

# Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambitie**

*Het Slotervaartziekenhuis, een opmerkelijk en ambitieus ziekenhuis in Amsterdam.*

*In een informele en vertrouwde omgeving werken wij aan innovatieve medische zorg, onderwijs en wetenschap van hoge kwaliteit.*

*Informatie voor moeders*

## Afcolven van moedermelk

**KRAAMAFDELING**

**TELEFOON 020 - 512 45 46**

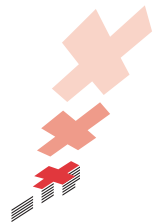
**KINDERAFDELING**

**TELEFOON 020 - 512 45 42**

Wij zijn gecertificeerd door:



Stichting  
Zorg voor Borstvoeding



*slotervaartziekenhuis*

## AFKOLVEN

De verpleegkundige heeft u geadviseerd om moedermelk af te kolven. Dit doet u om uw borsten te stimuleren tot moedermelkproductie of om de moedermelkproductie in stand te houden. Om welke reden moedermelk ook wordt afgekolfd, het is altijd goed te bedenken dat het uw inzet meer dan waard is. Heeft u na de uitleg en het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u die uiteraard altijd aan een van onze kraamverzorgenden, verpleegkundigen of lactatiekundigen stellen.

## DE BESTE BABYVOEDING

Moedermelk is de beste babyvoeding.

De aanmaak van moedermelk berust op een vraag en aanbod principe. Dat wil zeggen dat er melk aangemaakt wordt in de hoeveelheid die gevraagd wordt. Als u vaker afkolft neemt de moedermelkproductie toe.

Afcolven is een vaardigheid die u kunt leren en de verpleegkundige helpt u daarbij. In het begin komt er misschien niet meer dan een paar druppels melk, dat is heel normaal. Elk beetje melk, hoe weinig ook, draagt bij aan de gezondheid van uw kind.



## WANNEER IS KOLVEN ZINVOL?

- ❧ Uw baby drinkt nog niet goed of niet vaak genoeg, bijvoorbeeld bij misselijkheid of hoofdpijn na een vacuum- of tangverlossing of doordat het aanleggen moeilijk is na een keizersnede;
- ❧ Prematuriteit en/of ziekte;
- ❧ Slechte zuig- en/of slikreflex;
- ❧ Gehemeltespleet of operatie;
- ❧ Uw baby ziet geel en is daardoor te slaperig om goed aan de borst te drinken;
- ❧ Ernstige stuwing of vlakke of ingetrokken tepels;
- ❧ Tepelkloven;
- ❧ Tijdelijk gebruik van medicijnen van de moeder;
- ❧ Andere reden, namelijk dat de baby niet bij moeder aan de borst drinkt maar wel de productie in stand gehouden moet worden.

## MOEDERMELK- PRODUCTIE

Om moedermelk op gang te brengen is het belangrijk dat de baby na de bevalling snel wordt aangelegd en regelmatig aan



de borst drinkt. Als dit door omstandigheden niet mogelijk is dan raden wij u aan om te starten met kolven. Ons advies is:

- /// Te starten met kolven binnen **zes uur** na de bevalling, ook na een keizersnede;
- /// **Minimaal** zes maal per dag, bij voorkeur iedere 3 uur;
- /// **Dubbelzijdig** om de melkproductie beter te stimuleren;
- /// Ook **'s nachts**. Als u 's nachts niet in staat bent om te kolven dan is het aan te raden om te kolven vlak voor het slapen gaan en zodra u 's ochtends wakker wordt;
- /// Te kolven **naast** de baby als deze op de couveuse afdeling is opgenomen.

