

## Informatie over kolven

### Inleiding

Uw baby is opgenomen in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Omdat u uw baby niet (steeds) zelf kunt voeden of omdat uw baby geen (volledige) borstvoeding kan drinken, gaat u melk kolven. In deze brochure leest u hoe u de melkproductie op gang kunt brengen en houden en hoe u het kolven zo goed mogelijk kunt laten verlopen. Daarnaast vindt u informatie over het verzorgen van uw borsten en het bewaren van de melk. En over praktische zaken zoals het aanschaffen en schoonmaken van de kolf.

### Soorten kolven

We adviseren u zolang uw kindje is opgenomen dubbelzijdig elektrisch te kolven met een huurkolf. Een huurkolf heeft een krachtiger motor dan een koopkolf. Als u afhankelijk bent van alleen kolven is een huurkolf het meest geschikt om de melkproductie op gang te brengen.

Als na 4 weken de melkproductie goed op gang en stabiel is, kunt u overwegen met een eigen kolf verder te gaan. Als u merkt dat uw melkproductie toch snel weer terugloopt, kunt u overwegen om tijdelijk weer een kolf te huren. Achterin deze brochure vindt u informatie waar u kolven kunt huren.

Zolang u of uw kindje zijn opgenomen in het UMCG dan kunt u daar een elektrische kolf gebruiken. Deze kolven zijn zo gemaakt dat er geen moedermelkresten in de pomp komen en voldoen daarom aan de hygiënische voorschriften.

Andere kolven zijn elektrische enkelzijdige of dubbelzijdige kolven en handkolven. Deze kunt u kopen bij een lactatiekundige of babyspecialzaak. Een elektrische kolf of een handkolf kunt u beter niet tweedehands aanschaffen. Het is niet zeker of er melkresten in de kolf zijn achtergebleven en de zuigkracht gaat na gebruik achteruit.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de kosten voor de huur of aanschaf van een borstkolf. We adviseren u dit bij uw zorgverzekeraar na te vragen. Geef aan dat u melk kolft voor uw ziek of te vroeg geboren kindje. Soms is dat een argument om voor vergoeding in aanmerking te komen.

### De informatie over kolven in het kort:

Bij het kolven doorloopt u de volgende stappen, die in deze tekst uitgebreid staan beschreven:

- Handen wassen.
- Alles klaarzetten op een schone ondergrond.
- Tepels wassen.
- Borsten masseren/toeschietreflex stimuleren.
- Kolven dubbelzijdig, ongeveer tien minuten. Als u dubbelzijdig kolven niet prettig vindt kolft u enkelzijdig en masseert dan de borsten ook mee.
- Afsluiten met nog enige minuten per borst enkelzijdig kolven, borstmassage en/of borstcompressie. U kunt ook alleen met de hand nakolven, een paar minuten beide borsten.
- Melk in de koelkast plaatsen, maar niet in de deur.
- Kolfset schoonmaken. Op de kraamafdeling krijgt u 1 keer per dag een nieuwe kolfset.

### Vorbereiding

Als u begint met kolven is het handig om alles wat u nodig heeft, van tevoren klaar te zetten. Dit zijn:

- Een kolf.
- Gesteriliseerd moedermelkflesje: die kunt u krijgen van de afdeling. Raak de binnenkant van het flesje en de dop niet aan, dan blijven ze schoon.
- Naamstickers voor het flesje, waarop u de naam van uw baby en de datum en tijd van het kolven schrijft. Deze etiketten kunt u van de afdeling krijgen.
- Schone zoogcompressen.
- Iets te drinken voor u zelf.

Was uw handen voor het kolven met water en zeep. In het ziekenhuis gebruikt u papieren handdoekjes. Thuis kunt u het beste een aparte handdoek voor uzelf houden die u dagelijks verschoont. Maak uw borsten schoon met wat water, bijvoorbeeld met keukenpapier of een schone doek.

Tijdens de eerste dagen van het kolven moet de borstvoeding op gang komen. De eerste keren zal er misschien niet of nauwelijks melk komen. Dat is normaal. Het kolven van melk lukt als de melk wil 'toeschieten'.

