



Infobrochure

# Afcolven



## INHOUD

10 VUISTREGELS voor het welslagen van de borstvoeding	. 4
WAAROM AFKOLVEN	. 5
WANNEER EN HOE VAAK AFKOLVEN?	. 6
TIPS OM HET AFKOLVEN VLOTTER TE LATEN VERLOPEN	. 7
HOE AFKOLVEN?	. 8
ONDERHOUD EN HYGIËNE	. 11
BEWAREN VAN MOEDERMELK	. 12
ONTDOOIEN EN OPWARMEN VAN MOEDERMELK	. 13
OPNAME VAN JE BABY OP DE NEONATOLOGIE	. 14
TRANSPORT VAN MOEDERMELK	. 14
NAAR HUIS, WAT NU?	. 15

# 10 vuistregels

## voor het welslagen van de borstvoeding

uit de Verklaring van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef

**Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen er zorg voor te dragen:**

1. dat zij een **beleid** ten **aanzien van borstvoeding** op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
2. dat alle betrokken medewerkers de **nodige opleiding** en **vaardigheden aanleren** die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
3. dat alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de **voordelen** en de **praktijk** van **borstvoeding** geven.
4. dat de baby onmiddellijk na de geboorte gedurende **minimum een uur huid op huid** met de moeder wordt gelegd. Moeders moeten aangemoedigd worden om **hongersignalen** van de baby te herkennen. Medewerkers bieden **hulp** aan waar nodig.
5. dat aan vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun baby **aan** moeten **leggen** en hoe zij de **melkproductie** in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
6. dat pasgeborenen **geen andere voeding** dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. dat moeder en kind **dag en nacht bij elkaar** op een kamer mogen blijven ('rooming-in').
8. dat **borstvoeding op verzoek** wordt nagestreefd.
9. dat aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen **geen speen** of **fopspeen** gegeven wordt.
10. dat er **borstvoedingsbegeleidingsgroepen** (moedergroepen) gevormd kunnen worden en dat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen verwezen kunnen worden.

# Waarom afkolven?

Je kunt moedermelk afkolven om uiteenlopende redenen. Misschien is je baby te vroeg geboren, of is hij te slaperig aan de borst en moet je de melkproductie zelf stimuleren. Mogelijk heb je door omstandigheden eventjes onvoldoende melkproductie en ga je die verhogen door af te kolven na het aanleggen. Misschien wil je nog even doorgaan wanneer je terug gaat werken.

## Een probleem met je baby

- Indien je baby de eerste 24 uur onvoldoende drinkt (slaperig, te weinig geïnteresseerd in drinken, of slechte drinktechniek), zullen we je manueel leren afkolven. Dan wordt de eerste melk - het colostrum - met een lepeltje of met een spuitje gegeven. We starten met manueel afkolven wanneer je baby niet gedronken heeft binnen de 2 uur de geboorte.
- Indien je baby na 24 uur nog steeds onvoldoende drinkt, wordt er gestart met elektrisch afkolven (na het manueel afkolven).
- Wanneer er op medisch advies gestart moet worden met bijvoeden, is het belangrijk om frequenter aan te leggen en wordt er gestart met afkolven na elke voeding. De bijvoeding gebeurt bij voorkeur met afgekolfde moedermelk.

## Een probleem bij de moeder

- Bij ernstige borststuwung kan je als mama éénmalig leegkolven.
- Bij ingetrokken tepels kan je voor de voeding eventjes afkolven om de tepel voor te vormen.

## Bij opname van de baby op neonatologie

Om een goede melkproductie op te bouwen is het belangrijk dat je als moeder die bevalt van een premature baby zo snel mogelijk na de geboorte kan starten met afkolven, bij voorkeur binnen de eerste 2 levensuren en ten laatste binnen de 6 uur.

# Wanneer en hoe vaak afkolven?

- Afkolven is een proces dat aangeleerd moet worden en het kan enkele dagen duren voor de productie effectief op gang komt.
- Je start het best zo snel mogelijk met afkolven bij een probleem.
- Je kan het best afkolven tijdens rustige momenten, al dan niet gekoppeld aan een voedingsmoment van je baby.
- Om je borstvoeding op te starten is frequent en kort afkolven (om de 2 à 3 uur) beter dan minder frequent en lang afkolven.
- We raden je aan om minstens 8 keer af te kolven tot je een goede melkproductie hebt.
- Indien je 's nachts wakker bent is het aan te raden om af te kolven aangezien het prolactine- hormoon in je bloed hoger is en je melkproductie zo hoger zal zijn. Rust is echter ook heel belangrijk. Je kan als alternatief afkolven tijdens de late avond- en/of vroege ochtenduren

# Tips om het afkolven vlotter te laten verlopen

- Was altijd je handen voor je begint en werk met steriel en proper materiaal
- Afkolven gaat beter wanneer je ontspannen bent. Zorg voor een rustige en warme omgeving, in een comfortabele houding.
- Als voorbereiding kan huidcontact met je baby, vochtige warmte (douche, warm pamperscompres), kersenpitkussen, borstmassage, nabijheid van je baby of een foto van je baby het toeschieten van jouw melk bevorderen.



