

Dubbelzijdig kolven

En het invriezen van borstvoeding

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw kindje(s). Uw kindje is (eventueel) opgenomen op Neonatologie (couveuse afdeling) en kan of mag nog niet aan de borst drinken. Omdat u toch de borstvoeding op gang wilt brengen, moet u gaan kolven. Op dit informatieblad krijgt u tips en trucs om dit makkelijker te laten verlopen. Zolang u in het ziekenhuis bent opgenomen kunt u gebruik maken van de kolfapparatuur van het ziekenhuis. Zodra u naar huis gaat is het zeer aan te raden om kolfapparatuur te huren.

Vuistregels

De Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef hebben tien vuistregels opgesteld voor het welslagen van borstvoeding. Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen ervoor te zorgen:

1. dat er een schriftelijk beleid ten aanzien van borstvoeding bestaat, dat aan alle betrokken medewerkers standaard bekend wordt gemaakt;
2. dat alle medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor dat beleid;
3. dat alle zwangere vrouwen voorgelicht moeten worden over de voordelen en de praktijk van het geven van borstvoeding;
4. dat vrouwen, binnen één uur na de geboorte van hun kind, geholpen kunnen worden met borstvoeding geven;
5. dat aan alle vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun pasgeboren baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden is;
6. dat pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, ook geen ander 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 wordt gegeven;
10. dat zij contacten onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en dat zij de ouders verwijzen naar borstvoedingsorganisaties.



De prematuren schijf

Als uw kindje te vroeg geboren is kan het zijn dat hij/zij nog niet zelfstandig aan de borst kan drinken. Op de prematuren schijf (zie fig. 1) wordt aangegeven hoe lang of kort de weg is die u en uw kindje gaan afleggen voordat hij/zij volledig aan de borst kan drinken.

Afhankelijk van de leeftijd en gesteldheid van uw kindje kan het variëren tussen enkele uren tot enkele maanden voordat u stap tien bereikt .

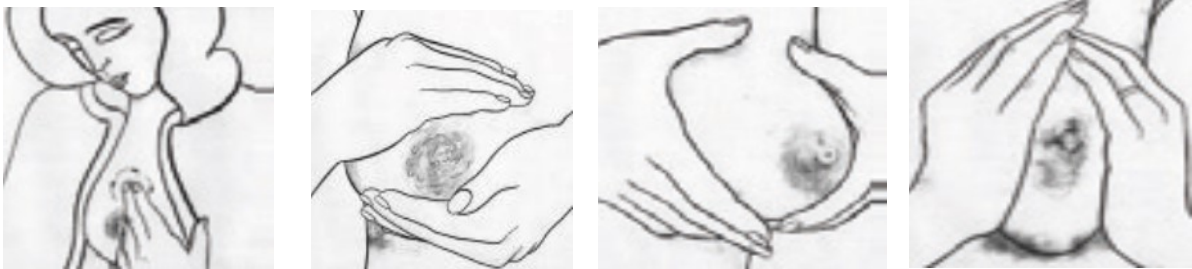
Verzorging van uw borsten

- Borsten die melk produceren zijn gevoelig voor kou. Hierdoor kan verkramping van de melkkanalen optreden, dit kan een borstontsteking tot gevolg hebben. Voorkom dan ook plotselinge en sterke afkoeling van de borsten.
- Normaal gesproken is het wassen van de borsten voor en na de voeding niet nodig.
- Draag een goed steunende en niet-knellende BH. Controleer dagelijks uw borsten op vaste plekken of verdikkingen, die kunnen wijzen op een dreigende borstontsteking. Deze zo nodig (na de voeding) zachtjes wegmasseren in de richting van de tepel.
- Smeer de laatste druppel melk uit over de tepel en laat deze opdrogen.
- Gebruik alleen zoogcompressen als u melk lekt.
- Als u kolft, krijgt u kind toch borstvoeding.

Massage van de borsten

Masseer uw borsten voordat u gaat kolven. Dit helpt om makkelijker toe te schieten en zorgt daardoor voor meer melkoprangst. Er zijn verschillende manieren om uw borsten te masseren. Kies voor de vorm die u als prettig ervaart, dit is vaak het meest effectief. De massage kan stevig zijn, daarmee indirect ook inwerken op de melkklieren, of oppervlakkig, strelend of kietelend.

Beweeg de vingers met een draaiende beweging op één plek. Verplaats de vingers na een paar seconden naar het stukje borst ernaast. Masseer zo de hele borst spiraalsgewijs, in de richting van de tepelhof. Dit zijn dezelfde bewegingen als voor een borstonderzoek. Streel met de handen over de borst vanaf de aanzet tot aan de tepel. Behandel op deze manier de hele borst rondom. Dit werkt ontspannend, en stimuleert zo de toeschietreflex.



Bij het masseren neemt u ook de tepel en tepelhof mee. Dit gaat het beste door met de palm van de licht gebogen hand over beide tepels tegelijk te wrijven in een cirkelende beweging. Daarna wrijf je met duim en wijsvinger vanaf de rand van de tepelhof in de richting van de tepel, telkens op een andere plaats, totdat je het hele tepelhof hebt gemasseerd. Deze massage wordt aan beide borsten tegelijk uitgevoerd. In totaal duurt het masseren twee tot vijf minuten.

