



Kolfdagboekje

(Aanvulling op boekje 'Borstvoeding')

Vrouw- Moeder-Kind centrum



Inhoudsopgave

Borstmassage voor en tijdens het kolven	2
Ga voorzichtig te werk	2
Effectief kolven	3
Afkolfschema's	4
Hygiëne richtlijnen	5
Bewaarschema	6
Opwarmen	6
Verhuur van elektrische borstpompen	7
Kolfdagboekje	8

Borstmassage voor en tijdens het kolven

Masseer de melkgangen en -klierjes 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 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 ontspanen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.

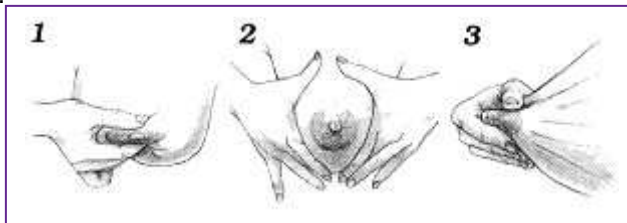


Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te "schudden".



Ga voorzichtig te werk!

1. Knijp niet in de borst, dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
2. Laat de handen niet over de borst "glijden". Dit kan schrale plekken op de huid veroorzaken.
3. Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.



Effectief kolven

- Zorg dat alle benodigdheden binnen handbereik liggen, zoals de borstpomp, kolfsetje(s), steriele flesjes, etiketten en een schone katoenen luier.
- Voor de aanmaak van moedermelk is vocht nodig. Drink daarom naar behoefte. Het is goed om bij elke kolfbeurt iets te drinken te nemen.
- Voor het kolven de handen goed wassen met water en zeep.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen, sluit zonodig de bedgordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.
- Houd het borstschild tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst, de tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen.
- Stel de borstpomp in op de laagste vacuümstand. Zet dan pas het apparaat aan met behulp van de aan/uit-toets en begin te kolven.
- Verhoog eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuüm-niveau tot een comfortabele zuigkracht, die voor u het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt. Kolven mag nooit pijnlijk zijn! Wanneer dit wel het geval is, is het beter om het vacuümniveau van de borstpomp wat lager te zetten. Bij kolven is niet de zuigkracht het belangrijkste maar het ritme van de zuigbeweging.

- Het kan soms enkele minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid afgekolde melk kan van keer tot keer verschillen, en de eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Dit is colostrum, wat veel afweerstoffen voor de baby bevat. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw kind.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst de pomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.

Afkolfschema's

Kolfschema: het op gang brengen van de borstvoeding

Bij gebruik van een **enkele afkolfset**:

Toeschietreflex bevorderen door:

- 5 minuten linkerborst, 5 minuten rechterborst kolven
- ongeveer 1 minuut stoppen
- en dan opnieuw 5 minuten linkerborst, 5 minuten rechterborst kolven

Door te wisselen van borst heeft u steeds weer een toeschiet-reflex, wat bevorderlijk is voor de melkproductie. De genoemde tijden zijn een richtlijn. Wanneer dit niet lukt of als er nog geen melkproductie is probeer dan vaker te wisselen en korter te kolven, maar streef ernaar toch de totaal aangegeven kolftijd aan te houden.

Bij gebruik van een **dubbele afkolfset**:

Toeschietreflex bevorderen door:

- 5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven,
1 minuut stoppen
Weer beide borsten 5 minuten tegelijk kolven

óf:

- 10 minuten achter elkaar beide borsten tegelijkertijd kolven

Sommige moeders merken dat het tussendoor stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten aan een stuk af te kolven. U kunt uitproberen wat voor u het beste werkt.

Hygiëne richtlijnen

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. 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.

Richtlijnen

Voordat u de borstpomp gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks verschoont).

Het ziekenhuis verstrekt steriele flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.

Wij adviseren u de voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen. Als u borstkompressen gebruikt, deze iedere keer na het kolven verschonen.

Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.

Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.

Na gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken. Dit betekent minimaal eerst koud en dan warm afspoelen van de losse kolfonderdelen. U kunt hierbij een afwasmiddel gebruiken of u kunt de kolfset (zie ook gebruiksaanwijzing kolfset) in de afwasmachine reinigen. Daarna goed drogen en bewaren in een schone, droog gestreken theedoek tot u weer gaat kolven. De kolfset dient 1 maal per dag 10 minuten uitgekookt te worden.

Tijdens de ziekenhuisopname verstrekken wij een steriele kolfset, die dagelijks wordt uitgekookt in de magnetron.

Bewaarschema

Let op

Afgekolfd melk niet in de deur van de koelkast bewaren i.v.m met temperatuurschommelingen!

	Temperatuur	Bewaartijd
Net afgekolfd melk	kamertemperatuur	6 tot 10 uur
Net afgekolfd melk	koelkast thuissituatie	zeker 72 uur
	koelkast ziekenhuis	max. 48 uur
Afgekoelde moedermelk	vriesvak koelkast	max. 2 weken
Afgekoelde moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden
Afgekoelde moedermelk	diepvries constant – 18 °C of kouder	6 maanden of langer
Ontdooide moedermelk	koelkast	max. 24 uur
Ontdooide moedermelk	kamertemperatuur	direct gebruiken

Opwarmen

Moedermelk kan worden opgewarmd onder de warme kraan, in een flessenwarmer of in een pannetje met warm water.

Moedermelk kan beter niet in de magnetron worden opgewarmd omdat waardevolle bestanddelen van de melk vernietigd worden als deze boven 55 °C komen.

Restjes al opgewarmde moedermelk mogen niet worden bewaard.

Verhuur van elektrische borstpompen

Een professionele elektrische borstpomp is een duur apparaat. Omdat u die maar tijdelijk nodig hebt, is huren een goedkope oplossing. Het Vrouw-Moeder-Kind centrum van het ziekenhuis verhuurt Medela borstpompen. U krijgt de pomp gewoon mee naar huis en betaalt via een machtiging door uw handtekening te zetten. De huur wordt dan per maand van uw bank- of girorekening afgeschreven. Wanneer u de kolf niet meer nodig hebt, kunt u deze inleveren op Vrouw-Moeder-Kind centrum.

U kunt ook een kolf huren bij:

- Thuiszorg Midden-Limburg, telefoon: 0495 – 57 71 11 (9.00 -13.00 uur op werkdagen).
- Zuidzorg (thuiszorg Brabant), telefoon: 040 – 23 08 408.
- Medela steunpunt bij u in de buurt:
zie voor adressen: www.medela.nl of via telefoon: 0492 – 36 24 23.
- Borstvoedingspraktijk Vis á Vis, telefoon: 0475 – 302959 of via 06 – 42650864.

Kolfdagboekje van: (naam)

U kunt het kolfdagboekje invullen, eventueel samen met de verpleegkundige, om overzicht te hebben op het kolven. Dit kan u helpen het kolven in uw dagelijks ritme in te passen.

Naam baby:

Tijdstip geboorte:

Dag 1: datum:...../...../..... **Kolf:** enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2: datum: .. / .. / ..

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3: datum: .. / .. / ..

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 7: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 8: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 9: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 10: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 11: datum: / /

Kolf: enkelzijdig dubbelzijdig

Kolf-beurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken / bijzonderheden / eventueel rechtstreeks aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

R265.06 2008-11

1141212

