



Afkolven: dagboek

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
STARTEN MET AFKOLVEN	4
MANUEEL AFKOLVEN VAN MOEDERMELK	7
ELEKTRISCH AFKOLVEN VAN MOEDERMELK	10
WAT ALS AFKOLVEN PIJN DOET?	15
NA HET AFKOLVEN	16
AFKOLVEN: DE EERSTE WEEK	17
AFKOLVEN THUIS	33

Tijdens de zwangerschap hebt u gekozen voor borstvoeding. Door omstandigheden kan of mag uw kindje op dit ogenblik echter (nog) niet aan de borst drinken. Om uw melkproductie op te starten en op peil te houden zult u moeten afkolven. Zo kan uw baby op een later tijdstip overschakelen op borstvoeding. Afkolven vraagt wat inzicht en veel geduld, maar borstvoeding is het beste wat u uw baby kunt geven.

In deze brochure overlopen we stap voor stap de richtlijnen voor zowel manueel als elektrisch afkolven. Bij het afkolven is een zorgvuldige hand- en borsthygiëne heel belangrijk om besmetting van de moedermelk te voorkomen. Verder vindt u een afkolfschema voor de eerste week, waarin we u per dag de belangrijkste aandachtspunten meegeven en waarin u op een tijdslijn kunt aangeven wanneer u precies hebt afgekolfd. We begrijpen dat dit een intense periode kan zijn voor u. Dit invulboek kan u ondersteunen bij het afkolven en is een goede basis voor het verdere verloop van de borstvoeding.

Moedermelkdagboek via Mynexuzhealth

Door het aantal kolfmomenten en de gekolfde moedermelk-volumes te registreren in het moedermelkdagboek via uw profiel op mynexuzhealth krijgt u een beter zicht op het verloop van de melkproductie. Op deze manier kunnen de borstvoedingsconsulenten op de dienst neonatologie u de juiste ondersteuning en advies op maat geven. Bij meerlingen volstaat het om de gegevens bij één baby te registreren.

*...jouw melk, elk
druppeltje ervan,
is goud waard*



STARTEN MET AFKOLVEN

De eerste keer afkolven gebeurt al snel na de geboorte in het bevallingskwartier. Snel starten is positief voor het verdere verloop van de borstvoeding.

ENKELE TIPS

- ✓ Zorg voor een rustige omgeving tijdens het afkolven. Vraag aan mogelijke bezoekers om indien nodig de kamer te verlaten.
- ✓ Zorg dat u zich comfortabel voelt, u het warm genoeg heeft en u alles bij de hand hebt.
- ✓ Neem uw tijd.
- ✓ Kolfen na huidcontact met uw baby kan de opstart van de moedermelkproductie een boost geven.
- ✓ Denk aan uw kindje: een filmpje, foto, een knuffel of geurdoekje van uw kindje in de buurt kan soms helpen om de melk sneller te laten toeschieten.
- ✓ Kolf af bij uw kindje op neonatologie. In iedere box is er een afkolfapparaat ter beschikking.
- ✓ Breng warmte aan op de borsten vlak voor het afkolven. Massage en stimulatie van de tepels hebben een gunstig effect.
- ✓ Het dragen van een voedingsbh is niet strikt noodzakelijk, maar wel praktisch. Als u er een draagt, mag hij zeker niet knellen en moet hij voldoende steun bieden.
- ✓ Rust voldoende. Stress door vermoeidheid en spanning vermindert de melkproductie.
- ✓ Drink voldoende water.
- ✓ Het is even wennen in het begin en het loopt mogelijk niet altijd even vlot, maar oefening baart kunst.

FREQUENTIE VAN AFKOLVEN

Om de melkproductie een ideale start te geven raden we aan om minstens **8 keer per 24 uur** af te kolven. Sommige ouders vinden stipt om de 3 uur afkolven het best. Andere ouders voelen zich beter bij een flexibel schema. Er hoeft niet strikt 3 uur tussen twee kolfbeurten te zitten.

Frequent kort kolven (15 minuten) heeft meer effect dan enkele keren langduriger kolven. Acht keer kolven is ideaal. Kolf overdag eventueel wat frequenter om 's nachts eens langer te kunnen slapen.