### De toeschietreflex

Als u borstvoeding gaat geven begint de melk te stromen door de toeschietreflex. Door deze reflex gaat de moedermelk vanuit de melkkanalen in de borst naar voren richting de tepel. Dit toeschieten is nodig om de melk uit de borst te kunnen krijgen. Sommige vrouwen voelen dit toeschieten als een prikkelend gevoel in de borsten, maar er zijn ook vrouwen die het helemaal niet voelen. Op het moment dat de voeding toeschiet kunt u dat merken doordat de melk harder en beter gaat stromen.

Het toeschieten gebeurt onder invloed van een hormoon uit de hersenen, oxytocine genaamd. Dit

hormoon komt vrij op het moment dat bijvoorbeeld de tepel gestimuleerd wordt omdat de baby eraan zuigt of omdat u begint te kolven. Maar het kan ook vrij komen doordat u aan uw kindje denkt of uw baby ziet. Het toeschieten van melk gaat bij het kolven soms moeizaam door stress, vermoeidheid, pijn of ongerustheid over uw baby.

Om de toeschietreflex te stimuleren geven we u een aantal tips:

- Maak een vast ritueel (vaste gewoonte) van het kolven.
- Zoek een behaaglijke, rustige en warme plek op om te kolven.
- Neem voor het kolven een keer een warme douche of warm bad. Een bad nemen mag wanneer het vloeien na de bevalling gestopt is.
- Schud de borsten door in voorover gebogen houding de borsten heen en weer te bewegen.
- Masseer uw borsten/ tepels met uw handen en leg er een warme (natte) doek op.
- Neem alle tijd en rust. Probeer te ontspannen, bijvoorbeeld door voor het kolven drie tot vijf keer rustig in- en uit te ademen.
- Mogelijk helpt het om aan uw baby te denken of naar een foto, video of webcambeelden van uw baby te kijken. Misschien wilt u liever lezen of tv kijken.
- U kunt altijd naast de couveuse van uw kindje kolven. Dit mag ook na het buidelen.
- Niet alleen het horen, zien en voelen van uw kind stimuleert het toeschieten van melk, ook de geur van uw kindje kan helpen. Neem kleertjes/ doekjes van de baby mee en ruik eraan.
- Eventueel kunt u uw huisarts vragen om een recept voor syntocinon neusspray. In deze neusspray zit ook oxytocine. Overleg met de verpleegkundige of het gebruik hiervan voor u zinvol is.
- Als de situatie van uw baby het toelaat kunt u de toeschietreflex stimuleren door een extra keer te buidelen. Misschien kan de baby zelfs even tegen uw borst aanliggen of aan de tepel sabbelen. Of u kolft tijdens het buidelen.
- Roken, alcohol, stress, veel koffie, energiedrankjes en sommige medicijnen kunnen de toeschietreflex vertragen of tegenhouden.

### **Masseren voor het kolven**

Het masseren gaat als volgt:

- Neem uw borst vast tussen uw horizontaal geplaatste vlakke handen en voeg enige druk uit, het mag geen pijn doen.
- Herhaal daarna deze beweging maar houdt uw handen nu verticaal.
- Masseer de borst met uw vingers van boven af richting tepel en maak cirkelvormige bewegingen.

### **Masseren tijdens het kolven**

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat huid-op-huid contact (baby/moeder en hand/borst massage) effect heeft op het vrijkomen van hormonen die de moedermelkproductie bevorderen. Om de melkproductie te verhogen is het goed het elektrisch kolven te combineren met borstmassage. Probeer uit wat voor u het beste werkt.

- Voor u begint met kolven masseert u uw borsten.
- Halverwege het kolven masseert u uw borsten.
- Na ongeveer tien à twaalf minuten kolven, kolft u uw borsten vijf minuten met de hand, één voor één. U vangt de melk op in het borstschild.
- Een andere mogelijkheid is om nog enkele minuten enkelzijdig elektrisch na te kolven, massage en borstcompressie toe te passen.

U kunt de verpleegkundige altijd vragen uit te leggen hoe u het handigst kunt masseren.

## Borstcompressie

Borstcompressie is een eenvoudige techniek om de melkstroom te stimuleren.

- Pak uw borst, duim aan de bovenkant en uw vingers eronder, vrij ver van de tepelhof, vlakbij de borstkas.
- Druk de borst samen (borstcompressie) om de druk in de melkkanalen te vergroten, u houdt de vingers op één plek. Het mag geen pijn doen. Als u de druk op de goede plek uitoefent zie u de straaltjes in het borstschild wat toenemen.
- Als de melkstroom afneemt stopt u de druk (compressie) en verplaatst u uw hand naar een ander deel van de borst.

