

## Kolven (Couveuse- kraamafdeling)

Wanneer uw pasgeboren baby om een bepaalde reden niet (voldoende) uit de borst kan drinken, is het toch mogelijk om door te kolven de baby moedermelk te geven. In deze folder leest u hoe u met kolven de borstvoeding op gang krijgt en op gang houdt.

### Wanneer is kolven nodig?

Door de unieke samenstelling van moedermelk is en blijft borstvoeding voor baby's de beste voeding. Voor zieke en zwakke kinderen is het krijgen van moedermelk extra belangrijk. Als u kolft krijgt u intensieve begeleiding van de verpleegkundige en u kunt gebruik maken van de kolffaciliteiten in het ziekenhuis.

### Mogelijke redenen om te kolven:

- De baby is te vroeg geboren en kan daardoor geen of niet alle voedingen aan de borst drinken.
- De baby is te ziek om aan de borst te drinken.
- De baby wil nog niet aan de borst.
- De baby drinkt onvoldoende aan de borst.
- Tijdelijk medicijngebruik van de moeder, dat schadelijk is voor de baby.
- Ingetrokken tepels die de baby niet kan pakken. Daarom eventjes kolven om de tepel naar buiten te trekken.
- U bent te ziek om uw baby te voeden op de momenten dat hij of zij het nodig heeft.

### Borstvoeding op gang brengen

Borsten gaan melk produceren wanneer het hormoon prolactine geactiveerd wordt. Dit activeren gebeurt door het zuigen van de baby aan de borst maar ook door de zuigkracht van het kolfapparaat. Na het activeren komt de melk spontaan uit de borst. Dit is een onbewuste reactie van het lichaam op bepaalde (zenuw)prikkels zoals het kijken naar uw kind, horen huilen van uw kind of wanneer uw kind uw tepels zoekt. In medische taal noemt men dit "toeschietreflex". De toeschietreflex treedt na gemiddeld 3-7 minuten op.

Om borstvoeding op gang te krijgen zal de borst zo snel mogelijk na de bevalling geactiveerd moeten worden, bij voorkeur binnen 6 uur. De eerste dagen na de bevalling moet u daarom **vaak** en **kort** kolven. Vaak betekent minimaal 5 keer, maar beter is 10 keer. Kort betekent maximaal 5 minuten per keer kolven Dit is toch geen 5 minuten maar 15 minuten?. Meestal krijgt u het advies om elke 2 à 3 uur te kolven voeding van de baby te kolven (dus om de 3 tot 4 uur). Bij kolven is soms extra prikkeling nodig voor de toeschietreflex. Enkele tips om de toeschietreflex te bevorderen:

- Kolf, als dat mogelijk is bij de baby.
- Kijk naar een foto of videofilmje van de baby.
- Leg voor het kolven warme doeken op de borst.
- Masseer tijdens enkelzijdig kolven de borst met een draaiende beweging.
- Overleg met de verpleegkundige of lactatiekundige als de toeschietreflex niet komt.
- Gebruik eventueel oxytocine neusspray in overleg met de verpleegkundige (dit moet voorgeschreven worden door de arts)

De voorkeur gaat uit naar het kolven met een elektrische kolf i.p.v. een handkolf. Kolven kan op 2 manieren: enkelzijdig en dubbelzijdig.

1. Enkelzijdig; bij elke voeding eerst de ene borst kolven, dan de andere borst. Tijdindicatie: max. 15 minuten per borst.
2. Dubbelzijdig; bij elke voeding beide borsten tegelijk kolven. Tijdindicatie: max. 15 minuten.

Bij het dubbelzijdig kolven worden de borsten het beste gestimuleerd om na het kolven weer nieuwe voeding aan te maken. Bovendien kost het de helft van de tijd ten opzichte van enkelzijdig kolven.

## **Borstvoeding op gang houden**

Als de borstvoeding op gang is gekomen, kolft u minder vaak. Om de borstvoeding op gang te houden blijft regelmatig kolven nodig, even vaak als u normaal de baby zou voeden. Dit betekent 6-8 keer per dag (om de 3 à 4 uur).

Hoe lang u moet kolven hangt af van de wijze van kolven:

1. Enkelzijdig kolven: per borst 7-5-3 minuten afwisselend kolven of langer als de melk voldoende stroomt. Helemaal leeg kolven kan nooit, want de voeding wordt tijdens het kolven voortdurend aangemaakt. Beide zijdes toch ook gewoon 15 minuten kolven?
2. Dubbelzijdig kolven: per keer 15 minuten kolven of zolang de voeding stroomt.

Bovengenoemde tijdsduur van het kolven is een indicatie. U heeft lang genoeg gekolfd als;

- de melk niet meer stroomt, maar eruit druppelt.
- de borst soepel aanvoelt en geen harde plekken meer heeft.

