



Patiënteninformatie

Afcolven en bewaren van moedermelk



Gynesis



az turnhout

Gynesis is de naam van de dienst gynaecologie-verloskunde in AZ Turnhout. Gynesis bestaat uit een team van meer dan 10 gynaecologen elk met hun eigen bekwaamheden en specialisatie. Waar nodig wordt multidisciplinair gewerkt met andere diensten. Meer info over de dienst en over onze gynaecologen vindt u op www.gynesis.be.



Inhoud

Inleiding	4
Waarom afkolven?	4
De voorbereiding.....	4
Goede handhygiëne	4
Materiaal.....	5
Opwekken toeschietreflex.....	5
Afkolven	6
Hoe vaak afkolven?	6
Hoe afkolven?	7
Manueel afkolven	7
Kolgen met een handkolf.....	8
Elektrisch afkolven	9
Wanneer hoe kolven?	10
Hoe lang afkolven?	11
Nazorg	11
Borsten.....	11
Materiaal.....	11
Bewaren van afgekolfdde moedermelk	12
Bewaren van moedermelk	12
Houdbaarheid verse moedermelk.....	13
Transporteren van moedermelk.....	13
Ontdooien en verwarmen van moedermelk.....	14
Terug naar huis.....	14

Inleiding

Deze brochure biedt je de nodige informatie over het afkolven en bewaren van moedermelk. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan de vroedvrouw.

Waarom afkolven?

Er zijn verschillende redenen waarom mogelijk moet afgekolfd worden:

- je baby moet worden opgenomen op de couveuseafdeling
- je borstvoeding moet geoptimaliseerd of extra gestimuleerd worden
- je baby kan / mag (tijdelijk) niet aan de borst drinken
- je geeft borstvoeding met een tepelhoedje
- je had ooit een borstoperatie
- jij moet eens weg en je baby kan helaas niet mee
- je moet terug aan 't werk en wil borstvoeding blijven geven

Zomaar eens afkolven 'om iemand anders een flesje te laten geven' wordt, vooral in de eerste weken, afgeraden. De kans bestaat dat je een overproductie of net een te lage productie krijgt. Bespreek dit steeds met een vroedvrouw.

De voorbereiding

Goede handhygiëne

Een goede handhygiëne is heel belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode. Bij het afkolven besteed je er best nog extra aandacht aan omdat je de moedermelk gaat bewaren. Vóór je het materiaal klaarzet en gaat afkolven: was je handen grondig met vloeibare zeep of ontsmet je ze met handalcohol.

Materiaal

In het ziekenhuis hanteren we werkwegwerpsetjes en sondes die gedurende 24 uur gebruikt mogen worden. De flesjes en opvangpotjes zijn eveneens wegwerp en goed voor éénmalig gebruik. Deze spullen mogen ook thuis niet gesteriliseerd worden.

Thuis gebruikt u het aangekochte afkolfsetje en / of borstvoedingshulpsetje. Dit moet u voor het eerste gebruik en daarna elke 24 uur steriliseren, net als de flesjes waarin de melk wordt opgevangen. Alles waar kunstvoeding mee gegeven wordt, moet je na elke voeding steriliseren !

Zorg ervoor dat alles klaarstaat op het moment dat je begint af te kolven. Zet ook een glaasje water klaar en ga vooraf nog even plassen.

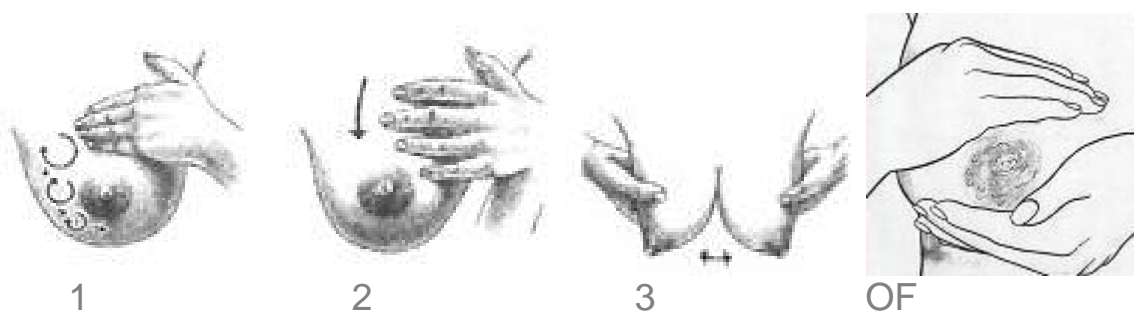
Opwekken toeschietreflex

Bij de toeschietreflex trekken de spiertjes rond de melkklieren samen om de melk uit de borst te duwen en gaan de melkkanaaltjes open staan. Hierdoor begint de melk te stromen.