## Het op gang brengen van borstvoeding

U kunt het beste zo snel mogelijk na de bevalling beginnen met kolven, tenminste binnen 4 uur, maar het liefst binnen 1 uur. Dit kan met een kolf of met uw handen. Voor de eerste week geldt dat u net zo vaak kolft als u anders uw baby aangelegd zou hebben. Dit betekent dat u begint met acht keer per dag te kolven. Begin 's ochtends rond 7.00 uur en daarna ongeveer iedere drie uur. Er mag gerust ook een keer vier of twee uren tussen zitten als dat beter uitkomt. 's Nachts kolven is bevorderlijk voor de melkproductie. De minimale streefhoeveelheid melk na tien tot veertien dagen kolven is ongeveer 500 ml per dag.

## Kolven met het kolfapparaat

Op het kolfapparaat zitten 2 afkolfprogramma's; het initiate programma (ook wel startprogramma) en het maintain programma.

### *Het initiate programma*

Zet het kolfapparaat aan en druk binnen 10 seconden op de druppeltoets. U komt nu in het initiatieprogramma. Dit programma heeft een wisselend zuigritme, stopt soms en gaat wat sterker verder. **Na 15 minuten stopt dit programma vanzelf.**

Van belang:

- U kolft dubbelzijdig met dit programma. Zorg dat de maat van de kolfschelp goed past. We hebben op de afdeling 2 maten beschikbaar. Andere maten zijn te koop.
- Voordat u begint met kolven masseert u uw borsten kort en kolft u eerst enkele minuten met de hand beide borsten. Het kolven met de hand kan ook aan het eind van het elektrisch kolven. Kijk wat voor u het beste werkt. De druppels die komen kunt u in een spuitje opvangen.
- Draai aan de middelste knop en zet daarmee de zuigkracht sterkte op het maximum dat u kunt verdragen. Het mag nooit pijn doen. Als het pijn doet draai dan echt de knop weer iets terug.
- U gebruikt dit programma tot:
  - u 3 keer achter elkaar 20 ml per kolfsessie af kunt kolven,
  - u volle borsten voelt, maar de melk er niet uitkomt. Probeer dan het maintain programma.
  - u grote borsten heeft en er geen melk komt. Soms zuigt dit programma te zacht en werkt het maintain programma (enkelzijdig) beter voor u.
  - u dit programma niet prettig vindt en er na 4 keer kolven nog geen drup melk komt.
  - ag 3. Na 3 dagen gaat u over op het maintain programma.

### *Het maintain programma*

U zet de kolf aan. De eerste 2 minuten zuigt de kolf wat sneller en oppervlakkiger. Na 2 minuten gaat hij automatisch over op een wat langzamer en sterker regelmatig zuigritme. **Dit programma stopt niet vanzelf.**

Van belang:

- U kunt enkel- en dubbelzijdig kolven met dit programma. Bij enkelezijdig kolven kolft u de borsten om en om. Bij dubbelzijdig kolven kolft u beide borsten tegelijk. Kijk wat voor u de meeste melk oplevert.
- Als u *enkelzijdig kolft* is de richtlijn: ongeveer 5 minuten links, 5 minuten rechts en dit nog een keer links en rechts herhalen. Tegelijkertijd masseert u met uw vrije hand mee op de borst die afgekolfd wordt.  
Bij *dubbelzijdig kolven* kolft u ongeveer 10 minuten beide borsten tegelijk, daarna kolft u beide borsten nog enige minuten enkelzijdig na. Ook hierbij de borsten zelf masseren. U kunt ook met de hand nakolven..
- Draai aan de middelste knop en zet daarmee de zuigkracht sterkte op het maximum dat u kunt verdragen. Het mag nooit pijn doen. Als het pijn doet draai dan echt de knop weer iets terug.

### **Kolven met de hand**

Was uw handen en maak uw tepels schoon. Masseer uw borsten en tepels. Plaats duim en wijsvinger op de rand van de tepelhof. Beweeg uw borst richting borstkas en druk uw borst in een ritmische beweging samen. Druk en laat los, het mag geen pijn doen. Het duurt vaak even voor de eerste druppels verschijnen, soms is het even zoeken naar de juiste vingerplaatsing om melkdruppels eruit te masseren. Vang de melk op in een steriel flesje of spuitje. Verplaats uw vingers regelmatig rond de borst en wissel de borsten af. Doe dit voor beide borsten ongeveer 10 minuten.

