- Kolf 15 minuten.
- Rust 10 minuten.
- Kolf 10 minuten.
- Rust 10 minuten.
- Kolf weer 10 minuten.

Tussendoor hoeft u uw kolfset niet te reinigen. Na het powerkolven gaat u verder met uw kolfschema.

## Bewaren van afgekolfd melk

### Vervoer

Tijdens het vervoer tussen huis en ziekenhuis moet de gekoelde melk worden vervoerd in een kleine koelbox of -tas met koel-elementen.

### Bewaren

Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

In het schema ziet u welke melk u hoelang kunt bewaren in welke situatie:

	Colostrum	Verse borstvoeding	Ontdooide borstvoeding
Kamertemperatuur Ziekenhuis	4 uur	4 uur	24 uur
Kamertemperatuur	12 uur	8 uur	1 uur
Koelkast ziekenhuis	48 uur	48 uur	24 uur
Koelkast thuis	Max. 8 dagen	Max. 8 dagen	24 uur
Vriesvak koelkast	Tot 2 weken	Tot 2 weken	Niet opnieuw invriezen
Vriezer*** (vaak open en dicht)	4 maanden binnen 24 uur invriezen	4 maanden binnen 24 uur invriezen	Niet op nieuw invriezen
Diepvriezer (-18C)	12 maanden binnen 24 uur invriezen	12 maanden binnen 24 uur invriezen	Niet opnieuw invriezen

### **Let op**

- Moedermelk mag in het ziekenhuis niet samen met etenswaren in de koelkast staan.
- Zet de flesjes niet in de deur van de koelkast in verband met temperatuurschommelingen!

- Laat vóór het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Afgekoelde moedermelk moet binnen 24 uur na het kolven in de diepvries.
- Kleine porties moedermelk, die op verschillende tijden van dezelfde dag zijn afgekolfd, kunnen na afkoeling bij elkaar worden gedaan en binnen 24 uur samen worden ingevroren.
- Bevroren moedermelk ontdooien in de koelkast. Heeft u de voeding sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende kraan die u langzaam van koud naar warm draait. Nooit direct onder een hete kraan ontdooien, want hierdoor worden sommige antistoffen onwerkzaam. Ook nooit de melk op kamertemperatuur ontdooien. De kans op bacteriën is hierbij te groot.
- Ingevroren melk kan na het ontdooien veilig in de koelkast worden bewaard. De melk mag niet opnieuw worden ingevroren. Binnen de aangegeven tijd gebruiken.

### Opwarmen

Vers afgekolfd melk kunt u direct geven. Wilt u de borstvoeding verwarmen, dan gelden de volgende adviezen:

- Verwarmen tot ongeveer 35 °C onder stromend warm water
- U kunt de melk opwarmen tot 35 °C door gebruik te maken van een flessenwarmer. Dit is de makkelijkste manier. Vul de flessenwarmer steeds met vers water om het kweken van de legionellabacterie te voorkomen.
- U kunt de melk ook in een pannetje met warm water 'au bain marie' verwarmen. U warmt dan water op en zet het flesje in het warm, niet kokende, water.
- Bij gebruik van magnetron dient u de laagst mogelijke wattage te gebruiken.
- Tijdens alle verwarmingsmethoden is het belangrijk regelmatig te roeren of zwenken tijdens verwarmen om de warmte te verdelen en hittebronnen te voorkomen. Anders kunnen door de ongelijkmatige verwarming eiwitten verloren kunnen gaan.

De temperatuur mag nooit boven de 40 °C komen, want dan treedt er verlies van antistoffen en voedingsstoffen op. Restjes reeds opgewarmde moedermelk mag u binnen 1 uur na opwarmen nog geven aan de baby. Na dit uur raden u aan deze moedermelk weg te gooien.

### **Wat gebeurt er na mijn ontslag van de GezinSuite of Kindergeneeskunde?**

Het kan zijn dat u na uw ontslag uit ons ziekenhuis nog moet blijven kolven omdat uw baby nog niet naar huis mag. In dat geval krijgt u van de verpleegkundige informatie over het huren van een elektrische kolf voor thuis.

#### *MyPump*

In het ziekenhuis is de mogelijkheid om direct vanaf de afdeling (Vrouw kind Centrum) een kolf te huren en mee te nemen. Zie hiervoor de folder van MyPump of kijk op [www.mypump.nl](http://www.mypump.nl) of [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl)

Voor het thuis afkolven van moedermelk gelden dezelfde instructies als voor het afkolven in het ziekenhuis. U kunt deze folder dus als geheugensteuntje gebruiken.

### **Telefoonnummers**

De lactatiekundigen in het Groene Hart Ziekenhuis zijn bereikbaar op telefoonnummer (0182) 50 52 78. Of via de mail [lactatiekundige@ghz.nl](mailto:lactatiekundige@ghz.nl)

### **Meer informatie**

U kunt meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:

[www.ghz.nl/gezinsuites](http://www.ghz.nl/gezinsuites)

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

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

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

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

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

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

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

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

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

### **Tot slot**

In deze folder hebben we u tips gegeven over het afkolven en bewaren van moedermelk. Heeft u na het lezen van deze folder vragen, aarzel dan niet deze te stellen. Wij staan altijd voor u klaar.

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang  
productie : Marketing & Communicatie  
Mei 2023  
08.04.008

