Kolven

Patiënteninformatie Moeder&Kindcentrum

Kolven (Informatie en dagboek)

Inleiding

Met borstvoeding kies je voor de beste voeding voor je baby. Moedermelk bevat alle voedingsstoffen op maat, die een baby nodig heeft voor een goede groei en ontwikkeling. Daarnaast geef je via moedermelk ook veel stoffen mee die bescherming bieden tegen ziekten en die de weerstand van je kind versterken.

Borstvoeding geven is heel natuurlijk. Er zijn echter situaties waarin je baby niet bij jou aan de borst kan drinken. Door te kolven kan je de melkproductie op gang brengen en in stand houden. Kolven kun je leren, net als het geven van borstvoeding.

In dit boekje vindt je informatie en adviezen over kolven. Met de informatie in het kolfdagboek willen we je ondersteunen bij je keuze voor borstvoeding. Je kunt in dit boekje per dag in een tabel bijhouden wanneer en op welke manier je kolft. Ook kun je afspraken en bijzonderheden over de voeding van je baby opschrijven. Daarnaast kun je met vragen steeds terecht bij de kraamverzorgende, verpleeg-, verlos- of lactatiekundige van de afdeling.

Waarom borstvoeding?

Via borstvoeding geef je je baby:

- Belangrijke antistoffen die het zelf nog niet kan maken.
- Ondersteuning van het immuunsysteem voor bescherming tegen ziekten.
- Bescherming tegen infecties van de darmen en de luchtwegen.
- Bescherming tegen oor- en hersenvliesontsteking.
- Ondersteuning bij de ontwikkeling van de hersenen en aanleg van het zenuwstelsel.
- Minder kans op eczeem en allergieën.
- Goede ontwikkeling van de kaak en de mondspieren..
- Op latere leeftijd bescherming tegen hart- en vaatziekten en suikerziekte.
- Minder kans op overgewicht.

Borstvoeding heeft voor te vroeg geboren kinderen (prematuren) een aantal aanvullende voordelen:

- Preterme moedermelk bevat meer levende, witte bloedcellen en antistoffen die beschermen tegen infecties. Het is voedsel en medicijn in één.
- Een te vroeg geboren kind heeft een onrijp maag-darmkanaal. Moedermelk bevat stoffen die de onrijpe darmen beschermen en de darmflora ondersteunen.
- Moedermelk bevat enzymen, hormonen en groeifactoren. Deze hebben een gunstige invloed op de ontwikkeling van de darmen, hersenen en zenuwstelsel en de spijsvertering.
- Moedermelk is licht verteerbaar en heeft een unieke samenstelling waardoor voedingsstoffen beter opgenomen worden.
- Preterme moedermelk bevat een hoger mineraalgehalte en een licht verhoogd vetgehalte. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Moedermelk heeft een aanzienlijk positief effect op de verstandelijke ontwikkeling en leidt tot een hoger IQ.
- Moedermelk heeft een unieke verhouding van essentiële aminozuren en vetzuren.
- Dit zorgt voor een goede ontwikkeling van het gezichtsvermogen van het te vroeg geboren kind.

Na twee tot vier weken gaat preterme moedermelk over in gewone (aterme) moedermelk.

Borstvoeding geven heeft ook gezondheidsvoordelen voor de moeder:

- Minder bloedverlies na de bevalling;
- Sneller terug op gewicht;
- Minder kans op borstkanker;

- Minder kans op eierstokkanker;
- Minder kans op botontkalking.

Borstvoeding geven is praktisch:

- Altijd bij de hand;
- Op de juiste temperatuur;
- Gratis;
- Milieuvriendelijk.

Kolven: hoe werkt het?

Borstvoeding berust op het principe van vraag en aanbod. Dat geldt ook voor afkolven. Hoe vaker je kolft, hoe meer je de melkproductie stimuleert. Door minder vaak te kolven zal de melkproductie afnemen. In principe stimuleer je de melkproductie het beste als je om de twee à drie uur kolft. 's Nachts mag er wat langere tijd tussen zitten.