### **Als de voeding op gang is**

Als de eerste acht tot tien dagen voorbij zijn, is het belangrijk dat er maar eenmaal per dag maximaal zes uren tussen twee kolfbeurten zit. Als het voor u haalbaar is, kolft u ook 's nachts een keer. 's Nachts is de prolactine-spiegel (het hormoon dat zorgt voor de aanmaak van moedermelk) in het bloed hoger dan overdag. Daarom is een keer 's nachts kolven bevorderlijk voor de melkproductie.

### **Dubbelzijdig kolven**

U kolft net zoals bij het op gang brengen is beschreven. Als de melk nog stroomt, mag het kolven enige minuten langer duren.

### **Enkelzijdig kolven**

Als de voeding na een paar dagen op gang komt, kolft u de eerste borst tot de melkstroom duidelijk vermindert, daarna gaat u naar de tweede borst. Dit herhaalt u nog één tot twee keer, afhankelijk van de melkstroom. Het kolven per borst duurt tien tot vijftien minuten.

### **Hoe vaak en hoeveel kolven**

Na tien tot veertien dagen kolven, is de streefhoeveelheid ongeveer 500 ml melk per dag. Probeer deze hoeveelheid de volgende weken in stand te houden; bij voorkeur zelfs te verhogen tot ongeveer 800 - 1000 ml. per dag.

Het kan voorkomen dat de voeding na een paar weken kolven vaak wat terugloopt. Het kost dan veel moeite om het weer op peil te brengen. Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod: Hoe vaker u kolft en hoe beter uw borsten gelegeerd worden, hoe meer melk er gemaakt wordt. In de loop van de tijd kunt u zelf bekijken hoe vaak u per dag kolft om de aanbevolen hoeveelheid melk te

krijgen. Vaak is het nodig zes tot acht keer per dag te blijven kolven.

Na het kolven verdeelt u een druppel moedermelk over de tepel en laat u uw tepel drogen aan de lucht. Leg een schoon zoog- kompres aan.

### **Kolven op de afdeling Neonatologie**

U kunt gebruik maken van de mogelijkheid om op de afdeling bij uw kind te kolven. De aanwezigheid van uw kindje kan een stimulans zijn voor de toeschietreflex. Ook kan het kolven gedurende het bezoek u tijd besparen. U kunt bijvoorbeeld kolven tijdens of na het buidelen, wanneer u naast de couveuse zit of wanneer uw partner buidelt. Voor uw privacy kunnen we een scherm om u en het bedje van uw kind plaatsen.

Wanneer u op de afdeling kolft met uw eigen kolf, maakt u thuis de kolfset schoon (uitkoken). Het liefst direct als u uit het ziekenhuis komt. Dit in verband met de hygiënemaatregelen op de afdeling.

### **Te weinig melk**

Als u te weinig melk krijgt bij het kolven kan dat komen doordat er te weinig melk wordt aangemaakt of doordat de melk niet goed toeschiet. Hoe u de toeschietreflex kunt stimuleren staat al eerder beschreven.

Als u de hoeveelheid melk wilt vermeerderen zult u vaker moeten kolven. Langer kolven om de hoeveelheid melk te verhogen is niet zinvol en kan bovendien het weefsel van borst en tepel beschadigen.

We raden u aan om maximaal vijftien minuten per borst te kolven. Als u uw borsten goed leegt, wordt de melkproductie optimaal gestimuleerd. Volle borsten remmen de melkproductie.

U mag het kolven best onregelmatig over de dag verdelen. De ene keer een pauze van twee uur en de andere keer een van vier uur is geen probleem. Melk wordt steeds weer opnieuw aangemaakt. Kies dus een schema wat het beste bij u uitkomt.

Verder kunt u:

- In het maintain programma kolven op de voor u maximale zuigkracht. Het mag geen pijn doen.
- De borsten masseren en nakolven met de hand.
- Clusterkolven: Neem 1 á 1,5 uur de tijd en kolf elk kwartier vijf tot tien minuten. Dit doet u 1- 2 keer per dag extra.
- Of u kolft een middag elke 1,5 – 2 uur.
- Voldoende of extra rust nemen.
- (Weer) in de nacht een keer kolven.