### Is uw baby op de couveuse afdeling opgenomen dan is het zinvol om te kolven nadat uw baby is aangelegd.

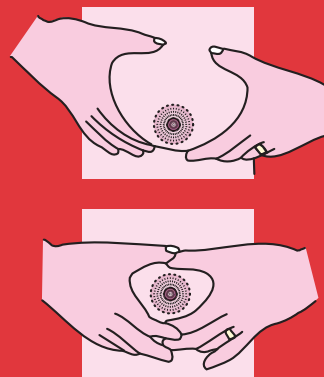
Is uw baby voor langere tijd opgenomen, bijvoorbeeld bij een vroeggeboorte, dan raden wij u aan om op den duur te proberen een grotere hoeveelheid te kolven dan de baby per dag nodig heeft. Wat u teveel kolft kan in de vriezer bewaard worden.

Bij een ernstig zieke moeder kan besloten worden om het kolven later op te starten. Er wordt dan begonnen zodra de toestand van de moeder dit toe laat.

### KOLVEN MET DE HAND

Als uw baby de eerste dag wat slaperig is of nog wat moet bijkomen van de bevalling kunt u de eerste druppels colostrum, dit is de eerste moedermelk, met de hand kolven. Dit kunt u dan via een theelepeltje aan uw baby geven. Vraag de verpleegkundige om hulp.

- /// Plaats de duim en de wijsvinger aan weerszijden van de tepel, ongeveer drie tot vijf cm van de tepel af en duw voorzichtig naar binnen richting de ribbenkast;
- /// Rol duim en vingers gelijktijdig naar voren in een lichte neerwaartse beweging;
- /// Herhaal de rollende beweging, indien gewenst.



## ELEKTRISCH KOLFAPPARAAT



In het Slotervaartziekenhuis kunt u gebruik maken van een volautomatisch elektrisch kolfapparaat. Dit kolfapparaat is in staat om het natuurlijke zuiggedrag en zuigritme van de baby na te bootsen. De eerste paar keer raden wij u aan om 10 minuten per keer af te kolven. Als de melkproductie op gang komt is het afhankelijk van de melkstroom of u langer moet kolven. Dit is over het algemeen niet langer dan 15 minuten. Bovendien raden wij u aan om dubbelzijdig te kolven. Uw prolactinegehalte zal meer stijgen en uw melkproductie zal beter op gang komen.

## ONTSPANNEN

Afkolven zal gemakkelijker gaan in een rustige, warme ruimte waar u zich kunt ontspannen. Probeert u ontspannen te zitten en leun iets voorover als dat mogelijk is. Het kan helpen als u naar uw kindje kijkt of aan hem/haar denkt of een foto meeneemt. Soms is het gebruik van een oxytocine neusspray vlak voor het kolven een oplossing om de moedermelk makkelijker te laten stromen. Deze spray is alleen op recept verkrijgbaar. Vraagt u ernaar bij de verpleegkundige of lactatiekundige.

## MASSAGE

De baby stimuleert de toeschietreflex door de tepelhof te masseren met zijn tong en kaakjes. Afkolven zal effectiever zijn als u vóór het afkolven de toeschietreflex stimuleert. Met gewassen, warme handen masseert u de borsten rondom. U maakt draaiende bewegingen met uw vingers waarbij u een stevige maar niet onaangename druk uitoefent. Verplaats u de vingers na een paar seconden en werkt u zo spiraalsgewijs naar de tepelhof toe. Tot slot wrijft u met vlakke hand de tepels of u rolt u de tepel tussen uw vingers. Als u het prettig vindt kunt u halverwege het kolven deze massageprocedure herhalen.

## AFKOLFSET



U krijgt uw eigen afkolfset van de verpleegkundige. Zij legt u uit hoe u hiermee hygiënisch kunt omgaan. Deze kolfset is disposable. U zult dagelijks een nieuwe set ontvangen. Op de kraamafdeling en op de couveuse-unit is een koelkast aanwezig speciaal voor het koelen of invriezen van moedermelk. De flesjes moedermelk worden hier bewaard.