Voor het bevorderen van de toeschietreflex zorg je er best voor dat je baby dicht bij je is. Indien dit niet mogelijk is, denk dan aan je baby en/of zet een fotootje dichtbij, bekijk een filmpje of neem iets tastbaar zoals een knuffeldoekje dichtbij. Indien jouw baby op de couveuseafdeling verblijft, kun je ook afkolven naast het bed van je kindje.

Gevoelens van spanning, angst of frustratie remmen de toeschietreflex af. Probeer daarom een ontspannen sfeer te creëren tijdens het afkolven. Zorg voor voldoende privacy, eventueel cd met ontspannende muziek, gedempt licht, een aangename temperatuur,

Je kunt de toeschietreflex bevorderen door een massage van de borsten.



- 1 Start met een spiraalsgewijze massage van boven naar onder toe.
- 2 Daarna streel je zacht de borst naar de tepel toe.
- 3 Vervolgens buig je voorover en rol je of schud je zacht met de borsten. De borst afzonderlijk rollen tussen beide handen is ook een optie.

Herhaal deze bewegingen gedurende 10 tot 15 minuten, het masseren met warme handen geeft je een prettiger gevoel. Hierbij kunnen de beide volle handen gebruikt worden, alleen de vingertoppen of een combinatie van beide.

De tepels kunt u ook masseren tussen duim en wijsvinger.

Let op! Een borstmassage mag nooit pijnlijk of onaangenaam zijn.

Afcolven

Hoe vaak afcolven?

Als je baby niet rechtstreeks aan de borst drinkt, bijvoorbeeld omdat hij is opgenomen op neonatologie:

- volg het ritme van je baby, kolf elke keer als hij een voeding krijgt
- kolf minimum 6x per dag
- 's nachts: kolf als je eens wakker wordt, laat maximum 6 uur tussen 2 kolfbeurten

Als je baby aan de borst drinkt, maar je moet de melkproductie extra stimuleren:

- kolf onmiddellijk na elke voeding van je baby

Je maakt gebruik van een tepelhoedje of je hebt ooit een borstoperatie ondergaan en je borstvoeding wordt preventief wat extra gestimuleerd:

- kolf 1 x per dag onmiddellijk na een voeding van je baby

Andere redenen om af te kolven:

- bespreek de kolffrequentie met een vroedvrouw

Hoe afkolven?

Manueel afkolven

Voordelen

- je hebt je 'materiaal' altijd bij de hand
- er gaan geen druppels melk verloren in het afkolfsetje
- eenvoudige en goedkope methode

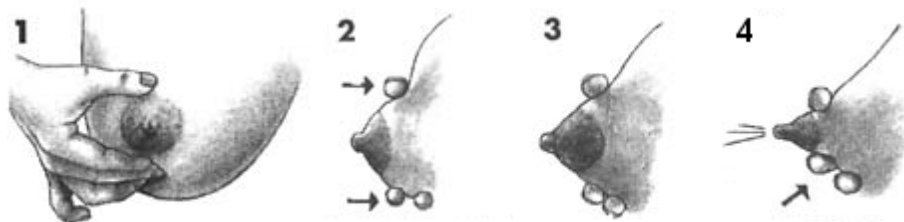
Nadeel

- het vergt enige oefening

Let op!

Zorg eerst voor het opwekken van de toeschietreflex alvorens met deze techniek van start te gaan.

Techniek



- 1 Zorg voor een goede positie van de vingers (duim op de borst, wijs- en middenvinger onder de borst, 2 à 3 cm van de tepel in de vorm van een 'C');
- 2 Duw de borst naar de borstkast toe.
- 3 Maak een ritmisch, rollende beweging met de duim naar de tepel toe (wijs- en middenvinger dienen als 'tegendruk').
- 4 Maak de rolbeweging af, de melkdruppeltjes zullen aan het tepeloppervlak verschijnen, vang de druppels op in een lepeltje of potje.

Verplaats je vingers regelmatig om alle melkkanaaltjes te ledigen.

Let op!

Probeer platdrukken, glijden en trekken te vermijden.



