



# **Kolfdagboekje**

## **(Aanvulling op folder 'Borstvoeding')**

Vrouw- Moeder-Kind centrum



## Inhoudsopgave

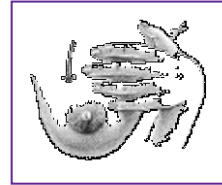
Borstmassage voor en tijdens het kolven	3
Effectief kolven	4
Afkolfschema's	5
Hygiëne richtlijnen	6
Bewaarschema	7
Opwarmen	7
Verhuur van elektrische borstpompen	8
Kolfdagboekje	9

## 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 hierbij te ontspannen, dit werkt ook stimulerend op de toeschietreflex.

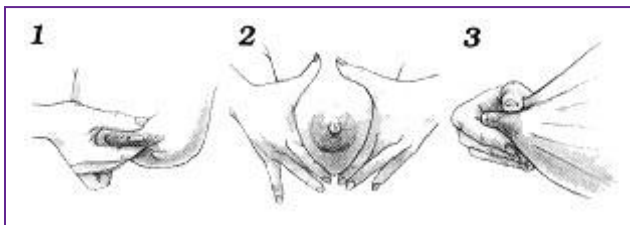


Wat ook kan helpen is gebruik te maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.



### Ga voorzichtig te werk!

1. Knijp niet in de borst, dit kan 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. 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 ook iets te drinken.
- Voor het kolven de handen goed wassen met water en zeep.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg dat u gemakkelijk zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen. Sluit zo nodig 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 de aan/uit-toets en begin te kolven.
- Tijdens het kolven kunt u eventueel geleidelijk het vacuüm-niveau verhogen tot een zuigkracht die voor u het beste resultaat en geen ongemak geeft. Kolven mag nooit pijnlijk zijn! Als kolven wel pijnlijk is, is het beter om het vacuümniveau van de borstpomp wat lager te zetten. Bij kolven is het ritme van de zuigbeweging het belangrijkste, niet de zuigkracht.

- Het kan soms enkele minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan per keer verschillen. De eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Deze eerste melk noemen we colostrum. Hierin zitten veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes van deze melk zijn waardevol. De afweerstoffen zijn gunstig voor de gezondheid van uw kind.
- Als u stopt met 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 stimuleren 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 toeschietreflex. Dit stimuleert de melkproductie. De genoemde tijden zijn een richtlijn. Lukt dit niet of is er nog geen melkproductie, probeer dan vaker te wisselen en korter te kolven. Maar probeer toch de totaal aangegeven kolftijd aan te houden.

#### Bij gebruik van een **dubbele afkolfset**:

Toeschietreflex stimuleren 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 te kolven. Probeer uit wat voor u het beste werkt.

## Hygiëne richtlijnen

Hygiëne is extra belangrijk als de afgekolfdde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of zieke baby te voeden. Goede hygiëne voorkomt de groei van bacteriën. Moedermelk is een goed houdbaar product omdat er, onder andere levende witte bloedcellen in zitten. Zéker als de melk onder de beste omstandigheden bewaard en vervoerd wordt.

### Richtlijnen

Was uw handen goed met water en zeep voordat u de borstpomp gaat gebruiken. In het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek. Neem thuis een aparte handdoek die alleen u gebruikt. Verschoon deze handdoek dagelijks.

In het ziekenhuis krijgt u steriele flesjes om moedermelk in te bewaren. Probeer de binnenkant van de flesjes en dop niet aan te raken.

Het beste is om uw voedingsbeha dagelijks te wassen. Gebruikt u borstkompresen, verschoon deze dan steeds na het kolven.

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. Deze vette stof houdt de tepelhof soepel en werkt ontsmettend.

Maak de kolfset na gebruik goed schoon door de losse kolfonderdelen eerst koud en dan warm af te spoelen. U kunt hierbij een afwasmiddel gebruiken of u kunt de kolfset (zie gebruiksaanwijzing) in de afwasmachine reinigen. Daarna goed drogen en bewaren in een schone, droog gestreken theedoek tot u weer gaat kolven. De kolfset moet u 1 x per dag 10 minuten uitkoken.

Tijdens de ziekenhuisopname krijgt u een steriele kolfset, De kolfset wordt dagelijks uitgekookt in de magnetron.

## Bewaarschema

Let op!

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

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

## Opwarmen

Moedermelk kunt u opwarmen onder de warme kraan, in een flessenwarmer of in een pannetje met warm water.

Moedermelk liever niet in de magnetron opwarmen. Waardevolle bestanddelen van de melk worden namelijk vernietigd bij temperatuur boven 55 °C.

Restjes opgewarmde moedermelk mag u niet bewaren.



## Verhuur van elektrische borstpompen

Een professionele elektrische borstpomp is een duur apparaat. Omdat u die maar tijdelijk nodig heeft is huren een goedkope oplossing.

Het Vrouw-Moeder-Kind centrum verhuurt Medela borstpompen. U krijgt de pomp mee naar huis en betaalt achteraf. Nadat u de pomp terug heeft gebracht krijgt u de rekening thuis gestuurd. Wanneer u de pomp niet meer nodig heeft kunt u deze inleveren op het Vrouw- Moeder- Kind centrum.

U kunt ook een borstpomp huren bij:

Medicura  
Maaspoort 64  
Weert  
Telefoon: 088 - 00 71 100

Medipoint Zorggroep  
Vogelsbleek 10  
Weert  
Telefoon: 088 – 10 20 100

Zuidzorgwinkel  
De Dam 1  
Budel  
Telefoon: 040 – 25 03 838

**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

2015-02

1141212