Door kolven komen hormonen vrij:

- Prolactine zorgt voor het aanmaken van melk. Hoe meer prolactine, hoe meer melk aangemaakt wordt.
- Oxytocine zorgt voor het toeschieten van de melk (de toeschietreflex). Dit kan een tintelend of prikkend gevoel geven in je borst. Dit hormoon zorgt er ook voor dat de baarmoeder samentrekt. Dit is voelbaar en soms zelfs pijnlijk tijdens het kolven. Oxytocine zorgt ook voor gevoelens van verbondenheid waardoor de band met je kind versterkt.
- Endorfine is een lichaamseigen opiaat. Het zorgt voor een ontspannend gevoel en diepere slaap.

Is het niet mogelijk om je kind binnen de eerste 2 uur na de geboorte aan de borst te laten drinken?

Dan adviseren wij je in de plaats daarvan (met de hand) te kolven. Hoe eerder, hoe beter.

De eerste uren na de bevalling reageert je lichaam heel goed op kolven. Hierdoor kun je sneller je eigen melk aan je kind geven.

Er zijn verschillende manieren van afkolven.

Je kunt met de hand kolven of met een kolfapparaat. De eerste 48 uur wordt handkolven aangeraden, omdat de eerste moedermelk (colostrum) dik en stroperig is. Je kunt deze melk makkelijker met de hand uit de borst kolven dan met een kolfapparaat. Welke manier van afkolven je kiest, hangt ook af van de reden waarom je gaat kolven en en wat voor jou het prettigst is.

Kolven is een leerproces, het is normaal dat je de eerste keren weinig tot geen melk kolft, ook als de melkproductie al goed op gang is.

Kolven in de kraamperiode

De eerste borstvoeding die je baby krijgt, heet "colostrum". Colostrum is wat dikker en geler dan de latere borstvoeding en bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Het bevat belangrijke stoffen die de darmen beschermen tegen ziektekiemen en allergenen, werkt licht laxerend en is makkelijk verteerbaar.

Colostrum bevat ook veel antistoffen die je baby beschermen tegen infectieziekten.

De hoeveelheid moedermelk die de eerste twee tot drie dagen aangemaakt wordt, is slechts enkele milliliters per keer. Met de hand kolven heeft het voordeel dat colostrum gemakkelijker verzameld kan worden dan bij elektrisch kolven. Elektrisch kolven geeft meer prolactine. Het combineren/afwisselen van beide methoden geeft meestal het beste resultaat.

Is je baby te vroeg geboren? Dan heeft het in de eerste weken slechts kleine hoeveelheden moedermelk nodig. Voor een goed verloop van de borstvoeding op langere termijn is het toch belangrijk om de melkproductie te stimuleren tot een hoeveelheid van 750-800 ml per 24 uur. Daarna kan je het kolven verminderen tot de gewenste hoeveelheid. Je lichaam zal dan later in staat zijn als de behoefte van je baby groter wordt, om aan deze behoefte te voldoen.

Huid op huid contact

De hormonen die vrijkomen bij huid op huid contact bevorderen gevoelens van rust, ontspanning en verbondenheid. Daarom is lichamelijk contact tussen jou en je baby ook in de dagen en weken na de geboorte belangrijk. Maak regelmatig tijd vrij voor huid op huid contact. Huidcontact bevordert ook de borstvoeding, vooral wanneer de borstvoeding wat moeilijker verloopt dan verwacht. Huidcontact is extra belangrijk wanneer je baby te vroeg geboren of ziek is en je door middel van kolven de melkproductie op gang brengt of in stand houdt.

Huidcontact zorgt voor:

- Rust;

- Betere vertering;
- Betere zuurstofopname;
- Betere temperatuur;
- Pijnstilling;
- Sterke band tussen ouder en kind;
- Stimulatie van de reflexen van het kind om aan de borst te drinken;
- Meer prolactine waardoor de melkproductie gestimuleerd wordt;
- Meer oxytocine waardoor de toeschietreflex in de borsten van de moeder verbetert.