- Maak met je vlakke hand (zorg voor warme handen) licht drukkende cirkelvormige bewegingen over het ganse oppervlak van de borst. Vertrek van de rand van de borst en ga richting tepel. Blijf hierbij steeds enkele seconden op eenzelfde plekje voordat je wat verder gaat.
- Vervolgens maak je strijkbewegingen van de rand van de borst richting tepelhof.
- Stimuleer je tepels door ze tussen duim en wijsvinger te rollen of je baby even aan de tepel leggen.
- Buig voorover, neem je borsten vast en maak zachte, schuddende bewegingen.
- De meeste moeders kolven de eerste keren slechts enkele druppeltjes af. Geloof in jezelf! Oefening baart kunst.
- Neem voldoende rust en tijd voor uzelf.
- De gevoelens waarmee je eraan begint, hebben een invloed op het welslagen van het kolven. Vertrouw op jouw lichaam en blijf positief denken.
- Gebruik een goede afkolfpomp en een borstschild op maat.

# Hoe afkolven?

## Manueel afkolven

Deze manier van kolven benadert het drinkgedrag van de baby het meest. Het is de meest natuurlijke en eenvoudige manier. Deze techniek vraagt wel wat oefening maar door handmatig afkolven is er sneller meer melk beschikbaar. Oefening baart kunst.

### Wanneer wordt dit toegepast?

- Wanneer je baby niet aan de borst wil drinken kunnen we hem zo je colostrum geven.
- Bij gespannen borsten/stuwing: ter voorbereiding van de voeding, om je borsten soepeler te maken.
- Om je melkproductie te stimuleren.

### Hoe ga je te werk om manueel af te kolven:

- Borstmassage
- Neem vervolgens de borst in je hand, de duim boven de tepel, en de wijs- en middelvinger onder de tepel, zo'n 2,5 à 4 cm van de tepel af. Deze afstand hoeft niet precies met de rand van je tepelhof samen te vallen. De afmeting van het tepelhof verschilt immers van vrouw tot vrouw. Let op dat je niet knijpt in de borst, dit kan kneuzing van het gevoelige borstweefsel veroorzaken.







- Duw je vingers richting borstkas, laat je handen echter NIET over je huid glijden en voorkom dat je je vingers spreidt. Bij grote borsten moet je eerst de borst wat optillen en daarna indrukken.



- Rol nu je duim en vingers tegelijkertijd naar voren, waarbij je een soort schaar-beweging (net alsof je met een schaar knipt) met je vingers uitvoert. Let op dat je niet gaat trekken aan de tepel, dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken!



- Opgelet! De plaats van je vingers op de borst is niet gewijzigd, de afstand tussen vingers en tepel is nog steeds dezelfde.

- Herhaal deze bewegingen op een ritmische manier, waarbij je de hand rond het tepelhof beweegt zodat alle borstsegmenten geledigd worden: plaats je vingers, druk je borst naar je ribben toe, maak de rollende schaar-beweging, verplaats je vingers, drukken, rollen, ...
- Wanneer de melkstroom vermindert, wissel je van borst. Dit kan je enkele keren per kolfbeurt doen, waarbij je tussendoor wat warmte en massage kan toepassen. Indien je handen wat nat worden, droog ze dan af, zoniet gaan je vingers glijden over je huid.

## Elektrisch afkolven

In het ziekenhuis maken we gebruik van volautomatische toestellen die dubbelzijdig kolven.



### Voordelen

- Wanneer je beide borsten samen afkolft, zorg je voor een hogere melkproductie
- Gaat sneller dan enkelvoudig kolven, tijd sparend
- Gemakkelijk te gebruiken
- Bij juist gebruik kan een goede melkproductie op gang gebracht worden.

### Vorbereiding en techniek

- Afkolfsetje en flesjes zijn ter beschikking op de materniteit.
- Sluit de afkolfset aan op het apparaat, plaats de kolf op beide borsten, met de tepel centraal in de kolf.
- Start de pomp en stel de zuigkracht en het ritme in. Blijf onder je pijngrens, afkolven mag niet pijnlijk zijn.
- Stop met afkolven 2 tot 5 minuten na de laatste druppel melk.
- Gebruik steeds de juiste maat van kolfset. Wanneer de set te klein is kan dit wrijving veroorzaken met kloven tot gevolg, wanneer die te groot is zal het afkolven niet vlot verlopen. Er zijn verschillende maten ter beschikking op onze dienst.
- Voor het wegnemen van de kolf leun je best even voorover zodanig dat de melk in het flesje stroomt.
- Bewaar je melk in een steriel afgesloten flesje, spuitje, cupje.
- Voorzie je flesje van een etiket met datum en uur.



# Onderhoud en hygiëne

Na iedere afkolfbeurt moeten de afkolfsetjes zo snel mogelijk afgewassen worden.

