

### Afcolven met de hand

#### Inleiding

Afcolven met de hand is een eenvoudige manier van afcolven zonder apparaat. Het kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast en er is geen speciaal gereedschap voor nodig, anders dan een kommetje of een flesje om de melk op te vangen.

#### In Zwang en Borstvoeding

In Zwang en het Groene Hart Ziekenhuis 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 álle 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 zijn hiervoor speciaal opgeleid.

#### Voordeel van afcolven met de hand

In de kraamweek kan kolven met de hand een fijne methode zijn om een beetje moedermelk af te kolven voor uw baby. Bijvoorbeeld wanneer uw baby bijgevoed moet worden, slaperig is aan de borst, misselijk is of bijvoorbeeld te vroeg geboren. De melk wordt dan met een lepeltje opgevangen en kan direct aan de baby gegeven worden of in een spuitje bewaard worden.

Het kolven met de hand simuleert het meest het drinken van de baby. Dit heeft een positieve invloed op het opwekken van de toeschietreflex.

In veel gevallen heeft u de beschikbaarheid over een elektrisch kolfapparaat maar omdat

handkolven het drinken van de baby nabootst, kolft u mogelijk meer melk in de eerste dagen met de hand dan met een kolfapparaat.

Soms kan het goed zijn om rondom de 37<sup>ste</sup> week van de zwangerschap, al te gaan kolven met de hand om kleine beetjes voeding in te vriezen. Dit kan in de eerste dagen gegeven worden wanneer uw baby bijgevoed moet worden. Overleg dit met uw verloskundige of gynaecoloog.

Als u incidenteel wilt kolven kan dit met de hand volgens de Marmet methode. Er zijn meerdere manieren om met de hand melk uit de borsten te drukken.

In deze folder leggen wij u uit hoe u met de hand kunt kolven aan de hand van de Marmet techniek.

Een hele kolfsessie neemt ongeveer 20 minuten in beslag.

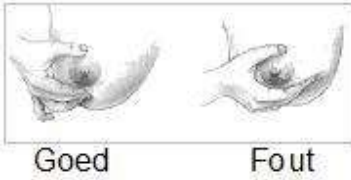
- Masseer, wrijf en schud
- Kolf elke borst 5 - 7 minuten
- Masseer, wrijf en schud
- Kolf elke borst 3 - 5 minuten
- Masseer, wrijf en schud
- Kolf elke borst 2 - 3 minuten.

#### Hoe kun je met hand kolven

1. Was van te voren uw handen.
2. Masseer uw borst, om de melk makkelijker te laten stromen. Rol de tepel zachtjes tussen uw vingers heen en weer.
3. Plaats uw duim en wijsvinger aan weerskanten van de tepel, zo'n 2-4cm van de tepel verwijderd of ter hoogte van

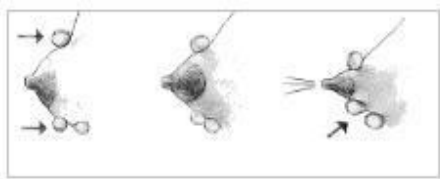
de buitenkant van het tepelhof. Duim en wijsvinger vormen samen een "C".

4. Leg uw andere vingers eventueel onder uw borst in een C greep. Om de borst te ondersteunen.



Knijp niet in de borst!

5. Duw uw vingers naar uw borst, richting ribbenkast, met uw duim en wijsvinger in C-vorm.
  - Voorkom het spreiden van de vingers.
  - Bij grote(re) borsten: eerst de borst optillen, daarna pas richting borstkas drukken.
6. Hou uw duim en wijsvinger tegen uw ribbenkast aan. En duw nu uw wijsvinger en duim naar elkaar toe.
7. Let op! Uw vingers blijven op dezelfde plek op uw huid staan. U bewerkt dus alleen uw borstweefsel binnenin en wrijft niet over de huid van uw borst. Rode plekken of pijn betekenen dat er iets niet goed gaat. Deze kolftechniek mag geen pijn doen!



8. Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen. Plaats, druk, rol..... Plaats, druk, rol...
9. Als u uw vingers naar elkaar toe beweegt, ziet u een druppeltje melk verschijnen. Ziet u niets, dan begint u van voor af aan. Blijf deze beweging herhalen: duwen naar ribbenkast, duwen naar elkaar toe, duwen naar ribbenkast, duwen naar elkaar, ...

10. Verplaats uw vingers als er geen melk meer komt. En doe dezelfde beweging met de vingers in C-vorm op een andere plek opnieuw, totdat de hele borst leeg gekolfd is.

11. Met uw andere hand kunt u mee drukken op de borst. U zoekt naar de hardere plekken, waar nog melk zit. En gaat daar voorzichtig mee drukken, om de melk eruit te masseren.

12. De gekolfd melk kan u opvangen op een lepeltje, in een schoon flesje of een kommetje.

### Voorkom deze bewegingen

- Knijp niet in de borst, dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst 'glijden'.
- Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.



### Borstmassage om de toeschietreflex te bevorderen.

U kunt de toeschietreflex helpen door de borsten te masseren. Beide borsten kunnen tegelijk gemasseerd worden.

- 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 een plek voor 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, omdat ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.

- Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.
- Herhaal de hele procedure van kolven en masseren nogmaals, eventueel nog vaker. De toeschietreflex en het stromen van de melk neemt over het algemeen af na de tweede of de derde keer. Dit is een teken dat de melkreservoirs goed geleegd zijn. Ook het soepeler aanvoelen van de borsten wijst daarop.



Brust mit einer Hand stützen. Mit sanften kreisenden Bewegungen Brustdrüsengewebe massieren, ohne dabei



Hände flach auf die Brust legen. Mit sanften Hin- und Herbewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben



Hände seitlich positionieren



### Video ter ondersteuning

[Kolven met de hand - instructievideo - YouTube Naviva](#)

[Hand Expressing Milk | Newborn Nursery | Stanford Medicine](#)

### 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)

### Tot slot

In deze folder hebben we u tips gegeven voor het kolven met de hand. Heeft u na het lezen van deze folder vragen, aarzel dan niet deze te stellen. Wij staan altijd voor u klaar.

### Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:

(0182) 50 50 50

### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang

productie : Marketing & Communicatie

mei 2023

08.05.022

inzwang