

Informatiefolder nr. 15

Afcolven van moedermelk

Er zijn omstandigheden waarin het niet mogelijk is dat het kind uitsluitend bij de moeder aan de borst drinkt. De eerst aangewezen vervangende voeding is dan de afgekolfde melk van de eigen moeder en pas dan een kunstmatige zuigelingenvoeding.

Er zijn verschillende manieren om melk uit de borst te halen. Er zijn allerlei borstkolven, handmatig of elektrisch. Ook zijn er technieken om met je handen moedermelk uit je borsten te kunnen kolven.

Hoe vaak kolven?

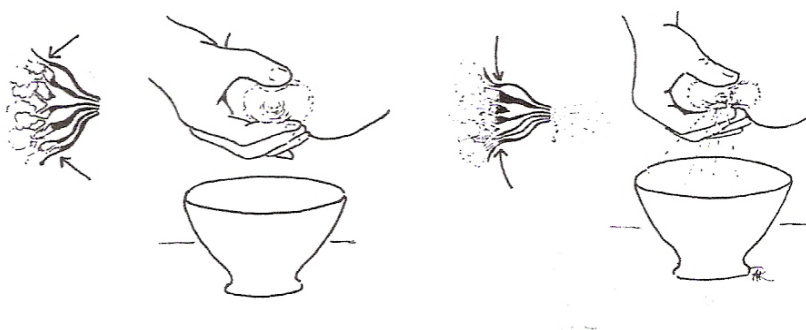
Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden moet je eigenlijk net zo vaak kolven als dat je de baby aan de borst zou voeden, dus wel 8 maal per dag. Als de baby enkele voedingen aan de borst drinkt, kolf je eventueel wat na. Het is niet nodig om op exacte tijden te kolven, mits de pauzes niet te lang duren. Bepaal zelf wat voor jou haalbaar is.

Wanneer het kindje onverhoopt opgenomen wordt, kan het soms nodig zijn om langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Raadzaam is dan om een elektrische kolf te gebruiken met een dubbele afkolfset.

De eerste dagen na de bevalling komen er misschien maar een paar druppeltjes. Dit colostrum bevat echter veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van je kind.

Als een kind aan de borst drinkt gaat het 'toeschieten' veelal vanzelf; bij kolven moet het meestal bewust opgewekt worden. Wat kan helpen is: bekijken van een foto en denken aan je kindje, voor het kolven 5 minuten warme kompressen op je borsten leggen en met vlakke hand cirkelvormige strijkende bewegingen maken over de borst van boven af richting tepel.

Kolven met de hand:



- Schone handen
- Rustige omgeving
- Toeschieten bevorderen
- Juiste techniek

Vraag ondersteuning hierbij van kraamverzorgende of verloskundige. Zij kan het jou goed aanleren.

Meer info op: www.borstvoeding.com/kolvenenwerken en www.borstvoeding.nl

Informatie over bewaren en opwarmen van moedermelk kun je vinden in Folder 16.