Kolven met een handkolf

Voordelen

- goedkoop in aankoop
- weinig materiaal nodig
- ideaal om af en toe eens te kolven

Nadelen

- enkel te gebruiken bij een borstvoeding die al goed loopt, dus nooit in de eerste dagen
- belastend voor hand en vingers bij intensief gebruik

Voorbeelden



Een handkolf gemaakt van de kolfset die werd gebruikt bij het elektrisch huurtoestel 'lactina' van medela.

Techniek

Om te gaan kolven, plaats je het borstschild van de kolf goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel bevindt zich exact in het midden van de tunnel.

Start met ritmisch vlug te pompen tot de melk begint te stromen, daarna neem je een rustiger ritme aan. Wissel van borst als de melk ophoudt met stromen.

Elektrisch afkolven

Voordelen

- stimuleert krachtig, ook tijdens de eerste dagen
- ideaal om intensief te kolven
- intensiteit te regelen
- tijdsbesparend (bij dubbel elektrisch afkolven)
- hogere hormoonspiegels en een hogere melkopbrengst (bij dubbel elektrisch afkolven)

Nadeel

- duur in aankoop (vaak te verkrijgen via verhuur)

Techniek

Om te gaan kolven, plaats je het borstschild van de kolf goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel bevindt zich exact in het midden van de tunnel. Dan wordt de kolf ingeschakeld. Bij dubbel kolven wordt eerst één borstschild op de tepel geplaatst, het toestel aangezet om daarna het andere borstschild te plaatsen.



Medela symphony® wordt in het ziekenhuis gebruikt om elektrisch af te kolven. Dit is zowel enkel als dubbel te gebruiken.

Een snel kolfratme wekt de toeschietreflex op. Na twee minuten schakelt de pomp automatisch over op een langzamer kolfratme om de melk comfortabel en efficiënt af te kolven. Als de melk vroeger begint te stromen, druk dan op de overschakelknop (druppeltjes en pijltje) om reeds vlugger naar de afkolffase te gaan.

De kolf start aan een lage intensiteit. Je kunt dit verhogen of verlagen door aan de draaiknop te draaien, de druppels op het schermpje geven de intensiteit weer.

Let op!

Afkolven mag nooit pijn doen!

Verlaag de intensiteit als dit wel zo is.

Het kolfsetje dat je gebruikt bestaat in verschillende maten, in het ziekenhuis beschikken we over 25 mm (medium) en 30 mm (large). Bespreek met de vroedvrouw welke maat je nodig hebt. Je tepel mag niet schuren tegen de rand van de tunnel (borstschild te klein) en je tepelhof mag niet te ver mee naar binnen gezogen worden (borstschild te groot).

Voorbeelden van andere elektrische afkolftoestellen



Wanneer hoe kolven?

	Manueel	Handkolf	Elektrisch
1 ^e dagen na de bevalling	X		X
occasioneel gebruik	X	X	
intensief gebruik			X

Hoe lang afkolven?

Bespreek met de vroedvrouw hoe lang je moet afkolven.

Om de borstvoeding te stimuleren of op gang te brengen is het gebruikelijke schema 10 minuten aan beide borsten, 1 minuut rust en 5 minuten aan beide borsten (dubbel kolftoestel) of 10 minuten links, 10 minuten rechts, 5 minuten links en 5 minuten rechts (enkel kolftoestel).

Bij een melkproductie die goed op gang is, kolf je totdat de melk (bijna) niet meer stroomt of totdat je voldoende melk hebt om je kindje te voeden.

Als je kindje op neonatologie is opgenomen en je hebt heel veel melk, kun je stoppen met kolven als je een beetje meer hebt afgekolfd dan dat je kindje nodig heeft. Wanneer je te veel melk afkolft, creëer je een overproductie.

Om de melkaanmaak meer te stimuleren is het efficiënter om vaker te kolven dan langer te blijven doorgaan: meer dan 15 à 20 minuten aan elke borst afkolven heeft weinig zin.

Nazorg

Borsten

Aangezien moedermelk een verzachtende en helende werking heeft, wrijf je best na het kolven een melkdruppeltje uit over de tepel en het tepelhof. Laat de borsten na het kolven even drogen aan de lucht. Vervang natte borstcompressen.

Materiaal

Na elke kolfbeurt haal je het kolfmateriaal eerst uit elkaar om alle onderdelen afzonderlijk goed uit te spoelen. Bewaar je materiaal in een propere doek op een hygiënische plaats.

In het ziekenhuis krijg je dagelijks een nieuw afkolfsetje en gebruik je elke keer nieuwe wegwerp flesjes of opvangpotjes.