Massage

Met massage van de borsten zorg je voor een toeschietreflex. De melkstroom komt hierdoor op gang. Moeders geven aan dat ze meer melk kolven wanneer ze vlak daarvoor de borsten masseren. Je kunt tijdens de massage voorover bukken en de borsten wat schudden. De zwaartekracht helpt dan mee om de melk naar de tepel te krijgen.

Masseren kan op verschillende manieren:

- Met de vlakke hand. Vanuit verschillende richtingen beweeg je op de borst van buiten naar binnen richting tepel.

- Met de vingers. Maak op je borst cirkelvormige en /of zacht kloppende bewegingen. Doe dit enkele seconden lang op dezelfde plek. Ga dan naar de volgende plek. Ga met deze bewegingen van buiten naar binnen richting de tepel.

- Ook de tepel tussen de vingers rollen of met vlakke hand rondjes op de tepels draaien bevordert de toeschietreflex.

Tips bij het kolven

Kolven is een leerproces. Het is normaal dat je de eerste keren weinig tot geen melk kolft, ook als de melkproductie al goed op gang is.

Hygiëne is belangrijk bij het geven van borstvoeding, het kolven en het bewaren van moedermelk.

- Was voor het kolven je handen met zeep of gebruik handalcohol.

- Was eenmaal daags je borsten zonder zeep.

- Verschoon regelmatig je beha en zorg dat deze niet knelt.

- Zorg ervoor dat de tepels tussen de voedingen of kolfsessies droog blijven, draag zo nodig zoogkompressen en verwissel deze regelmatig.

Algemene tips

- Zorg voor een warme en rustige omgeving.

- Zorg voor een ontspannen houding (kussens, gemakkelijke stoel, voetenbankje).

- Drink iets warms.

- Kolf bij je baby of zorg ervoor dat je je baby kunt zien of horen (foto, camera, opname van geluiden van je baby). Dit bevordert het toestromen van de melk.

- Soms werkt afleiding erg goed (tv, muziek, tijdschrift).

- Kolf na een warme douche of gebruik warme kompressen voor en tijdens het kolven.
  De melkklieren en -kanaaltjes verwijden zich door de warmte waardoor de melk gemakkelijker stroomt. Het afkolven is door de warmte ook minder gevoelig.

- Kolven mag geen pijn doen. Is het wel pijnlijk? Vraag dan raad aan een deskundige.

- Combineer de eerste twee dagen kolven met de hand met elektrisch kolven voor sneller en meer resultaat. Om de melkproductie te vergroten heeft vaker kolven meer zin dan lang kolven.

- Kolf overdag om de twee à drie uur en bij voorkeur ook één maal ‘s nachts.
  Zodra je meer dan 800 ml per 24 uur gaat produceren kun je overgaan op vijf à zes keer per dag kolven. Kolf de borsten minstens één keer per dag goed leeg.

Handmatig kolven

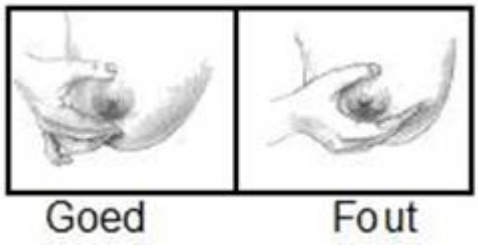
Door de specifieke samenstelling van de eerste melk (colostrum) is de hoeveelheid melk die je verkrijgt bij het met de hand kolven de eerste 24-48 uur na de geboorte vaak groter dan bij elektrisch kolven. Je kunt de melk in een lepeltje of cupje opvangen en aan je baby geven.

Om te voorkomen dat bacteriën in de moedermelk komen, was je van tevoren je handen met water en zeep of gebruik je handalcohol.

- Masseer je borsten enkele minuten en zorg voor een ontspannen houding.
- Plaats je duim boven de tepel. Plaats de wijs- en middelvinger onder de tepel.

  Je duim en vingers vormen zo de letter “C”.