- Haal alle onderdelen uit elkaar
- Spoel ze onder stromend koud water
- Was af in warm water met afwasmiddel
- Spoel alles goed af met warm water
- Leg de onderdelen tussen twee propere tetradoeken om te drogen
- Bewaar de onderdelen in een propere droge tetradoek
- De afkolfsetjes worden maximaal 24u gebruikt.

# Bewaren van moedermelk

## Vers afgekolfde melk

kamertemperatuur	6-8 uur bij kamertemperatuur tot 25°C
koelkast	3-5 dagen bij 4°C
vriesvak in koelkast	2 weken bij -15°C
vriesvak met eigen deur	3-6 maanden bij -18°C
diepvrieser	6-12 maanden bij -20°C

## In de koelkast ontdooide moedermelk

kamertemperatuur	4 uur bij kamertemperatuur tot 25°C
koelkast	24u bij 4°C

## Buiten de koelkast ontdooide moedermelk

kamertemperatuur	meteen gebruiken, niet bewaren
koelkast	4u bij 4°C

Bewaar afgekolfde moedermelk altijd in een goed afgesloten spuitje, potje, melkzakje,... in het midden achteraan in de koelkast.

In het ziekenhuis bewaar je de moedermelk best maximum 48 uur achteraan in het midden van de koelkast.

Vries afgekolfde moedermelk die je niet nodig hebt zo snel mogelijk in. Vries kleine porties in.

Schrijf telkens datum en uur op het potje. Gebruik de oudste melk eerst.

Vers afgekolfde melk moet je eerst in de koelkast afkoelen alvorens die toe te voegen aan andere gekoelde moedermelk.

# Ontdooien en opwarmen van moedermelk

- Bevroren moedermelk ontdooi je bij voorkeur in de koelkast of onder de stromende kraan.
- Heb je snel een portie nodig ontdooi dan onder stromend lauw water, au bain marie of in een flessenwarmer. Gebruik nooit te warm water omdat zo veel antistoffen verloren kunnen gaan.
- Warm de melk niet warmer dan 37°C op.
- Ontdooi nooit op kamertemperatuur of in de microgolfoven.
- Vries ontdooide/opgewarmde moedermelk nooit terug in.
- Bewaar ontdooide moedermelk maximum 24 uur in de koelkast.
- Het uitzicht van ontdooide moedermelk kan er anders uitzien dan net afgekolfd melk. Door het flesje te rollen tussen de handen krijg je haar oorspronkelijk uitzicht terug.

# Opname van je baby op de Neonatologie

- Speciale aandacht gaat uit naar de moeders van wie de baby opgenomen is op de neonatologie.
- Indien mogelijk en medisch verantwoord wordt je baby aangelegd aan de borst
- Wanneer dit niet mogelijk is wordt er zo snel mogelijk (bij voorkeur binnen de 2 en ten laatste binnen de 6 uur na de geboorte) gestart met afkolven.
- We leren je zowel manueel als elektrisch afkolven.
- Het is belangrijk dat je frequent afkolft (min. 8 keer/24u).
- Ook is het belangrijk om 's nachts af te kolven.
- De voedingsmogelijkheden worden met de kinderarts besproken.

## Transport van moedermelk

- Moedermelk, die je thuis hebt afgekolfd, transporteer je in een koelbox met koelelementen naar het ziekenhuis. Voorkom dat de melk opwarmt of ontdooit tijdens het transport.
- Beperk zo veel mogelijk de duur van het transport.
- Eenmaal ontdooid is je moedermelk nog 24 uur bruikbaar.
- Elke portie voorzie je van een etiket met datum, uur en naam van je baby.

# Naar huis, wat nu?

## Hulp aan huis

Wanneer je problemen hebt bij het afkolven kan je altijd de hulp inroepen van een vroedvrouw en/of lactatiekundige.

- Materniteit: 056/ 62 32 70
- Postnatale thuiszorg materniteit: 0471/ 70 32 97
- Beroepsvereniging van vroedvrouwen: [www.vbov.be](http://www.vbov.be)
- Beroepsvereniging van lactatiekundigen: [www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)  
tel: 0474/58 56 80
- Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw:  
[www.vbbb.be](http://www.vbbb.be) tel: 03/281 73 13
- La Leche League Vlaanderen: [www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)  
tel: 015/ 55 79 43
- Borstvoeding vzw: [www.borstvoedingvzw.be](http://www.borstvoedingvzw.be)  
tel: 051/ 77 18 03

## Een afkolftoestel huren

Tijdens je verblijf op de materniteit kan je gebruik maken van een afkolftoestel, een afkolfsetje en steriele potjes. Indien je thuis nog verder moet kolven zullen we je de mogelijkheden om een toestel te huren uitleggen voor je ontslag.

## Enkele adressen:

- Mutualiteit/thuiszorgwinkel
- Je plaatselijke apotheek
- Medela: op de website kan je de adressen van verhuur van de afkolfpompen terugvinden: [www.medela.be](http://www.medela.be)

## Contact

Secretariaat Materniteit: 056/ 62 32 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Materniteit  
Publicatiedatum: Februari 2019  
Doc: 6217

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)