Let op: meer dan 6 uur tussen twee kolfbeurten laten kan een negatief effect hebben op uw melkproductie. Bespreek dit met de borstvoedingsconsulent op de afdeling.

HYGIËNE

Op een gezonde huid bevinden zich veel bacteriën. Die zijn ook aanwezig rond de tepel en de tepelhof. Tijdens het afkolven mogen zo weinig mogelijk van die micro-organismen in de moedermelk terechtkomen. Was uw borsten dagelijks met stromend water (zonder zeep). Voor elke afkolfbeurt reinigt u de tepel en de tepelhof op de volgende manier:

- ✓ Neem in de badkamer een papieren zakdoekje.
- ✓ Bevochtig dit zakdoekje onder stromend water.
- ✓ Wrijf daarmee tepel en tepelhof schoon.
- ✓ Neem een nieuw papieren zakdoekje om af te drogen.

Herhaal deze werkwijze voor de andere borst. Gebruik steeds nieuwe papieren zakdoekjes. Als u niet uit bed mag, vraag dan hulp

aan een vroedvrouw. Zij wast eerst de handen en reikt daarna de zakdoekjes aan voor de borsthygiëne.

Was ook uw handen grondig voor u het materiaal klaarzet en gaat afkolven. Vuile handen, maar ook ogenschijnlijk propere handen kunnen heel wat micro-organismen dragen. De richtlijnen voor het wassen van de handen vindt u terug in de badkamer. Gebruik steeds stromend water, vloeibare zeep en papieren handdoekjes uit de handdoekdispenser.

Als u in bed moet blijven, vervangt u het wassen door het ontsmetten van de handen met ontsmettende handgel. Laat ze nadien drogen aan de lucht. Er is ontsmettende handgel beschikbaar bij elk afkolftoestel.

MANUEEL AFKOLVEN VAN MOEDERMELK

De eerste dagen na de geboorte is manueel afkolven een veel efficiëntere stimulans voor het op gang komen van de moedermelkproductie dan machinaal afkolven. Als u machinaal afkolft, kunnen er ook kostbare moedermelkdruppels verloren gaan, omdat ze moeilijk op te vangen zijn in het kolfje of flesje. Daarom kunt u het best manueel afkolven de eerste 24 uur na de geboorte. Indien mogelijk starten we hiermee binnen de 2 uur na de geboorte.

Ook op latere tijdstippen kan het handig zijn om manueel af te kolven. Daarom is het belangrijk dat elke moeder die borstvoeding geeft, deze techniek kent en kan toepassen.

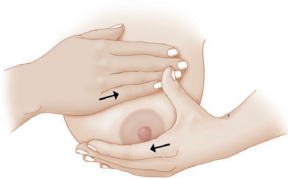
VÓÓR HET AFKOLVEN

- ✓ Was uw handen vooraf met water en zeep of gebruik een ontsmettende handgel.
- ✓ Was uw tepel en tepelhof met helder water en droog ze goed af.
- ✓ Warmte (bijvoorbeeld een warm washandje) kan helpen om het toeschieten van de melk te bevorderen.

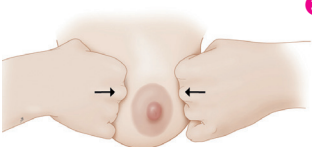
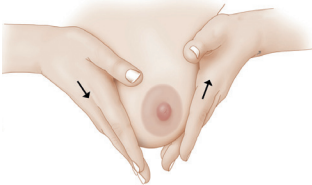
HET OPWEKKEN VAN EEN TOESCHIETREFLEX



- 1 Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers en concentreer de bewegingen enkele seconden op één plek vooraleer u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting de tepelhof.

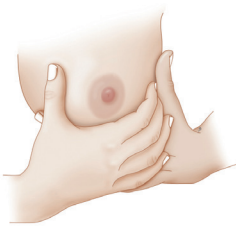


- 2 Plaats uw vlakke handen tegenover elkaar op de borst. Maak heen-en-weerbewegingen in tegenovergestelde richting. Dat wil zeggen: als de bovenste hand van links naar rechts beweegt, gaat de onderste hand van rechts naar links.