De anticonceptiepil kan de melkproductie doen verminderen. U kunt een ander voorbehoedmiddel overwegen. Zie ook de voedingsadviezen.

### **Te veel melk**

Als u te veel melk heeft omdat uw baby nog weinig melk kan verdragen kunt u de melk invriezen en bewaren voor later. Hoe u dat kunt doen staat hieronder..

Als u meer dan een liter per dag kolft, probeer dan de melkproductie wat af te bouwen. U kunt dan per dag een keer minder kolven, de kolftijden dan wel goed over de dag verdelen. U kunt ook proberen enkele minuten per keer korter te gaan kolven. Let erop dat er na het kolven geen harde plekken in de borst achterblijven omdat die tot een borstontsteking kunnen leiden. Als dit het geval is zult u toch wat langer moeten blijven kolven en masseer de harde plek zachtjes mee.

Als het volle gevoel (stuwing) in uw borsten lang aanwezig blijft en vervelend aanvoelt, is het belangrijk de borsten een keer goed leeg te kolven. Overleg met de verpleegkundige of lactatiekundige. Een goed steunende (geen beugel), stevige BH die niet knelt zorgt ervoor dat de borsten voldoende worden gesteund zonder dat de melkkanalen in de borsten worden afgekneld.

## Het bewaren van moedermelk

### Thuis

Direct na het kolven doet u de dop op het flesje met de gekolfde melk. Iedere kolfbeurt gebruikt u nieuwe, schone flesjes. U kunt wel de melk van beide borsten bij elkaar in een flesje doen. Op de naamsticker schrijft u de datum en het tijdstip van kolven. Daar over plakt u een stukje doorzichtig plakband.

Het (extra) plakband beschermt de tekst tegen de alcohol waarmee wij de buitenzijde van de fles schoonmaken voordat we de flesjes in de koelkast van het ziekenhuis zetten. Het is handig als u de sticker niet over de schaalverdeling van het flesje plakt!

Moedermelk kan als u het koel bewaart (4 graden in de koelkast -niet in de koelkastdeur) binnen 48 uur aan uw baby worden gegeven. Het is belangrijk dat u de gekolfde melk zo koel mogelijk naar het ziekenhuis vervoert, bijvoorbeeld in een koeltas of koelbox met koelement.

Als u thuis kolft, zorg er dan voor dat de melk binnen 24 uur op de afdeling is. In verband met de verwerking van de melk door de voedingsassistent is het wenselijk dat u de melk voor 11.00 uur brengt.

Wanneer u in het Ronald McDonald huis verblijft, deelt u de koelkast met anderen. In dat geval is het hygiënisch om de flesjes met moedermelk in een afgesloten bakje of tas in de koelkast te plaatsen.

Als u melk over heeft kunt u dit thuis invriezen. Invriezen moet zo snel mogelijk nadat de melk is afgekoeld gebeuren, in ieder geval binnen 24 uur. De melk kunt u in de flesjes invriezen. Ingevroren melk kunt u twee weken bewaren in een 2\*\* vriezer, en drie maanden in een 3\*\* (-18 graden) vriezer. In een 3\*\* vriezer met aparte sluitvakken is moedermelk zes maanden houdbaar. Het teveel meegebrachte melk op de afdeling neonatologie, kan worden ingevroren op de afdeling. Als uw baby van de afdeling wordt ontslagen, moet u er aan denken dat u de ingevroren melk weer mee neemt.

### In het ziekenhuis

In het ziekenhuis plaatst u de koeltas met koelement en flesjes melk naast het bedje van uw baby en geeft dit door aan de verpleegkundige. De verpleegkundige zorgt ervoor dat de voeding in de koelkast op de afdeling wordt geplaatst.

## Het schoonmaken en uitkoken van de kolfset

Op de kraamafdeling krijgt u dagelijks een nieuwe kolfset. Na iedere kolfbeurt haalt u de setjes uit elkaar (slangetje ook los trekken) en spoelt u alleen de borstschilden (met losse ventielen) eerst met koud water en daarna met warm water goed schoon. Daarna droogt u de borstschilden goed af (met papieren hand- doekjes) en bewaart u ze in een plastic zak die ook iedere 24 uur wordt vervangen. Thuis volgt u ook bovenstaande procedure (papieren handdoekjes vervangt u dagelijks voor een schone theedoek) of u reinigt ze in de vaatwasmachine op 60° (zie beschrijving verderop). Daarna bewaart u de onderdelen in de koelkast in een schone afgesloten opbergdoos tot u weer gaat kolven. De opbergdoos maakt u dagelijks schoon, bij voorkeur in de vaatwasmachine op 60°.