## WERKWIJZE



- ⌘ Was uw handen;
- ⌘ Schroef het flesje onder het borstschild;
- ⌘ Sluit de slangen aan op de borstkolf;
- ⌘ Plaats het borstschild op het midden van uw tepel;
- ⌘ Zet de borstkolf aan door op de on/off-knop te drukken;
- ⌘ De kolf gaat kolven in de **stimulatiefase**;
- ⌘ Na 2 minuten schakelt de borstkolf automatisch over naar de **afkolffase**.

Als uw toeschietreflex (stromen/druppelen van de melk) na 2 minuten nog niet op gang is, drukt u nogmaals de stimulatiefaseknop (zie foto) in. Deze knop kunt u bij de eerste keren kolven regelmatig moeten gebruiken.

Als uw melk tijdens de **stimulatiefase** druppelt of stroomt drukt u op de knop om verder te gaan in de **afkolffase**;

- ⌘ Tijdens de afkolffase kunt u door de ronde draaiknop het vacuüm verhogen. Het kolven moet altijd prettig aanvoelen;
- ⌘ Na gebruik het borstschild onder de stromende kraan eerst met koud, daarna met warm water afspoelen en goed afdrogen;
- ⌘ Label de flesjes met naam van de baby, tijd, datum en plaats dit zo spoedig mogelijk in de koelkast.

Het Slotervaartziekenhuis biedt u de mogelijkheid om elektrische kolfapparatuur te huren. De verpleegkundige kan u hier over informeren.

## HOE ZIET MOEDERMELK ER UIT?

De eerste keren kan het zijn dat er bij het kolven geen druppel melk uit de borst komt. Dit komt omdat het toeschieten van de melk bij het kolven in het begin wat moeizaam gaat. Wees niet ongerust. Gaat u toch door met regelmatig kolven en eventueel aanleggen.

De eerst melk, colostrum, is vaak wat gelig van kleur en een beetje dik. Deze melk zit vol met beschermende antistoffen, die erg belangrijk zijn voor de pasgeboren baby. Zelfs een paar druppels is waardevol. Probeert u deze dan ook op te vangen, eventueel met hulp van de verpleegkundige. Gooi het niet weg. De kleur van moedermelk varieert. Van doorzichtig, grijs, rose, 'blauwig' tot helder wit. De kleur zegt niets over de voedingswaarde.

## BEWAREN VAN MOEDERMELK IN HET ZIEKENHUIS

	Ziekenhuis kamer-temperatuur	In de koelkast (4°C)	In de vriezer ***(-15°C)	In de diepvries (-20°C)	Ná het opwarmen
Verse moedermelk	Na kolven direct in de koelkast	48 uur	3 maanden	3 - 6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur			1 uur

Volgens de richtlijnen WIP november 2010

## BEWAREN VAN MOEDERMELK THUIS

	In de koelkast (4°C)	In de vriezer ***(-15°C)	In de diepvries (-20°C)	Ná het opwarmen
Verse moedermelk	tot 5 dagen	3 maanden	3 - 6 maanden	1 uur
Ontdooide moedermelk	10 uur			1 uur

Informatie van Medela

## ONTDOOIEN VAN MOEDERMELK

☞ **geleidelijk** ☞ ruim tevoren achter in koelkast ☞ behoud beschermende stoffen 100%

☞ **snel** ☞ in stromend lauwarm water ☞ bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen

## OPWARMEN VAN MOEDERMELK

☞ **au bain Marie** ☞ tot maximaal 35 °C verwarmen ☞ verwarming is geleidelijk / behoud beschermende stoffen

☞ **flessenwarmer** ☞ tot maximaal 35 °C verwarmen / neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden ☞ verwarming is geleidelijk / behoud beschermende stoffen



**Vragen?** Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan contact op met:

***Kraamafdeling, telefoonnummer 020 - 512 45 46  
of  
Kinderafdeling, telefoonnummer 020 - 512 45 42***

***Slotervaartziekenhuis  
Louwesweg 6  
1066 EC Amsterdam***



KOLFRUIMTE.



*slotervaartziekenhuis*