  Wijsvinger en duim zijn ongeveer twee tot drie centimeter van de tepel af.



- Druk je duim en vingers naar je toe richting de borstkas. De tepel trekt hierbij wat uit. Houd de vingers aaneengesloten.
- Breng duim en vingers naar elkaar toe in een drukkende beweging. Herhaal de beweging ritmisch en verplaats je vingers rond de tepelhof om de melkreservoirs te legen. Zorg ervoor dat de vingers niet over de huid glijden.
- Soms duurt het even voor de eerste druppels melk verschijnen. Dit is normaal.
- Verwissel regelmatig van hand en borst.
- Kolf voorzichtig, kolven mag niet pijnlijk zijn.

- Stop met kolven als er geen melk meer komt, of als je het niet prettig meer vindt.

Kolven met een kolfapparaat

Er zijn verschillende soorten kolfapparaten in de handel.

- Dubbelzijdige elektrische kolfapparaten. Voor veelvuldig en langdurig gebruik, bijvoorbeeld bij te vroeg geboren kinderen of werkende moeders.

- Halfautomatische kolfapparaten op batterijen voor incidenteel gebruik.
- Enkele elektrische kolfapparaten.

- Handkolven.

Voor moeders van wie de baby opgenomen is in het ziekenhuis, zijn volautomatische dubbelzijdige 2-fase kolfapparaten te leen. Bij opname krijg je één maal per 24 uur een wegwerp kolfset om in het ziekenhuis te kolven.

Ga je thuis kolven? Dan koop of huur je zelf een kolfapparaat. Dit kan via je kraamzorg- bureau of thuiszorgwinkel of via de SEH, waar een hulpmiddelenautomaat staat, waar je een kolf kunt huren. Regel bij voorkeur een kolf op een werkdag, voor het weekend begint. Soms worden de kosten voor de huur of als je een kolf koopt een deel van het bedrag van het kolfapparaat vergoed. Vraag dit na bij je zorgverzekering.

Tip: Vraag advies aan een lactatiekundige, voordat je een kolfapparaat gaat huren of kopen. Je kunt ook informatie vinden op de site www.Qocon.nl > Hulp bij Borstvoeding en op www.borstkolven.net.

Bij het kolven is het belangrijk dat je een kolf gebruikt met een kolfschelp die goed op je borst en rond je tepel past. Als de maat niet goed is kan dat voor pijn zorgen of komt de melk mogelijk minder goed uit je borst. De maat is goed als je tepel vrij in de tunnel kan bewegen en er max 3 mm van je tepelhof in de tunnel wordt gezogen. Kolven hoort geen pijn te doen. De maat is goed als de melk goed stroomt, je borsten na het kolven soepel aanvoelen en je geen pijn ervaart. Heb je twijfels over de juiste maat, vraag dan advies.

Werkwijze

- Was voor het kolven je handen met water en zeep of gebruik handalcohol om te voorkomen dat bacteriën in de moedermelk komen.
- Masseer je borsten enkele minuten en zorg voor een ontspannen houding.
- Spoel de kolfschelpen na ieder gebruik grondig af: eerst met koud, daarna met heet water. Droog alle delen met een schone doek. Bewaar alle delen in een droge schone doek.

- Je hoeft de onderdelen niet uit te koken, tenzij je kolft voor een zieke of te vroeg geboren baby. Leg dan één maal per dag alle onderdelen die in aanraking komen met melk in een ruime pan met kokend water. Laat alles 5 minuten doorkoken. Voorkom kalkaanslag door een scheutje azijn in het water te doen. Je kunt ook een magnetronsterilisator of elektrische sterilisator gebruiken.

Het gebruik van het automatisch kolfapparaat van het ziekenhuis

Als je het toestel aanzet kun je kiezen tussen het INITIATE programma OF het MAINTAIN programma.

- **INITIATE :** Het apparaat doorloopt gedurende 15 minuten een automatisch programma.