De kolfset van de kraamafdeling is een wegwerpartikel. De fabrikant neemt geen verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van het setje na uitkoken.

Als u thuis bent en een eigen kolfset heeft, adviseren we u alle onderdelen die met de melk in aanraking komen eenmaal per dag uit te koken en van tevoren te reinigen.

Het reinigen van een kolfset gaat als volgt:

- Haal de kolfset uit elkaar (leg ze op een schone ondergrond, bijvoorbeeld een bord) en spoel het goed af onder de kraan met koud water.
- Was de onderdelen af in een heet afwassopje in een aparte bak. Gebruik hierbij een aparte kwast. Spoel de onderdelen na onder stromend water.
- U kunt de onderdelen ook in de vaatwasmachine wassen. Reinig dan eerst de machine met het spoelprogramma zodat eventuele etensresten verwijderd worden. Plaats alleen de kolfonderdelen in de machine en gebruik het 60° wasprogramma.

Het uitkoken van een kolfset gaat als volgt:

- Leg alle kunststof onderdelen in een ruime pan onder water. Een klein scheutje azijn in het water voorkomt kalkaanslag.
- Breng het water aan de kook en laat het tien minuten zachtjes doorkoken.
- Rubberen onderdelen zoals het stukje tussen het flesje en de borstschild kookt u de laatste drie tot vijf minuten mee.
- Het is ook mogelijk een kolfsetje uit te koken in de magnetron. Hiervoor zijn aparte magnetronsets te verkrijgen. U volgt dan de bijgeleverde gebruiksaanwijzing.
- Zorg na het uitkoken dat de kolfset goed gedroogd wordt met een theedoek (dagelijks vervangen) en berg de set weer op in de gereinigde opbergdoos.

## Lichamelijke klachten

### Pijnlijke tepels

In de zwangerschap zorgen kleine talgkliertjes rond de tepelhof voor extra vet. Deze houden de huid van de tepel soepel. Dit vet moet u dus niet verwijderen. Was daarom de borsten niet met zeep. Als de huid van de borsten droog of schilferig is kunt u:

- Na het kolven de tepels laten drogen aan de lucht.
- De laatste druppel melk op de tepel laten drogen. De melkvetten zijn goed voor de huid en moedermelk remt de bacteriegroei.
- Als de borsten lekken zoogkompressen vervangen zodra ze nat zijn.
- Draag een katoenen BH, maar draag 's nachts liever geen BH. Leg eventueel een zachte handdoek onder de borsten tegen het lekken.
- Bij tepelkloofjes kunt u een heel dun laagje vette zalf (lanoline crème) aanbrengen. Deze hoeft niet verwijderd te worden voor de volgende kolfsessie. Verder is het belangrijk te achterhalen wat de oorzaak van de kloven zijn, overleg met de verpleegkundige/lactatiekundige.
- Hydrogel pads (Rite Aid)gebruiken, te bestellen via internet. Dit zijn gelkompressen die koelte geven en zorgen voor een snelle genezing.

Een rode geïrriteerde tepelhof kan ontstaan door:

- Huidirritatie door crèmes, wasmiddelen of wasverzachter.
- Te harde zuigkracht van de kolf.
- Een niet goed passende borstschild.
- Een schimmelinfectie.

Vraag de verpleegkundige/lactatiekundige om mee te kijken.



Zijn de tepels pijnlijk en zien ze na het kolven wit, dan kan dit komen door een verminderde bloedtoevoer. Door een andere houding tijdens het kolven te kiezen en door de borsten goed warm te maken voor het kolven kunt u dit meestal verhelpen.