Als er voldoende voeding is voor de baby, dan kolft u het aantal voedingen dat de baby nodig heeft. Couveuse kinderen vormen hierop een uitzondering, overleg daarom met de verpleegkundige.

## **Wat te doen bij ....**

1. Te weinig voeding - vaker kolven, niet langer.
2. Te veel voeding - ga niet minder vaak kolven want dan loopt de productie terug. Op het moment dat uw baby meer voeding nodig heeft en zelf aan de borst gaat drinken, moet u erg veel moeite doen om voldoende borstvoeding te maken. Ga niet korter kolven, dit geeft een verhoogd risico op borstontsteking omdat er te veel en te lang voeding achterblijft in de borsten. De moedermelk bestaat uit voor- en achtermelk. De achtermelk bevat de meeste voedingswaarde. Als u tekort zou kolven krijgt uw kindje alleen de voormelk en groeit de baby niet goed. Bewaar het teveel aan voeding op de juiste manier.
3. Als de baby gedeeltelijk uit de borst drinkt: - Als de baby te zwak is, kunt u de ene voeding aanleggen en de andere voeding afkolven. Als de baby te kort of onvoldoende drinkt, moet u nakolven om de voeding voldoende op gang te houden.

## **Tips bij het kolven**

- Neem voor het kolven rustig de tijd!
- Goede hygiëne is belangrijk. Denk aan handen wassen en schoon materiaal.
- Eén keer per dag verwisselt u uw kolfsetje voor een nieuw uitgekookt setje.
- De kolf moet voor het gebruik goed droog zijn en aansluiten op de borst.
- Zit er in het doorzichtige slangetje melk, dan moet deze worden verwisseld.
- Zorg dat u alles binnen handbereik hebt!
- Zorg voor een ontspannen houding en omgeving. Makkelijke stoel, muziekje, extra kussen, wat te drinken.
- Begin altijd met kolven op de minimale zuigkracht en voer de zuigkracht langzaam op tot de

maximale kracht die u kunt verdragen.

- Schrijf altijd de naam, datum en tijd op de gekolfde voeding. Zet de voeding zo snel mogelijk in de koelkast.
- Bewaar uw, schone en droge, kolfspullen in de lunchtrommel of in de koelkast.

### **Na gebruik van de kolf:**

- Haal de kolfset uit elkaar
- Was de kolfset in een sopje van warm water met een paar druppels afwasmiddel
- Spoel de set grondig na met schoon kraanwater om de zeepresten te verwijderen
- Schud de waterdruppels van de set en droog de set met een papieren doekje
- Bewaar de set in een afgesloten bakje

### **Bewaren van moedermelk**

Moedermelk is net als gewone melk, snel aan bederf onderhevig. Daarom is het goed u te houden aan de onderstaande bewaaradviezen. Ook de afgekolfde moedermelk die vanuit thuis meegenomen wordt of andersom, zal gekoeld vervoerd moeten worden tot de plaats van bestemming!

#### **tabel 1.1**

kamertemperatuur	6-8 uur bij kamertemperatuur tot 25°C
koelkast	3-5 dagen bij 4°C
vriesvak in koelkast	2 weken bij -15°C
vriesvak bij eigen deur	3-6 maanden bij -18°C
diepvriezer	6-12 maanden bij -20°

#### **tabel 1.2**

kamertemperatuur	4 uur tot 25°C
koelkast	24 uur bij 4°C

#### **tabel 1.3**

kamertemperatuur	Meteen voor voeding gebruiken, niet bewaren
koelkast	4 uur bij 4°C

### **Het (ontdooien en) verwarmen van afgekolfde moedermelk**

Uit de koelkast

- Gebruik altijd de eerst afgekolfde voeding (is de oudste).
- Verwarm de moedermelk au-bain-marie (in een pannetje warm water) of met een flessenwarmer.
- Verwarm de moedermelk nooit in de magnetron!
- Laat de voeding nooit te heet worden. Belangrijke voedingsstoffen gaan dan verloren.
- Baby's hebben geen bezwaar tegen lauwe voeding.
- Eenmaal opgewarmde voeding kan niet opnieuw bewaard worden.

Uit de vriezer

- Gebruik de eerst ingevroren moedermelk ook weer als eerste. Dit omdat er door het bewaren een langzaam verlies optreedt van voedingsstoffen.
- Ontdooi de moedermelk bij voorkeur in de koelkast.
- Als bevroren moedermelk snel nodig is, kan deze eerst onder koud en daarna onder warm stromend water worden ontdooid.

- Ontdooide moedermelk kan thuis nog 24 uur in de koelkast worden bewaard.
- Ontdooi ingevroren moedermelk niet in een magnetron of in een pan met kokend water i.v.m. gevaar van verbranding.

## Vragen en informatie

Heeft u rondom het kolven nog vragen of problemen, bespreek dit gerust met de verpleegkundige. Daarnaast krijgt u bij ontslag een borstvoedingsformulier mee, deze kunt u ook altijd raadplegen.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 22 december 2020