- **MAINTAIN:** Het toestel start steeds in Fase 1 en gaat na twee minuten vanzelf over naar Fase 2. Door op het meest rechtse knopje te drukken kun je zelf wisselen van Fase 1 naar Fase 2 en omgekeerd.

    - Fase 1 = stimulatiefase met snelle zuigbewegingen en lage zuigkracht

    - Fase 2 = kolffase met langzame zuigbewegingen en grotere zuigkracht

  De melkproductie wordt de eerste dagen na de bevalling goed gestimuleerd door te starten met het INITIATE programma, met direct aansluitend nog 5 minuten Fase 2 van het MAINTAIN programma.

    - Zodra er stuwing optreedt of je 3 x 20 milliliter gekolfd hebt, kan je het INITIATE programma beter niet meer gebruiken. Je kolft dan alleen met het MAINTAIN programma Fase 1 + daarna Fase 2 tot de melkstroom stopt / de borsten soepel aanvoelen.

Zet het apparaat klaar:

- Steek de stekker in het stopcontact.

- Open de bovenklep en plaats beide membranen (witte gebogen onderdelen met slangetjes), sluit de bovenklep. Beide slangetjes hangen nu aan weerszijden van het apparaat. (Bij enkelzijdig kolven slechts één slang).
- Neem schone flesjes en bevestig deze aan de borstschelpen.
- Bevestig het uiteinde van de slangetjes aan de borstschelpen.
- Plaats de borstschelpen op de borst, zorg ervoor dat de tepel centraal in de opening van de schelp zit.
- Je kunt de twee borstschelpen met één arm of een kussen ondersteunen zodat je met de andere arm de pomp kunt bedienen.
- Schakel het apparaat aan door de linker knop in te drukken.
- Kies het gewenste programma.
- **Stel de meest comfortabele zuigkracht in** door middel van de centrale draaiknop. Het beste resultaat bereik je door de zuigkracht op te voeren tot het niet meer prettig aanvoelt en dan een of twee klikjes terug te draaien. Kolven mag in geen geval pijnlijk zijn.
- Kolf je voor de eerste keer elektrisch? Controleer dan tijdens het kolven de tepels op beweeglijkheid en kleur. Tijdens het kolven worden de tepels groter en mogelijk moet de maat borstschild aangepast worden.
- Zet het apparaat uit voordat je de kolfschelpen verwijdert van de borst.
- Koppel de flesjes los (eventueel de melk samenvoegen in één flesje), meng voorzichtig en kleef een etiket op het flesje. Noteer hierop datum en uur samen met de naam en geboortedatum van je kind. Plak het etiket niet over de maatstreepjes.

- Spoel de kolfset (zonder de slangen) eerst goed af met koud water, daarna met warm water en droog ze. Daarna in een schone doek wikkelen.

- Doe één maal per dag (na het wassen in een sopje) alle onderdelen die in aanraking komen met melk in een elektrische sterilisator om ze te steriliseren.

Geef je baby minstens één keer per 24 uur verse moedermelk. Niet gekoeld of opgewarmd. Deze bevat extra veel levende stoffen. Je kunt dit doen door vlak voor het voedingsmoment te kolven. Door het afkoelen en weer opwarmen van moedermelk gaat immers een deel van de belangrijke bestanddelen verloren. Gelukkig blijven de meeste goede eigenschappen bewaard en blijft moedermelk de beste voeding voor je baby.

Bewaren van moedermelk in de koelkast

- Bewaar moedermelk die binnen houdbaarheidstermijn (zie tabel) gebruikt wordt in de koelkast bij max. 4 ºC.
- Moedermelk kun je bewaren in plastic of glazen flessen, bakjes of diepvrieszakken die geschikt zijn voor het bewaren van voedingsmiddelen.
- Bewaar gekolfde moedermelk altijd in een goed afgesloten verpakking.
- Vermeld op de verpakking steeds de naam en geboortedatum van je kind, datum en de tijd waarop de melk is afgekolfd.
- Vermeng vers gekolfde melk niet met eerder afgekolfde melk, tenzij de verse melk ook eerst gekoeld is en ze dezelfde temperatuur hebben.
- Afgekolfde melk wordt in het ziekenhuis bewaard in de koelkast van de afdelingskeuken of in de diepvriezer.
- Bij opname van een baby in een isolatiekamer wordt de gekolfde melk bewaard in een koelkastje op de kamer van het baby. In deze koelkastjes is de melk maximaal 24 uur houdbaar.
- Plaats flesjes of zakjes gekolfde melk zowel in de koelkast als in de vriezer in het ziekenhuis in aparte bakjes of zakjes om vergissingen te voorkomen (juiste melk aan juiste baby).

Invriezen van moedermelk

Wordt de voorraad te groot? Dan is het beter om de afgekolfde melk in te vriezen.

- Vries moedermelk zo snel mogelijk (uiterlijk binnen 24 uur) in als ze niet binnen 48 uur gebruikt wordt.

- Gebruik bij het invriezen alleen materiaal dat bestemd is voor het invriezen van voedingsmiddelen.
- Meng gekolfde melk steeds goed voordat je het invriest. Dit doe je door het kantelen van de afgesloten fles of bak.
- Vries moedermelk in porties van 50 tot maximaal 120 ml. Denk eraan dat melk bij het invriezen uitzet. Vul een flesje of zakje dus nooit tot aan de rand.
- Bewaar maximaal voor 24 uur voorraad in het vriesvak in het ziekenhuis. Als de voorraad in het ziekenhuis te groot wordt is het beter om de afgekolfde melk thuis in te vriezen.

Transport van moedermelk

- Zorg ervoor dat het flesje, spuitje of plastic zakje altijd goed afgesloten wordt en voorzien van een etiket met identificatiegegevens (naam en geboortedatum van de baby, datum en de tijd waarop de melk is afgekolfd)
- Gebruik voor het transport van gekolfde moedermelk een koeltas met koelelementen, met een temperatuur van 2-6 gr Celcius (max 15 gr C). Gebruik een koeltas die alleen gebruikt wordt voor het transport van de moedermelk of doe de flesjes, spuitjes of zakjes met moedermelk eerst in een schoon plastic zakje en daarna in de koeltas of -box.
- Neem de gekolfde melk vlak voor het vertrek uit de koelkast of vriezer.
- Beperk de tijd van het transport en vermijd temperatuurschommelingen.

Ontdooien van moedermelk

- Vermeld steeds op de verpakking de datum en het tijdstip van uithalen uit de diepvries.

- Ontdooi bij voorkeur in de koelkast (dit duurt acht tot twaalf uur) of onder stromend water (van koud naar lauwwarm).
- Vries ontdooide moedermelk nooit opnieuw in.

- Ontdooi moedermelk nooit in de magnetron.

Opwarmen van moedermelk

- Verwarm thuis bij voorkeur in een flessenwarmer, au bain-marie of onder lauw stromend water. Gebruik bij het opwarmen van elke voeding steeds schoon water.

- Verwarm in een flessenwarmer of au bain-marie gedurende een korte periode (15 tot max 30 min.)
- Opwarmen tot op kamertemperatuur is voldoende. Verwarm niet boven 37º C , dus lauwwarm.
- Opgewarmde melk altijd goed mengen (niet schudden) zodat warmte en melkbestanddelen goed verdeeld zijn.
- Opgewarmde voeding mag niet opnieuw opgewarmd worden. Gooi opgewarmde voeding na twee uur weg.
- Verwarm de melk liever niet in de magnetron. Is het verwarmen in de magnetron de enige mogelijkheid? Hou je dan aan de volgende instructies:

    - Verwarm op een zeer laag vermogen (180 Watt).

    - Halfverwege de tijd goed mengen.
    - Op het eind nogmaals goed mengen.
    - Temperatuur controleren (een druppeltje op de binnenkant van je pols).
    - De tijden hieronder vermeld zijn richttijden.

        10 ml: 5 sec op 180 Watt

        20 ml: 20 sec op 180 Watt

        30 ml: 30 sec op 180 Watt

        40 ml: 40 sec op 180 Watt

50 ml: 50 sec op 180 Watt

60 ml: 60 sec op 180 Watt

70 ml: 60 sec op 180 Watt

Houdbaarheid

Houdbaarheid van vers gekolfde moedermelk

	Thuis	In het ziekenhuis
Buiten de koelkast (18 – 26º C) Let op: de melk moet dan wel gebruikt worden.	6 uur	4 uur
In de koelkast (2 – 4 ºC) Niet in de deur.	72 uur	48 uur
In een klein koelkastje in isolatiebox	-	24 uur
In een koeltas	24 uur	24 uur
In het vriesvak in de koelkast	2 weken	2 weken
In een kleine vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden	-
In de diepvriezer (-20º C)	6 maanden tot 12 maanden	3 maanden
Moedermelk met BMF	Direct gebruiken	Direct gebruiken

Houdbaarheid van opgewarmde moedermelk (37 º C)

	Thuis	In het ziekenhuis
Buiten de koelkast	max 2 uur	max 2 uur

Ontdooide moedermelk

	Thuis	In het ziekenhuis
In de koelkast	24 uur	24 uur

Opmerking: Moedermelk is houdbaar 12 uur nadat de portie volledig ontdooid is, maar omdat dat moeilijk te bepalen is wordt de richtlijn 24 uur na uitnemen uit de diepvries gehanteerd.

Weinig melk

De eerste dagen na de bevalling worden er kleine hoeveelheden moedermelk gemaakt. De eerste dagen na de bevalling is het normaal dat je enkele druppels tot enkele milliliters per keer kolft. Pas op de derde dag krijgen de meeste moeders meer melk. Heel geleidelijk neemt de hoeveelheid toe. Soms duurt het langer voordat de melkproductie toeneemt, vooral wanneer de bevalling moeilijk verlopen is, de moeder ziek is of de baby te vroeg geboren werd. Op het einde van de kraamperiode bedraagt de hoeveelheid meestal tussen de 500 en 1000 milliliter per 24 uur.

De melkproductie neemt in principe toe door vaak te kolven én door de borsten goed leeg te kolven. Wanneer de melkproductie langzaam of niet toeneemt, lees dan de tips bij het kolven nog een keer door. Vraag aan een deskundige om het verloop van het kolven samen met jou door te nemen. Misschien is de hoeveelheid die je kolft normaal en hoef je je geen zorgen te maken. Mogelijk kan je met extra tips de hoeveelheid gekolfde melk doen toenemen.

Het is belangrijk dat je voldoende rust neemt, goed en gevarieerd eet en voldoende drinkt. Maak er een gewoonte van om tijdens het kolven iets te drinken. Ook huid op huid contact bevordert de melkproductie. Probeer dagelijks tijd te maken voor huidcontact met je baby.

Het is niet altijd mogelijk de oorzaak van lage melkproductie vast te stellen. Een ziekte, koorts, bloedarmoede of stress kunnen (tijdelijk) een tekort aan melk veroorzaken. Ook roken kan de toeschietreflex en melkproductie remmen, net als het gebruik van bepaalde kruiden en medicatie. Spreek je leefgewoonten door met een deskundige voor extra tips.

Soms kan het gebruik van medicatie hulp bieden. Dit kan bijvoorbeeld helpen bij een traag werkende toeschietreflex of bij een lage melkproductie. Medicijnen gebruik je alleen in overleg met een arts.

De hoeveelheid beschermende stoffen in moedermelk is even groot bij moeders die weinig melk hebben ten opzichte van moeders die veel melk hebben. Ook de hoeveelheid vetten is hoger als de borsten minder vol zijn. Dit betekent dat jouw melk erg belangrijk is voor je kind, hoe weinig er ook is.

Veel melk

Op het einde van de kraamperiode bedraagt de hoeveelheid gekolfde melk meestal tussen de 500 en 1000 milliliter per 24 uur. De productie loopt mogelijk verder op naar gemiddeld 1100 tot 1650 cc per dag. Dit is een normale situatie. De eerste twee weken na de bevalling is het niet verstandig om de melkproductie te veel te remmen. Je kunt de melk die je te veel kolft invriezen om later te gebruiken.