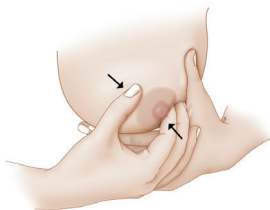


- 3 Maak wrijvende bewegingen met de knokkels van beide handen in de richting van de tepel. Begin steeds zo hoog mogelijk op de borst en glijd langzaam naar de tepel toe.

TECHNIEK MANUEEL AFKOLVEN



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



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

Aandachtspunten

- Knijp niet te hard in de borst, want dat kan kneuzingen van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de vingers niet over de borst glijden.
- Trek niet aan de tepel, want dat kan het borstweefsel beschadigen.

ELEKTRISCH AFKOLVEN VAN MOEDERMELK

MATERIAAL

- **Afkolfapparaat**

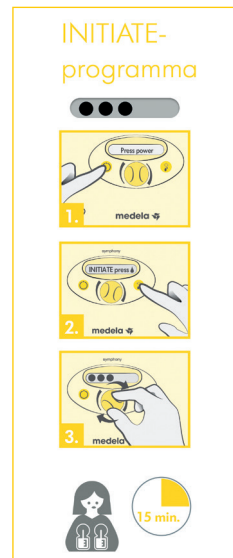
Voor het afkolven van moedermelk maakt u in het ziekenhuis gebruik van de Symphony borstkolf van Medela®. De zuigcyclus kan individueel worden ingesteld en maakt zowel een- als tweezijdig afkolven mogelijk. Verwijder na elke afkolfbeurt de stekker uit de muur. Zo spaart u de adapter.

De eerste dagen is het aangeraden om het INITIATE-programma te gebruiken. Om het INITIATE-programma te starten drukt u, na het inschakelen van de kolf, binnen 10 seconden op de knop met de twee druppels.

Het INITIATE-programma duurt 15 minuten en simuleert het onregelmatige en snellere zuig- en pauzeerpatroon van een baby.



bron: www.medela.be



Stel het maximaal comfortabel vacuüm voor de stimulatiefase in. Afkolven mag geen pijn doen. Pijn zorgt ervoor dat de melk minder makkelijk toeschiet en zal uw productie ook beperken. De druppels op de display geven het vacuümniveau aan. Hoe meer druppels, hoe sterker het vacuüm.

Het MAINTAIN-programma is ontworpen om een adequate melkproductie op te bouwen en in stand te houden. U schakelt over naar het MAINTAIN-programma als u 20 ml op één kolfbeurt hebt gekolfd, vanaf dag 6 na de geboorte of op advies van de vroedvrouw.

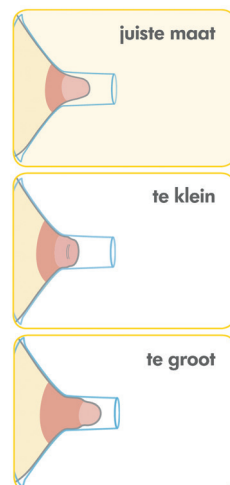
Scan de QR-code op het kolfapparaat voor meer informatie over het gebruik van de kolf (de werking van de programma's, het in elkaar zetten, het reinigen van de set ...).

- **Afkolfset**

Zodra u met afkolven start, krijgt u een dagvoorraad van afkolfsets. Die bestaat uit een borstschild, een ventiel, een membraan en een leiding.



