

Manueel afkolven

informatie voor patiënten

WAAROM MANUEEL AFKOLVEN?

Manueel afkolven de eerste dagen na de geboorte is een veel efficiëntere stimulans voor het op gang komen van de moedermelkproductie dan machinaal afkolven. Bij het machinaal kolven kunnen ook kostbare moedermelkdruppels verloren gaan omdat ze moeilijk op te vangen zijn in het kolfje of flesje. Daarom kunt u best manueel afkolven de eerste 24 uur na de geboorte. Ook op latere tijdstippen kan het handig zijn om manueel af te kolven. Daarom is het belangrijk dat elke borstvoedende moeder deze techniek kent en weet hoe ze toe te passen.

WAAROM ZIJN DIE EERSTE MELKDRUPPELS ZO BELANGRIJK?

De melk die een mama de eerste levensdagen aanmaakt, wordt colostrum genoemd. Colostrum is geel tot goudkleurig, wordt in kleine hoeveelheden geproduceerd (enkele druppels tot koffielepeltjes) en bevat hoge concentraties voedings- en afweerstoffen. Ze speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van het afweersysteem van de baby en is daardoor van onschatbare waarde voor uw kindje.

HOE BEREIDT U UW BORSTEN VOOR?

Manueel afkolven doet u de eerste keer best samen met uw vroedvrouw.

U begint altijd met een goede hand- en borsthygiëne aangezien het opvangen van melk die uit de borst drupt, een hoger risico op besmetting geeft. Was uw handen met water en zeep. Reinig vervolgens uw tepel en tepelhof met water en maak deze nadien droog.

Start met het **masseren** van de borsten voor het opwekken van uw toeschietreflex.

Tips:

- X Warmte kan helpen om het toeschieten van de melk te bevorderen. Breng warmte aan op de borsten (warm uitgewrongen washandje ...)
- X Kolf zoveel mogelijk af bij uw kindje. Lukt dit niet, zorg dan dat u een foto/filmopname van uw kindje bij de hand hebt.
- X Zorg voor een aangename temperatuur in de kamer.
- X Haal iets lekkers om te drinken.
- X Ga in een gemakkelijke stoel zitten.
- X Zorg voor afleiding (muziek, tv, tijdschrift ...)



Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen enkele seconden op één plek voor u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof. Schenk extra aandacht aan voelbare melkklieren of gespannen/harde zones.



Plaats uw vlakke handen tegenover elkaar op de borst. Maak heen-en-weer bewegingen in tegenovergestelde richting (als de bovenste hand van links naar rechts beweegt, gaat de onderste hand van rechts naar links).





Maak wrijvende bewegingen met beide knokkels in de richting van de tepel. Begin altijd zo hoog mogelijk op de borst, en glijd langzaam naar de tepel toe.

TECHNIEK MANUEEL KOLVEN



Door de omvang van de borst kan het nodig zijn deze eerst wat op te tillen. Vorm met uw vingers een C-vorm ongeveer 2 à 3 cm van uw tepel. Uw tepel moet in het midden staan van uw duim en wijsvinger. Duw uw vingers in de richting van uw borstkas. Laat uw vingers hierbij NIET glijden over uw huid, maar laat deze op dezelfde plaats staan.



Knijp uw borst zachtjes samen en rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting de tepel. Ontspan en herhaal de techniek. Verander van borst na ongeveer tien kompressies of als de melkstroom afneemt. Verplaats duim en vingers om andere reservoirs te legen. Als u vertrouwd raakt met de techniek, ontdekt u de 'sweet spots' waar de melkdruppels het gemakkelijkst stromen.

Knijp niet in de borst, dit kan kneuzingen van het borstweefsel veroorzaken. Laat de vingers niet over de borst 'glijden'. Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadigen van het borstweefsel veroorzaken.

WANNEER KOLFT U BEST MANUEEL AF?

Na de bevalling, als de baby niet zelf aan de borst drinkt

X binnen het uur na de geboorte.

X de volgende 24 uur.

De volgende dagen kunt u manueel afkolven

X als de baby suf of slaperig is en moeilijk aan de borst drinkt.

X bij stuwings.

HOE VAAK KOLFT U BEST AF?

Acht tot twaalf keer per dag.

HOE LANG DUURT EEN MANUELE AFKOLFSESSIE?

Na ongeveer tien kompressies of als de melkstroom afneemt, wisselt u van borst. Beide borsten mogen zo vaak als u zelf wilt gestimuleerd worden per sessie. In het begin zal dit 20 tot 30 minuten in beslag nemen. Als u meer vertrouwd bent met de techniek zal de duur afnemen, zelfs als de hoeveelheid melk toeneemt.

HOE VANGT U DE AFGEKOLFDE MELK OP?

In het ziekenhuis

Gebruik een zuiver opvangrecipiënt volgens de instructies van de eenheid.

Tip: Als uw baby niet bij u is de eerste dagen, schakel dan uw partner in om het colostrum zo snel mogelijk tot bij uw kindje te brengen. Vraag hiervoor een koeltasje aan uw vroedvrouw.

Thuis

- Gebruik altijd een zuiver recipiënt om de afgekolfde melk op te vangen
- Gebruik dit recipiënt enkel voor het opvangen van afgekolfde melk
- Reinig het opvangrecipiënt grondig na elk gebruik zodat er zeker geen melkresten achterblijven.