Thuis dien je je kolfmateriaal, borstvoedingshulpset en/of flesjes dagelijks met een sopje af te wassen en daarna te steriliseren. Dit kan door middel van een sterilisator, volgens de handleiding of door je materiaal uit te koken:

- de harde kunststof onderdelen zoals fles, dop en borstschild: 5 tot 10 minuten in kokend water
- de zachte onderdelen zoals sluitringen, filters of ventielen: 3 tot 5 minuten in kokend water

Tot de leeftijd van zes maanden moet de sterilisatie dagelijks gebeuren, nadien volstaat het om eenmaal per week te steriliseren.

Bewaren van afgekolfde moedermelk

Bewaren van moedermelk

Moedermelk kan bewaard worden in flesjes, potjes en / of zakjes die daarvoor bestemd zijn.

In het ziekenhuis gebruiken we wergwerp flesjes of potjes die eenmalig kunnen worden gebruikt. Deze zijn geschikt voor zowel ijskast als diepvries.

Als je kindje op neonatologie is opgenomen moet je afkolven. Deze afgekolfde melk kan je bewaren in potjes. Deze potjes kunnen aangekocht worden op couveuse.

Thuis kun je de melk bewaren in speciale moedermelk opvangzakjes of -potjes.



Houdbaarheid verse moedermelk

	thuis	materniteit (gezonde pasgeborene)	neonatologie (zieke / zwakke pasgeborene)
kamertemperatuur (18-25°)	6 uur	tot de volgende voeding	niet
ijskast (0-4°) (achteraan op het middenschap)	48 uur	48 uur <i>dit krijgt de voorkeur</i>	24u
vriesvakje ijskast	2 weken	/	/
diepvries (-18°)	3 tot 6 maanden	1 maand	1 maand
na het opwarmen	1 uur	1 uur	1 uur

Let op!

- Nooit vers afgekolfd melk samenvoegen met melk die reeds in de ijskast staat, 2 flesjes die reeds afgekoeld zijn mogen wel samengevoegd worden.
- Melk steeds binnen de 24u invriezen.

Transporteren van moedermelk

- Moedermelk dient steeds getransporteerd te worden in een koeltasje met koelelement waarbij de transporttijd zo kort mogelijk wordt gehouden.
- Vries melk voor je kindje op neonatologie steeds onmiddellijk in en breng het mee naar het ziekenhuis van zodra het volledig bevroren is.

Ontdooien en verwarmen van moedermelk

Bevroren moedermelk laat je best langzaam ontdooien in de koelkast. Indien je toch snel moedermelk nodig hebt, kun je moedermelk ook ontdooien door het onder lauw stromend water te houden, het water mag niet te heet zijn want anders worden belangrijke antistoffen vernietigd. Ontdooide melk is iets anders van kleur, geur en smaak. In moedermelk wordt het waterige en vette gedeelte op een natuurlijke wijze gescheiden. Je kunt ze weer mengen door het flesje zachtjes tussen de handen te rollen. Ontdooide moedermelk is in de ijskast nog 24u houdbaar, op kamertemperatuur slechts 1 uur.

Moedermelk verwarm je best in een flessenverwarmer, au bain marie of onder stromend warm water. Verwarm enkel de hoeveelheid melk die je nodig hebt, want verwarmde moedermelk die niet gebruikt wordt, moet weggegooid worden. Om moedermelk te verwarmen gebruik je liefst geen microgolfoven! Hierdoor gaan antistoffen en belangrijke bestanddelen verloren.

Terug naar huis

Bespreek een dag voor ontslag met de vroedvrouw of het nodig zal zijn om thuis ook een afkolftoestel aan te schaffen. Bij langdurig en / of intensief afkolven wordt een (dubbele) elektrische huurkolf aangeraden. Probeer dit de dag voor ontslag (of vroeger) al te regelen. Informeer bij je ziekenfonds welke voordelen hieromtrent zij aanbieden. Je kunt ook terecht voor een afkolftoestel bij de meeste apothekers. Je dient steeds je afkolftoestel te huren en een afkolfset (enkel of dubbel) aan te kopen. De setjes die je in het ziekenhuis gebruikte zijn wegwerp en niet geschikt voor thuisgebruik en sterilisatie. Zorg ervoor dat je een borstvoedingshulpset en/of flesjes in huis haalt om de afgekolfde moedermelk aan je baby te geven.

Tot slot

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kun je terecht bij de vroedvrouw. Wij hopen van harte dat deze brochure jouw wegwijs heeft gemaakt .

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

014 40 60 11