bron: www.medela.be

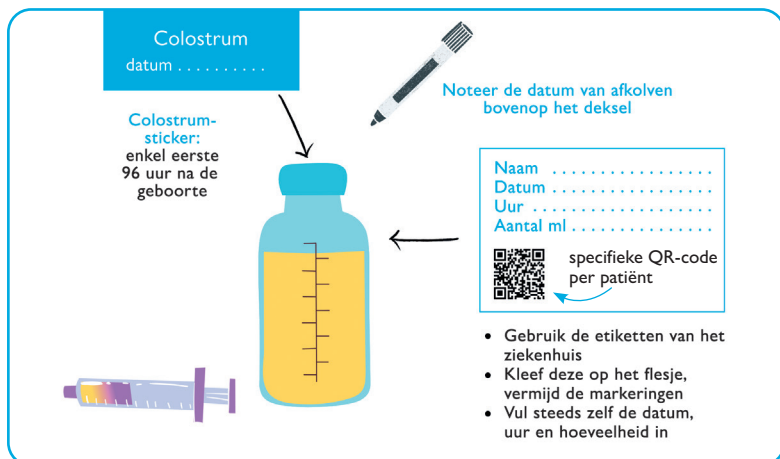


U start altijd met een nieuwe set. Om te voorkomen dat de moedermelk besmet wordt door het gebruik van besmet materiaal, wordt al het materiaal dat in contact kwam met de moedermelk na gebruik onmiddellijk in de afvalzak geworpen.

De juiste borstschildmaat is belangrijk om vlot en pijnloos te kolven. Er zijn verschillende maten (S tot en met XXL) beschikbaar. De vroedvrouw helpt u bij het kiezen van de juiste maat.

- **Melkflesje**

De moedermelk wordt opgevangen in een plastic melkflesje voor eenmalig gebruik. Dagelijks krijgt u de nodige flesjes en etiketten om de flesjes te identificeren. Kleef op elk flesje het etiket met de gegevens van de baby en vul aan met de datum en het uur van afkolven. De eerste 96 uur na de bevalling kleeft u ook een sticker met 'colostrum' op het flesje. Kleinere hoeveelheden moedermelk worden vaak in een voedingsspuitje opgetrokken. Elke druppel moedermelk telt.



- ✓ naam en voornaam van uw baby (zijwand);
- ✓ datum en uur van afkolven (deksel);
- ✓ een sticker met 'colostrum' (enkel de eerste 96 uur na de bevalling).

• Borstkompressen

Het is belangrijk dat de tepels schoon en droog blijven, omdat micro-organismen goed groeien in een warm en vochtig milieu. Vervang daarom de borstkompressen na elke afkolfbeurt en ook bij melkverlies tussen de voedingen in.

KLAARMAKEN VAN HET MATERIAAL

- Plaats het afkolfapparaat dicht bij u en steek de adapter in het stopcontact.
- Open de verpakking van het afkolfset en van de melkflesjes.
- Neem een melkflesje en draai de schroefdop eraf. Leg de schroefdop neer met de binnenzijde naar boven.

✓ Raak in geen geval de binnenzijde van het flesje of de schroefdop aan, want deze zijn kiemvrij.

- Neem het borstschild aan de buitenzijde vast, haal het uit de verpakking en monteer het op het flesje.

✓ Raak in geen geval het witte ventiel of de binnenzijde van het borstschild aan, want deze zijn kiemvrij.

- Verbind de afkolfset met het afkolfapparaat.
- Het afkolfmateriaal is nu klaar voor gebruik.

HET AFKOLVEN

- ✓ Plaats het borstschild op de borst. Zorg ervoor dat de tepel in het midden van het borstschild ligt en de kanten niet raakt.
- ✓ Zet het afkolfapparaat aan en regel zo nodig de zuigkracht. Start met een lage zuigkracht. Zolang het niet pijnlijk wordt, mag u de zuigkracht stilaan verhogen.
- ✓ U volgt het programma dat door de vroedvrouw werd voorgesteld.
- ✓ Vul de flesjes tot maximum 2 cm onder de hals. Ook kleine hoeveelheden melk zijn zeer welkom! Elke druppel melk wordt aan uw kindje gegeven.
- ✓ Met het Medela®-afkolfapparaat kunt u ook dubbelzijdig afkolven. U kunt dat het best al eens oefenen op de kraamafdeling.

We raden aan om acht keer per dag af te kolven.

WAT ALS AFKOLVEN PIJN DOET?

Door vermoeidheid, emoties en de eventuele afwezigheid van uw baby bent u tijdens uw kraamtijd mogelijk meer gespannen, waardoor pijngevoelens optreden. Rust voldoende en praat over uw zorgen en gevoelens. Dat kan opluchten.

In principe mag afkolven niet pijnlijk zijn. Wij geven u graag een paar tips mee die pijn bij het afkolven kunnen verminderen.

- Onderbreek bij pijn onmiddellijk de zuigkracht. Start opnieuw met een lage zuigkracht en drijf de kracht voorzichtig op.
- Houd de borst warm voor het afkolven.
- Masseer de borst voor het afkolven met vlakke hand naar de tepel toe.
- Kijk na of het borstschild goed op de borst is gezet en of de tepel wel mooi centraal in de opening ligt.
- Gebruik de juiste maat van borstschild.
- Maak de borst eventueel licht vochtig om een beter contact met het borstschild te hebben.
- Leg een foto of een knuffel van uw kindje in de buurt. De gedachte aan uw baby stimuleert de melkproductie.
- Als afkolven pijnlijk blijft, wendt u dan tot de vroedvrouw.

NA HET AFKOLVEN

MOEDERMELK: ELKE DRUPPEL LIEFDE TELT

Als uw baby op de afdeling neonatale intensieve zorg of de neonatale zorgenheid (N*) ligt, neemt u zo snel mogelijk uw flesjes moedermelk mee naar de afdeling waar uw kindje ligt. Laat eventueel uw partner de melk naar uw kindje brengen. Geef de melk steeds onmiddellijk af aan de verpleegkundige. Lukt het niet om de melk onmiddellijk te brengen, geef deze dan af aan de vroedvrouw van de kraamafdeling. De melk wordt bewaard in de moedermelkkoelkast met strikte temperatuurregeling.

Plaats de moedermelk in een isolerende transportzak met koelelementen. Die zijn steeds voorradig op de eenheid. Breng de lege zak terug mee naar uw kamer in afwachting van een volgend gebruik.

AFKOLVEN: DE EERSTE WEEK

DAG 0 (DAG VAN DE BEVALLING)

- ✓ Zorg voor een goede hand- en borsthygiëne.
- ✓ Het moment waarop u afkolft, is ook het moment waarop uw baby gevoed wordt. Dat geldt zowel overdag als 's nachts.
- ✓ Huidcontact met uw baby stimuleert de opstart van de moedermelkproductie.
- ✓ Als uw baby niet bij u is, kunt u ook bij uw baby gaan afkolven. Elke kamer van de neonatale eenheden beschikt over een afkolfapparaat.
- ✓ De nabijheid van uw kindje, maar ook foto's van de baby, zijn of haar geur en het denken aan de baby bevorderen de toeschietreflex.
- ✓ Door frequent af te kolven, wordt de melkproductie opgestart.
- ✓ Colostrum is de naam voor de waardevolle, beschermende melk van de eerste dagen.
- ✓ Borstmassage en manueel afkolven bevorderen een goede start.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 1

- ✓ Zorg voor rustige momenten om af te kolven.
- ✓ Een afkolfbeurt 's nachts is belangrijk voor de opbouw van uw melkproductie. U hoeft daarvoor geen wekker te zetten, maar maak afspraken met de nachtvroedvrouw.
- ✓ Indien uw baby is opgenomen, breng dan de melk zo snel mogelijk in een koelzak naar de dienst neonatale intensieve zorg.
- ✓ Breng zoveel mogelijk tijd door met uw baby. Als uw baby is opgenomen, kunt u dat het best afstemmen op de kangoeroe-, verzorgings- en voedingsmomenten. Bespreek dit met de verpleegkundige die voor uw baby zorgt en met de vroedvrouw op de kraamafdeling.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 2

- ✓ Elke afkolfbeurt geeft niet dezelfde hoeveelheid melk.
- ✓ Stress, vermoeidheid en emoties beïnvloeden de melkproductie.
- ✓ Plan eens een kolfmoment in vlak na een kangoeroemoment met uw baby.
- ✓ U kunt overdag het best tijdig rustmomenten inlassen.
- ✓ U en uw partner maken hetzelfde mee, maar beleven het elk op jullie eigen manier. Praat hierover en zorg voor elkaar.
- ✓ Baby's hebben nood aan contact: met de baby praten en hem of haar aanraken tijdens huid-op-huidcontact of een kangoeroemoment is zeker even belangrijk als voeding geven.
- ✓ Ons motto luidt: voorkomen is beter dan genezen. De vroedvrouwen en verpleegkundigen staan steeds klaar om uw vragen te beantwoorden en te helpen bij eventuele problemen.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 3

- ✓ De stuwingsdagen komen eraan. Tussen de tweede en de vijfde dag na de bevalling ziet en voelt u uw borsten zwellen. Vaak ziet u ook een blauwachtige vaattekening verschijnen op de borsten. Uw borsten kunnen gezwollen, gevoelig en een beetje rood zijn. Uw tepels zijn vaak gezwollen en vlakker. Als u borstvoeding geeft, is dit het teken dat de melkproductie dankzij hormonale veranderingen op gang komt. Dit is een normaal proces. Na een tweetal dagen zal dit spontaan verdwijnen.
- ✓ Tips:
 - een steunende, maar niet knellende bh dragen, kan helpen.
 - Indien nodig mag u een pijnstiller innemen. Vraag hiervoor advies aan uw arts of vroedvrouw.
 - Masseer uw tepelhof zachtjes tot er een beetje melk uitkomt. Start dan met kolven.
 - Een koude kompres kan na de borstvoeding wat verlichting bieden.
- ✓ Beide borsten geven niet altijd evenveel melk.
- ✓ Enkelzijdig kolven is ook mogelijk.
- ✓ Neem tijdig contact op met uw ziekenfonds of apotheek om een afkolfapparaat voor thuis te huren. Zorg ervoor dat het borstschild in uw afkolfset de juiste maat heeft.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 4

- ✓ U kunt het afkolfapparaat het best instellen aan de hand van uw noden.
- ✓ Kleine baby's drinken veel, kolf daarom ook regelmatig af.
- ✓ De techniek van manueel afkolven is een hulp om uw baby later te leren doordrinken aan de borst.
- ✓ Naar huis gaan zonder uw baby is een moeilijk moment. Maak thuis een knus afkolfhoekje en blijf regelmatig afkolven.
- ✓ De zelfstandige vroedvrouw kan u thuis verder begeleiden.
- ✓ Extra huishoudelijke hulp kan welkom zijn in deze vermoeiende periode.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 5

- ✓ Als uw borsten minder gespannen zijn, betekent dat niet dat u minder melk produceert.
- ✓ U mag 's nachts af en toe wat langer tussen twee kolfbeurten laten, op voorwaarde dat uw melkproductie al goed op gang is en dat er maximum 5 uur tussen twee kolfbeurten ligt.
- ✓ Dagelijks huidcontact met uw baby zorgt voor het in stand houden van de melkproductie.
- ✓ Foto's van uw baby, zijn of haar geur en het denken aan de baby zorgen ervoor dat de melk gemakkelijker toeschiet.
- ✓ Als u lang bij uw kindje op de dienst neonatale intensieve zorg of de neonatale zorgenheid blijft, kunt u uiteraard ook daar afkolven. Afkolven bij uw baby bevordert de toeschietreflex.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 6

- ✓ Dubbelzijdig kolven is ook mogelijk en is tijdsbesparend.
- ✓ Een goede handhygiëne blijft belangrijk, ook als u thuis bent.
- ✓ Als uw baby nog opgenomen blijft, breng dan zoveel mogelijk tijd door met uw kindje. U kunt dat het best afstellen op de kangoeroe-, verzorgings- en voedingsmomenten. Bespreek dit met de verpleegkundige die voor uw baby zorgt.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 7

- ✓ Naar huis gaan zonder uw baby is een moeilijk moment. Maak thuis een knus afkolfhoekje en blijf regelmatig afkolven.
- ✓ U en uw partner maken hetzelfde mee, maar beleven het elk op jullie eigen manier. Praat hierover en zorg voor elkaar.
- ✓ In moeilijke en stressvolle periodes kan uw melkproductie wat verminderen. Vaak is het voldoende om gedurende enkele dagen wat frequenter af te kolven om de melkproductie weer op peil te brengen.
- ✓ Probeer voldoende rustmomenten in te bouwen. Hulp in het huishouden en steun van familie en vrienden zijn zeker belangrijk in deze drukke periode.

Duid in deze tabel met een kruisje aan wanneer u hebt afgekolfd en noteer telkens de hoeveelheid melk.

..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
..... u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐	 u ☐
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AFKOLVEN THUIS

Wanneer u thuis verder afkolft, is het belangrijk om de juiste apparatuur te gebruiken en strikte hygiënemaatregelen te volgen. Hieronder vindt u praktische richtlijnen over afkolfmateriaal, hygiëne, het steriliseren van het afkolfmateriaal en het bewaren en transporteren van moedermelk.

AFKOLFMATERIAAL

Keuze van afkolftoestel

Om efficiënt en comfortabel af te kolven kiest u bij voorkeur een krachtige, dubbelzijdige kolf waarbij u de zuigkracht en zuigsnelheid zelf kan regelen. Voor een goede start van de melkproductie raden we voor de eerste weken het gebruik van een krachtige kolf aan. Indien u een ander afkolftoestel overweegt, kan u dit best bespreken met de verpleegkundige of vroedvrouw van de afdeling.

Huren of kopen

U kan een kwalitatief afkolftoestel huren bij uw ziekenfonds of bij de apotheek. Haal het toestel tijdig af: ten laatste op de dag voor uw vertrek uit het ziekenhuis, of ten laatste op vrijdag als u in het weekend naar huis gaat.

Meer informatie over verhuurpunten van de Medela Symphony vindt u op de website: www.medela.com/nl-be/borstvoeding-en-kolven/diensten/huur-symphony

Een nieuw toestel aankopen is ook mogelijk.



Tweedehands toestellen of geleende toestellen gebruiken raden we af. In toestellen met een gesloten motor kunnen vuil en bacteriën achterblijven. Bovendien verliezen afkolftoestellen na verloop van tijd kracht, waardoor het vacuüm minder effectief wordt. De toestellen die u leent bij de apotheek en het ziekenfonds zijn wel geschikt.

Afkolfsets en flesjes

Elk merk heeft een eigen type van afkolfsets, deze dient u zelf aan te kopen. De afkolfsets die u in het ziekenhuis gebruikt, zijn wegwerpbaar en kunnen thuis niet hergebruikt worden. Thuis dient u de afkolfsets steeds te reinigen en steriliseren na elk gebruik. Indien u twee of drie paar kolfschilden aankoopt, is het voldoende het gebruikte setje te reinigen met lauw water en zeep. U wacht dan tot na de volgende kolfbeurt om beide setjes samen te steriliseren. Dit is tijdbesparend (bijv. 's nachts).

Gebruik steeds een nieuw flesje om de melk op te vangen. U krijgt ze mee vanuit het ziekenhuis. Gebruikte flesjes mogen niet gesteriliseerd en hergebruikt worden.



Nieuwe flesjes worden steeds vanuit het ziekenhuis meegegeven.



Gebruikte flesjes worden niet gesteriliseerd of hergebruikt.

HYGIËNE BIJ HET KOLVEN

Voor het kolven:

- Was uw handen steeds met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol.
- Reinig uw tepel en tepelhof met water vóór het kolven.
- Gebruik steeds gesteriliseerd materiaal.

Voorzie een rustige, comfortabele plek om te kolven. Houd uw kolfplek vrij van huisdieren en zorg ervoor dat het kolfmateriaal niet in contact komt met dieren.

Na het kolven:

- Reinig uw tepel met water.
- Vervang borstcompressen regelmatig.

REINIGING EN STERILISATIE VAN HET AFKOLFMATERIAAL

Thuis moet u uw afkolfmateriaal na elke kolfbeurt reinigen en steriliseren.

Reinigen na elke kolfbeurt

1. Haal het kolfsetje uit elkaar.
2. Spoel de verschillende onderdelen af met lauw water.
3. Reinig grondig met een beetje afwasmiddel.
4. Spoel opnieuw af met warm water.
5. Steriliseer voor het volgende gebruik.

Sterilisatiemethoden

Steriliseren in kokend water

1. Vul een grote kookpot met voldoende water en breng aan de kook.
2. Plaats de gereinigde afkolfset (behalve de leidingen) in het kokende water en laat drie minuten doorkoken.
3. Haal de onderdelen uit het water met een schone grijptang.
4. Laat drogen op een schone handdoek en dek af met een tweede schone handdoek.

Steriliseren met een sterilisator

Gebruik een microgolfsterilisator of elektrische sterilisator. Volg de instructies van de fabrikant.

Steriliseren met microgolfsterilisatiezakjes van Medela Quick Clean

1. Open een sterilisatiezakje.
2. Voeg 60 ml schoon water toe in het zakje.
3. Plaats de te steriliseren onderdelen (zoals flesjes, spenen, kolfonderdelen) in het zakje. Zorg dat ze schoon en uit elkaar gehaald zijn.
4. Sluit het zakje goed af met de ziplock-sluiting.
5. Zet het zakje rechtop in de magnetron.
Verwarm volgens het wattage van je magnetron:

1100W: 1,5 minuut
800–1000W: 3 minuten
500–750W: 5 minuten
6. Pas op voor hete stoom. Laat het zakje voorzichtig afkoelen voor je het opent. Giet het resterende water weg via de stoomopening.
7. Haal de gesteriliseerde onderdelen eruit met schone handen of een schone tang. Gebruik ze meteen of bewaar ze in een schone, afgesloten container.

Ter info: 1 zakje is 20 keer herbruikbaar. (Gebruik het vinkvakje op het zakje om bij te houden.)

BEWAREN EN VERVOEREN VAN MOEDERMELK

- Plaats afgekolfde melk onmiddellijk in de diepvriezer.
- Breng de melk pas naar het ziekenhuis als deze volledig diepgevroren is.
- Gebruik een koeltasje met voldoende ijselementen om de melk tijdens het transport bevroren te houden.

Moedermelk die (gedeeltelijk) ontdooid is, kan om hygiënische redenen geweigerd worden.

Bij aankomst op de afdeling geeft u de flesjes onmiddellijk aan de vroedvrouw, die ze opnieuw in de diepvriezer plaatst. In de kamer zijn deurhangers aanwezig om te melden dat u verse moedermelk heeft meegebracht. Na gebruik moet u de koeltas reinigen met water en zeep, goed drogen en open laten staan tot het volgende gebruik.

ONDERSTEUNING BIJ AFKOLVEN THUIS

Bij vragen over of problemen met afkolven kunt u steeds terecht:

- ✓ op de dienst neonatologie als uw baby daar opgenomen is.
 - Tijdens de opname van uw baby op neonatologie zijn er drie borstvoedingsconsulten ingepland: een intakegesprek en twee opvolgconsulten.
 - U kunt zelf steeds een extra borstvoedingsconsult aanvragen bij de verpleging op de dienst neonatologie:
 - U krijgt een afspraak via uw mynexuzhealth-profiel.
 - Schrijf u voor de aanvang van het consult in via de app van mynexuzhealth.
 - De borstvoedingsconsulent komt op de kamer van uw baby langs voor het consult.
 - Een borstvoedingsconsult wordt door de mutualiteit vergoed.
 - Let erop dat u op het moment van het borstvoedingsconsult in het ziekenhuis geen consult met de vroedvrouw thuis inplant.
- ✓ bij de vroedvrouw die u thuis opvolgt.
- ✓ bij een lactatiekundige in uw buurt via de Belgische Vereniging voor Lactatiekundigen (BVL). Neem een kijkje op hun website www.bvl-borstvoeding.be.
- ✓ Op de website van Kind & Gezin vindt u een handig overzicht van alle informatie in de kolfwijzer. Surf hiervoor naar www.kindengezin.be/nl/brochures-videos/brochures/kolfwijzer.

Vroedvrouw voor thuisopvolging

Naam:

.....

Telefoonnummer:

.....

Kolfapparaat huren

Maat borstschild:

S (21 mm) / **M** (24 mm) / **L** (27 mm) / **XL** (30 mm) /

XXL (36 mm) (min. 2 stuks)

Kolfapparaat besteld bij:

.....

Afhalen op:

..... / /

© oktober 2025 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst neonatologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701190.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