### **Pijnlijke borsten**

Als u kolft, kunnen de borsten de eerste week wat gevoelig zijn, maar ze horen geen pijn te doen. Heeft u wel pijnlijke gespannen borsten dan kan dit duiden op stuwning. Stuwning is normaal rond de derde dag na de bevalling. Ook is stuwning normaal als u lange tijd niet gekolfd heeft, terwijl de voeding al goed op gang is gekomen. Een harde pijnlijke plek in de borst kan duiden op een verstopt melkkanaal. Bij zowel stuwning als een verstopt melkkanaal kunt u:

- De borsten voorzichtig masseren, eventueel onder een warme douche.
- Zorgen voor een aangename, warme ruimte.
- Uw borsten voor het kolven warm maken door bijvoorbeeld een warme washand op de borst te leggen.
- Regelmatig kolven en de borsten goed leegkolven.
- De borsten tijdens het kolven masseren of leegstrijken.
- Voldoende rust nemen.
- Zorgen voor een niet knellende bh.

Als de borsten behalve pijnlijk ook rood zijn of harde plekken bevatten, kan dat duiden op een borstontsteking. Zeker als u ook last heeft van koorts of zich griepig voelt doet u er verstandig aan contact op te nemen met uw huisarts of verloskundige.

Verder is van belang:

- Sla geen kolfbeurt over! Kolf liever een keer vaker, dit zorgt voor een goede doorstroming. Kolf de borsten goed leeg.
- Overleg met de arts/verpleegkundige of uw baby de moedermelk mag hebben als u een borstontsteking heeft.
- Denk aan een goede hygiëne, met name bij het verzorgen van uw borsten. Was uw handen goed, zowel voor als na het kolven en gebruik schoon kolfmateriaal.
- Gebruik eventueel koude kompressen na het kolven.
- Als u een antibioticum gebruikt, overleg dan met de arts of verpleegkundige of het middel is te combineren met de borstvoeding. Dit geldt ook voor pijnstillers.

### **Medicijnen en borstvoeding**

Overleg altijd met de behandelend arts van uw baby, verpleegkundige of lactatiekundige als u medicijnen gaat gebruiken. Sommige medicijnen hebben invloed op de borstvoeding of komen in de melk terecht. Vraag uw behandelend arts of de medicijnen met borstvoeding te combineren zijn. Vaak is het mogelijk om andere medicijnen te gebruiken zodat uw baby uw melk kan blijven krijgen. In andere gevallen kunt u uw baby misschien tijdelijk geen borstvoeding geven. Het is wel belangrijk om de melkproductie op peil te houden door te kolven. U blijft dus kolven maar doet de melk weg zolang u de medicijnen gebruikt.

### **Bloed in de moedermelk**

Bloed bij de moedermelk kan worden veroorzaakt door poliepjes in de melkkanalen, oprekken van de melkkanalen of tepelkloven. Een beetje bloed bij de moedermelk is niet schadelijk voor de baby. Als er veel bloed bij de voeding is gekomen kan de baby er misselijk van worden. Verder kan bloed in de melk een probleem vormen voor baby's die erg geel zijn. Bij twijfel kunt u altijd met de verpleegkundige overleggen.

## Voedingsadviezen voor een kolvende moeder

Wat u zelf eet en drinkt gaat mee in de moedermelk. Houd hier rekening mee, eet daarom gezond en verantwoord. Belangrijk zijn:

- Voldoende drinken. Het is belangrijk dat u goed drinkt. Als u uw dorst wegdrinkt en heldere urine heeft, is dat een teken van voldoende vocht. Te véél drinken kan een remmende invloed op de productie van moedermelk hebben.

- Koffie

kan de productie van melk remmen. Dat geldt ook voor andere cafeïnehoudende dranken zoals cola en energiedrankjes. Saliethee en pepermuntthee van verse blaadjes kunnen ook remmend werken.

- U kunt beter geen alcohol drinken als u borstvoeding geeft. Als u toch één glaasje wilt drinken, doe dit dan liever pas als de baby twee à drie maanden oud is. Als u één glas alcohol drinkt: kolf dan van tevoren en wacht na het drinken minimaal drie uren voor de volgende kolfbeurt. De alcohol is dan grotendeels uit het bloed en de moedermelk verdwenen.
- U kunt beter niet roken.
- Blijf gevarieerd en gezond eten zoals u dat gewend was te doen. Mocht de baby last van darmkrampen hebben, ga dan na waar u misschien veel van heeft gegeten en wees daar een tot twee weken voorzichtig mee.
- Volg in de tijd dat u kolft geen drastisch (vermagerings) dieet.