Kolven

In het Maastricht UMC+ maken we gebruik van dubbel elektrische kolf apparatuur en ook leren wij u om te kolven met uw eigen handen. Waarom?

Patiënteninformatie

- Op de eerste plaats omdat als je deze 2 technieken combineert je meer melk maakt. (tot wel 200ml/ 24 uur)
- Op de tweede plaats is het altijd handig om zonder apparatuur toch melk uit je borsten te kunnen halen

Handmatig kolven

Door de specifieke samenstelling van de eerste melk (colostrum) is de hoeveelheid melk die u verkrijgt bij het met de hand kolven de eerste 24-48 uur na de geboorte vaak groter dan bij elektrisch kolven. **Was voor het kolven eerst uw handen wassen!**

Wat moet u doen?

1. Plaats de duim en wijsvinger aan weerszijden van de tepel ongeveer drie tot vijf centimeter van de tepel af;
2. Duw voorzichtig uw vingers naar binnen richting ribbenkast.
3. Duw duim en wijsvinger naar elkaar toe, en laat los;
4. Herhaal dit ongeveer 5 minuten.

Waarom is dubbelzijdig kolven belangrijk?

- Meer opbrengst van de melk, dan bij enkelvoudig kolven (40%).
- Verbeterde melk zorgt voor een hoger vetgehalte, meer gewichtstoename van uw baby en uw baby is lekker verzadigd.
- Geen melkverlies door lekkage;
- Tijdwinst.

Hoe vaak per dag kolven en hoe werkt dit in de praktijk?

- Minimaal acht maal per dag, liefst vaker.
- De eerste keer kolven tussen zes uur en zeven uur 's morgens.
- Vervolgens zijn de richttijden 08.00 uur, 10.00 uur, 13.00 uur, 16.00 uur, 19.00 uur, 22.00 uur en 24 uur.
- Kolf vijftien minuten.
- Komen er na vijftien minuten nog straaltjes melk uit uw borst, dan kolft u door tot er alleen nog druppeltjes komen.

Het gebruik van het kolfapparaat

- U zet de kolf aan op fase 1 (stimulatiefase, druppels in display).
- Start met 3 druppels en bouw dit maximaal tot 5 druppels op.
- Als de kolf overgaat op fase twee (blokjes in de display) en er zijn nog geen druppels melk gekomen, dan opnieuw fase 1 doorlopen.
- U herhaalt dit zeven tot acht keer (dit is dus 14 tot 16 minuten).
- Minimaal acht keer per dag, het liefst vaker!
- Dit alles tot er een druppel melk komt van één van de borsten tijdens fase 1.
- Dan overschakelen naar fase 2.
- U kolft tot er geen melk meer komt.
- Vaker kolven is beter dan langer kolven.

Tips bij het kolven

- Maak uw borst iets vochtig voordat u het borstschild plaatst en masseer uw borsten.
- Plaats uw tepel in het midden van borstschild.
- Toeschietreflex stimuleren (melktoevoer op gang brengen).
- Zorg voor een aangename lichaams- en omgevingstemperatuur: Drink iets warm of leg wegwerpluiers gevuld met warm/heet water tegen uw borsten.
- Neem een foto en/of filmpje, geurdoekje van uw baby bij uw baby kolven.
- Huilen van uw baby .

- Zoek privacy en een omgeving waar u kunt ontspannen op.

Na gebruik van de kolfset:

Haal de kolfset uit elkaar en spoel deze af met koud water en vervolgens met warm water. Goed afdrogen met een papieren handdoekje of een hydrofiele luier. De kolfsets in een schone hydrofiele luier bewaren. De kolfsets zijn 24 uur te gebruiken.

Het teveel aan moedermelk kunt u thuis invriezen. Als er dan een periode komt waarin u te weinig melk hebt dan kunt u deze ingevroren moedermelk meebrengen naar de afdeling.

Hieraan zijn wel een paar voorwaarden verbonden:

- Afdeling E2 geeft aan wanneer u de melk het beste kan invriezen.
- Breng ingevroren melk alleen mee als u niet genoeg verse melk hebt.
- Afgekolfde melk indien mogelijk direct invriezen. U mag melk bij elkaar voegen om een flesje vol te maken. Wel de melk eerst laten af koelen. In een diepvries van -18 graden is de melk een half jaar houdbaar.
- Zie voor meer informatie in het boekje "borstvoeding in de praktijk".
- Duidelijk de naam van uw kind en de datum noteren op fles.
- Melk naar het ziekenhuis vervoeren in een koeltas met twee diepvries elementen.
- Op de afdeling een gekleurde sticker op het flesje laten plakken. (dan kunnen de verpleegkundigen meteen zien dat het om ingevroren melk gaat).
- Geef de flesjes melk aan de verpleegkundige. Zeg dat het ingevroren melk is. Zorg er voor dat de melk reeds ontdooit is als u ermee op de afdeling komt.
- Let op! Melk die nog naar de papkeuken moet voor toevoegingen, mag pas rond 12.00 uur `s middags ontdooit zijn. volle flesjes moedermelk, hebben gemiddeld zes uur nodig om te ontdooien. Ontdooide melk is maar 24 uur houdbaar is.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Verpleegafdeling D2 043-387 4240

Verpleegafdeling E2 043-387 4205

Websites

- www.mumc.nl
- www.borstvoeding.startpagina.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Odin 036419 / uitgave november 2015

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl