



noorder  
hart excellente  
zorg

MARIAZIEKENHUIS  
INFOBROCHURE

# MOEDERMELK AFKOLVEN

DIENST  
Materniteit en neonatologie

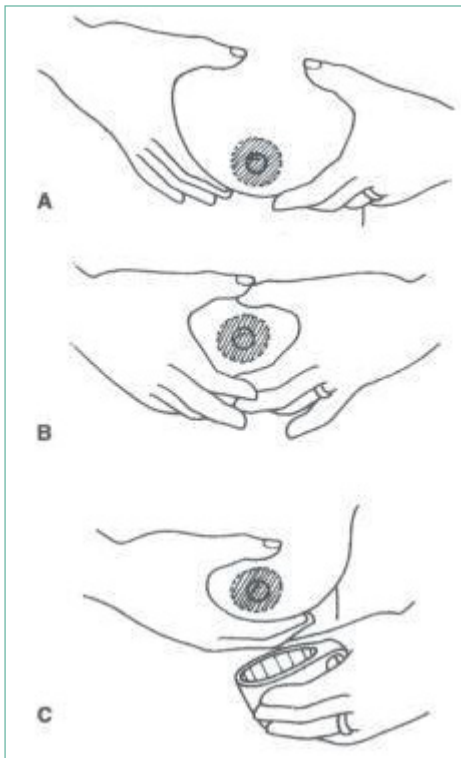
 011 826 281

Wanneer je baby door omstandigheden niet of onvoldoende aan de borst kan drinken, kan het nodig zijn dit proces kunstmatig op gang te brengen of te ondersteunen door afkolven.

## GOED VOORBEREID AFKOLVEN

Zorg ervoor dat je handen netjes gewassen zijn voor je start met afkolven. Reinig je borsten met water, een proper washandje en een handdoek. Verzamel je materiaal en ga op een rustige plaats zitten. Moedermelk kolven vraagt ongeveer evenveel tijd als een voeding geven. De hoeveelheid afgekolfde melk verschilt van voeding tot voeding.

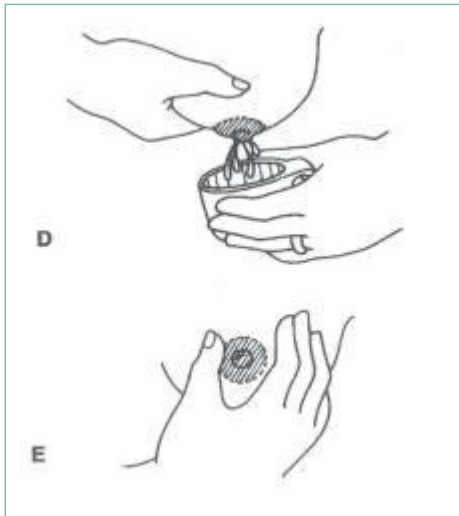
## Manueel kolven



Als de baby zelf niet wil drinken, gaan we de borst manueel stimuleren. Vraag hiervoor steeds advies aan de vroedvrouw. We starten met het masseren van de borst in cirkelvormige bewegingen (A).

Hierna maken we bewegingen naar de tepel toe (B).

Nadat de borst volledig gemasseerd werd, kunnen we starten met het uitdrukken van de melk. Zorg voor een C-greep van de hand, ter hoogte van het einde van het tepelhof (C).



Hierna voeren we een knijpende beweging uit en proberen we zo wat melk uit de borst te krijgen (D, E).

Bij het uitdrukken van melk zal er niet meteen veel melk uitkomen. Let erop dat dit de eerste dagen maar enkele druppels kunnen zijn.

## NAZORG

De afgekolfdde moedermelk kan je rechtstreeks met een lepeltje of spuitje in het mondje van de baby geven. Het lepeltje kan afgewassen en herbruikt worden.

# Machinaal kolven

In de meeste gevallen starten we met elektrisch kolven om de melkproductie te stimuleren. Eerst stimuleren we de toeschietreflex door warmte, massage en/of ontspanning.

De voedvrouw legt je uit hoe het elektrisch toestel werkt. Het toestel heeft een aan- en uitknop en een draaiknop waarmee je de zuigkracht van het toestel kan instellen. De eerste keer start je best op een lagere stand.

Houd het borstschild tussen duim en wijsvinger en druk het borstschild voorzichtig maar stevig tegen de borst aan, zodat de tepel precies in het midden van het schild zit. Ondersteun de borst met de andere vingers. Je zal merken dat de tepel nu met tussenpozen naar binnen wordt gezogen. Geleidelijk aan kan je de zuigkracht verhogen, maar stel de zuigkracht nooit zo hoog dat het pijnlijk is.

## Enkelvoudig afkolfsysteem

Gebruik je een enkelvoudig afkolfsysteem, dan raden we aan om regelmatig van borst te wisselen: kolf eerst gedurende 5 minuten de linkerborst, vervolgens 5 minuten rechts. Dan opnieuw 5 minuten links en 5 minuten rechts kolven. Herhaal dit nog 1 keer.

De genoemde tijden zijn een richtlijn. Als dit niet lukt, of als er nog geen melkproductie is, probeer dan vaker te wisselen en korter te kolven.

De zuigkracht kan je instellen door te draaien aan de ronde knop.



### Dubbelzijdig afkolfsysteem

Bij gebruik van een dubbelzijdig afkolfsysteem Medela Symphony Plus, zal de vroedvrouw gaan je begeleiden bij de opstart met kolven. Zij zal je adviseren welk programma je best gebruikt.



- **Initiate programma**  
Dit programma gebruiken we als je start met kolven, en de melkproductie nog moet opstarten. Start de kolf en druk binnen 10 seconden op de druppeltoets. Het juiste kolfprogramma start en duurt 15 minuten. De zuigkracht kan je instellen door te draaien aan de ronde knop. Als dit programma afgelopen is, zal het afkolfsysteem geluid maken. Start de kolf hierna opnieuw op, stel de zuigkracht opnieuw in en kolf nog gedurende 5 minuten verder. Hierbij dien je zelf de tijd in het oog te houden.
- **Maintain programma**  
Dit gebruik je als je al een tijdje kolft of als je melkproductie al goed loopt. Het Maintain programma start bij het starten van de kolf, zonder gebruik te maken van de druppeltoets.

Je kunt kiezen om beide borsten gedurende 15 minuten te kolven of je kolft 5 minuten, met een minuut pauze en herhaalt dit nog 2 keer.

Om de melkproductie extra te stimuleren, kan je tijdens het kolven wel op de druppeltoets drukken. Op deze manier wordt de toeschietreflex vaker gestimuleerd.

### De Medela Lactina kolf kan zowel enkelzijdig of dubbelzijdig gebruikt worden.

Hier is geen keuzeprogramma voor beschikbaar zoals bij de Medela Symphony, dit is een 1-fase kolftechnologie. Je kunt bijvoorbeeld 15 minuten kolven, of zoals hierboven beschreven, regelmatig wisselen van borst met een pauzemoment.



## NAZORG

Giet de afgekolfde melk in een zuiver flesje en etiketteer het met de naam van je baby, de datum en het uur van afkolven. Zet het flesje hierna zo snel mogelijk in de koelkast. Meng geen pas afgekolfde melk met al gekoelde melk. Wacht hiervoor drie tot vier uur.

Het kolfsetje maak je na gebruik schoon. Haal alle onderdelen uit elkaar en reinig ze goed onder stromend water. Was ze af in een warm sopje en spoel ze af met heet water of was ze af in de afwasmachine. Laat de onderdelen afgedekt tussen een zuivere katoenen doek drogen en bewaar ze tot de volgende kolfbeurt. Wanneer je een steriliseerbaar setje hebt, steriliseer je de onderdelen één keer per dag door ze gedurende vijftien minuten te koken in water. Wegwerpsetjes vervang je iedere 24 uur.

# WAAR KAN IK EEN KOLFTOESTEL HUREN?

Je kan een kolftoestel huren bij je eigen mutualiteit.

Hieronder vind je de mogelijke afkolftoestellen per mutualiteit.

*(Let wel! Dit zijn richtprijzen. Voor actuele prijzen neem je best contact op met je mutualiteit.)*

			 <p>*30 dagen gratis voor leden. Enkel onderhoudsbijdrage voor de machine.</p>	
 <p><b>Ardo Carum</b> Huur: € 16/maand Enkelzijdig: € 25 Dubbelzijdig: € 36 Waarborg: € 75</p>	 <p><b>Ameda Elite</b> Huur: € 16/maand</p>	 <p><b>Medela Symphony</b> Huur: € 1/dag Enkelzijdig: € Dubbelzijdig: € Waarborg: € 50</p>	 <p><b>Medela Symphony</b> Huur: € 2 /dag Enkelzijdig: € 34 Dubbelzijdig: € 25</p>	 <p><b>Lansinoh kolf</b> Huur: € 0,45/dag Enkelzijdig: € 17,99 Dubbelzijdig: € 35,98</p>
	 <p><b>AMEDA mya joy</b> Huur: € 12/maand</p>	 <p><b>Ardo Carum</b> Huur: € 2/dag Enkelzijdig: Dubbelzijdig: Waarborg: € 30</p>	 <p><b>Medela lactina</b> Huur: € 0,60/dag Enkelzijdig: € 30 Dubbelzijdig: € 40</p>	

			 <p>*30 dagen gratis voor leden. Enkel onderhoudsbijdrage voor de machine.</p>	
	 <p><b>Ameda Finesse</b> Huur: € 12/maand</p>		 <p><b>Ameda Lactaline</b> Huur: € 0,30 /dag Enkelzijdig: € 23</p>	

Je kan ook een kolfstoestel huren bij je eigen apotheek in de buurt. In elke apotheek in Vlaanderen kan je een Lansinoh kolf verkrijgen. Deze zijn te huur voor ± € 1,5/dag. De prijs kan variëren per apotheek. Je dient enkel de kolfset aan te kopen. Een enkelzijdige kolfset kost € 17,90 en een dubbelzijdige € 35,98 *(Let well! Dit zijn richtprijzen, voor actuele prijzen neem je best contact op met je apotheek.)*



# Adviezen over afgekolfdde moedermelk

## MOEDERMELK MEEBRENGEN NAAR DE AFDELING

Als je flesjes moedermelk meebrengt naar de kraamafdeling, vragen we je om de melk eerst in te vriezen. De ingevroren melk breng je mee in een koelbox. Zo blijft ze een lage temperatuur behouden.

## MOEDERMELK BEWAREN

Het is erg belangrijk dat je het bewaaradvies voor moedermelk in acht neemt. Als moedermelk verkeerd bewaard wordt, kan er bacterievorming ontstaan. Je kan moedermelk best bewaren in kleine porties. Ongeveer tussen de 60 à 120 ml. Dan moet je minder weggooien en kan je ingevroren melk snel ontdooien. Indien je een moedermelk bewaarzakje gebruikt, kan je deze best horizontaal invriezen. Dan ontdooit de melk vlugger.

Ontdooide moedermelk kan je maximaal 2 uur bewaren op kamertemperatuur. Achteraan in de koelkast kan je moedermelk 24 uur bewaren. Restjes opgewarmde moedermelk mag je maximaal 1 uur bewaren op kamertemperatuur.

Soort moedermelk	Bewaarplaats	Maximale bewaartijd
Colostrum (1ste dagen)	kamertemperatuur	4 uur
Verse moedermelk	achteraan in de koelkast (16 - 29°C)	4 dagen **
Moedermelk	vriesvak van koelkast	Tot 2 weken
Moedermelk	vaak gebruikte diepvriezer	3 maanden
Moedermelk	diepvriezer constant max. -18 °C	6 maanden
Ontdooide moedermelk	achteraan in de koelkast	24 uur

\*\* In een ziekenhuis gelden strengere regels: wij nemen een bewaartijd van max. 24 uur in acht

## MOEDERMELK ONTDOOIEN

Ontdooi bevroren moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast en niet in de deur of de groentelade. Houd hierbij rekening met voldoende tijd. Voorbeeld: een zakje met 50 ml is op 5 uur ontdooid.

Heb je snel een portie nodig? Dan kan je dit ontdooien onder stromend water dat langzaam van koud naar handwarm gaat. **OPGELET!** Zet de kraan niet te heet, anders worden er meer beschermende cellen vernietigd.

Ontdooi de moedermelk niet op kamertemperatuur. Gebruik moedermelk binnen de 24 uur en vries ze niet opnieuw in.

## MOEDERMELK OPWARMEN

Je kunt afgekolfdde moedermelk op twee manieren verwarmen:

- Au bain marie, door het flesje te verwarmen in warm water (tot maximaal 37°C en elke keer schoon water nemen om besmetting te vermijden)
- Met een flessenverwarmer (tot maximaal 35°C en elke keer schoon water nemen om besmetting te vermijden)

Tijdens het verwarmen de voeding niet schudden, maar lichtjes ´zwenken´.

Restjes al opgewarmde moedermelk mag je niet bewaren!

Je mag de moedermelk niet opwarmen in de magnetron! Hierdoor gaan belangrijke voedingsstoffen verloren.





versie: 29 juli 2022

---

Noorderhart vzw  
Maesensveld 1  
B-3900 Pelt  
t 011 826 000  
info@noorderhart.be  
noorderhart.be