## Overige belangrijke informatie

### Fopspeen

Voor te vroeg geboren of zieke baby's geldt dat ze vaak nog niet zelf kunnen en mogen drinken. Ze krijgen de melk dan via een neussonde (slangetje via de neus) toegediend. Maar de baby's hebben wel behoefte om te zuigen. Zuigen is belangrijk voor een baby; het is belangrijk voor de ontwikkeling van de mondmotoriek en kan troost bieden. Daarom krijgen eigenlijk alle pasgeborenen op de afdeling Neonatologie een fopspeen aangeboden. Voor de allerkleinsten (tot 1200 gram) zijn er speciale kleine fopspenen op de afdeling.

Het is goed om te overleggen met de verpleegkundige voordat u zelf een speen koopt. De speen moet ook elke dag worden uitgekookt. De verpleegkundige kan u hierover meer vertellen.

### Stappenplan borstvoeding

Op de afdeling Neonatologie is een stappenplan voor het aanleren van borstvoeding bij te vroeg geboren baby's. Om de overgang van sondevoeding naar de borst wat soepeler te laten verlopen kunt u (in overleg met de verpleegkundige) het volgende doen:

- Laat uw baby op uw pink of op de fopspeen zuigen, eventueel met een druppeltje moedermelk erop, bijvoorbeeld op het moment dat de baby sondevoeding krijgt.
- U kunt het mondje van de baby verzorgen met een wattenstokje met moedermelk in plaats van met water. Overleg dit eerst met de verpleegkundige en wees voorzichtig met de hoeveelheid melk op het wattenstokje.
- Leg de baby bij het buidelen met zijn mondje in de buurt van de tepel. Misschien mag de baby even sabbelen of een drupje melk proeven.

Meer uitleg over het stappenplan kunt u vragen aan de verpleegkundige of lactatiedeskundige.

## Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft kunt u deze altijd stellen aan een verpleegkundige van de afdeling of de lactatiekundige. Zij is meestal op maandag en woensdag aanwezig van 10.00 - 14.00 uur. In de vakanties kan de aanwezigheid anders zijn.

U kunt uw vragen ook mailen: [lactatiekundige@bkk.umcg.nl](mailto:lactatiekundige@bkk.umcg.nl)  
De mail wordt beantwoord op de dagen dat de lactatiekundige aanwezig is.

### Informatieve organisaties

Hieronder staat een aantal websites of organisaties genoemd waar u meer informatie over borstvoeding en kolven kunt krijgen:

- [borstvoeding.nl](http://borstvoeding.nl)
- [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com)
- [nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl) – Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
- [borstvoedingnatuurlijk.nl](http://borstvoedingnatuurlijk.nl) - Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- [.lalecheleague.nl](http://.lalecheleague.nl) – Borstvoedingsorganisatie

### Het huren van een kolf

- [nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl) - via lactatiekundige
- [cruc.nl](http://cruc.nl) - in het UMCG kunt u medische hulpmiddelen huren, waaronder borstkolven. CRUC bevindt zich in de Winkelstraat van het UMCG.
- [medela.nl](http://medela.nl) - voor een verhuurpunt van kolven bij u in de buurt.

Meer informatie over het huren van een kolf kunt u krijgen via de verpleegkundige.

## Dagindeling

Als u net bent bevallen, is het soms lastig een moment te vinden voor het kolven. Daarom geven we u alvast een voorbeeld schema. Het is een richtlijn, u kunt de kolftijden altijd aanpassen als dat in uw situatie beter uitkomt. Bedenk daarbij dat u ook best na twee of vier uur kunt kolven.

07.00 uur	-	kolven
07.30 uur	-	ontbijten
09.00 uur	-	kolven
10.30 uur	-	kindje bezoeken
12.00 uur	-	kolven
12.30 uur	-	middageten en middagdutje
14.00 uur	-	kolven
14.30 uur	-	Kindje bezoeken, daarna bezoekuur
16.30 uur	-	kolven
17.15 uur	-	avondeten
18.00 uur	-	kindje bezoeken
21.00 uur	-	kolven
23.00 uur	-	kolven voor het slapen gaan
's nachts	-	nog een keer kolven (in totaal acht keer per 24 uur)

## Bijlage - Kolfdagboekje

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Datum

Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Bijzonderheden

Patiënteninformatie VLL115 en VLC564 / oktober 2019