Een te vroeg geboren baby heeft in het begin een veel lagere behoefte aan melk dan een voldragen baby. Zodra je 700 á 800 milliliter per 24 uur kolft kun je de melkproductie verminderen tot de noodzakelijke hoeveelheid. Je hoeft dan minder tijd te besteden aan het kolven. Zodra de voedingsbehoefte van je baby stijgt, kun je de hoeveelheid weer laten toenemen door vaker te kolven.

Het verminderen van je melkproductie kan je op verschillende manieren doen:

- Je kunt meer tijd laten tussen het kolven. Geef je lichaam drie tot vier dagen tijd om hieraan te wennen. Je kunt op deze manier telkens één kolfsessie weglaten tot je 5 tot 6 maal per dag kolft. Op die manier kun je de melkproductie in stand houden.
- Een andere mogelijkheid is de tijdsduur van het kolven beperken tot 15 minuten per borst of je kunt geleidelijk de hoeveelheid gekolfde melk verminderen. Doordat de borsten niet helemaal leeg gekolfd worden zal de melkproductie afnemen.

Het is echter om verschillende redenen verstandig om de borsten ’s morgens en ’s avonds zo goed mogelijk leeg te kolven:

- Om voldoende vetrijke melk te verzamelen. Deze melk is erg belangrijk voor je baby.
- Om borstontsteking te voorkomen
- Voor je comfort

Bij veel melk is er een grotere kans op borstontsteking. Het is belangrijk om de borsten goed te controleren op harde schijven en rode of gevoelige plekken.

(Beginnende) borstontsteking

Een (beginnende) borstontsteking herken je door een harde, pijnlijke plek in of op je borst. Vaak is deze plaats ook warm en rood.

Het is belangrijk de oorzaak van de verstopping te achterhalen. Mogelijke oorzaken zijn:

- Onvoldoende leegkolven, bijvoorbeeld door te veel melk of verminderde toeschietreflex.
- Een knellende beha of niet goed passende kolfschelpen.
- Ook vermoeidheid, pijn en stress kunnen de toeschietreflex belemmeren waardoor leegkolven moeilijker verloopt.

Mogelijk heb je koorts en een grieperig gevoel. De behandeling bestaat uit doorgaan met kolven als de melk stroomt, koelen, pijnstilling/ontstekingsremming en rust. Je mag vier maal per 24 uur een gram paracetamol innemen (twee tabletten van 500 mg). Blijft de koorts langer dan 24 uur boven 38,5 graden Celcius? Dan kan er sprake zijn van een infectie. Neem dan contact op met je huisarts. Je mag de melk gewoon aan je kind geven.

Kolfdagboek

In een kolfdagboek kun je onder meer het tijdstip en de hoeveelheid afgekolfde melk noteren. Het geeft voor jezelf een duidelijk overzicht van het verloop van de melkproductie en de borstvoeding. Kopieer dit voorbeeld om het kolven voor meer dagen bij te houden.

Datum

	Begintijd	Duur in minuten	Met de hand	Met een kolfapparaat, dubbelzijdig	Met een kolfapparaat, enkelzijdig	Gekolfde hoeveelheid	Rechtstreeks gedronken aan de borst	Huid op huid contact
1								
2								
3								
4								
5								

6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
				Totale hoeveelheid:				

Datum

	Begintijd	Duur in minuten	Met de hand	Met een kolfapparaat, dubbelzijdig	Met een kolfapparaat, enkelzijdig	Gekolfde hoeveelheid	Rechtstreeks gedronken aan de borst	Huid op huid contact
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
				Totale hoeveelheid:				

Kolven doet **wel / geen** pijn

De melkstroom komt **vlot / traag** op gang

De borsten zijn **goed / niet goed** ontspannen na het kolven

(Streep door wat niet van toepassing is)

Aantekeningen

……

……

……

……

11/25