

Materniteit

T 02 257 58 00



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde



moedermelk
afkolven

Er kunnen heel wat redenen zijn om tijdens de borstvoedingsfase moedermelk af te kolven. Om het afkolven te vergemakkelijken is het belangrijk het toevloeien van de melk uit de borstklier te stimuleren (toeschietreflex).

Vorbereiding

Hygiëne tijdens het afkolven is erg belangrijk. Was daarom voordat u begint steeds grondig uw handen ongeacht of u met de hand afkolft of een toestel gebruikt.

Afcolven verloopt vlotter in een rustige en warme omgeving. Zorg dat u ontspannen bent voordat u begint met afkolven, zoek een comfortabel plekje op.

Medela Symphony afkolftoestel

Begin met afkolven op het hoogste vacuümniveau dat u nog als prettig ervaart. De sleutel tot geslaagd afkolven is het stimuleren van de toeschietreflex.

Ongemak of pijn hindert de toeschietreflex.

Dubbel afkolven halveert de afkolftijd vaak tot 15 minuten en stimuleert bovendien het prolactineniveau wat goed is voor de moedermelkproductie.

Moedermelk afkolven mag nooit pijnlijk zijn. Bij pijn moet u **onmiddellijk stoppen** met afkolven en uw lactatiekundige om raad vragen.

Start kolven

- Zet de borstkolf aan door de aan/uit knop in te drukken.
- Het toestel gaat kolven in de stimulatiefase.
- Verhoog het vacuüm tot het onaangenaam wordt en draai dan de draaiknop iets terug. **Afcolven mag niet pijnlijk zijn!**



- Als de melk begint te stromen ga dan via de overschakelknop naar de afkolffase. Na twee minuten gebeurt de omschakeling automatisch.
- Pas het vacuüm opnieuw aan.



Schiet de melk nog niet toe tijdens de afkolffase dan kan u via de overschakeltoets teruggaan naar de stimulatiefase, tot maximaal twee keer. Kolf gedurende 15 minuten af in de afkolffase of zolang de melk stroomt.

Moedermelk bewaren

Op een correcte manier afkolven en bewaren is nodig om vorming van bacteriën tegen te gaan.

- Gebruik enkel gesteriliseerd kolfmateriaal en flesjes.
- Koel moedermelk zo snel mogelijk.
- Vries moedermelk binnen 24 uur in. Voorzie elk zakje of flesje afgekolfd moedermelk van een etiket met datum.
- Vervoer moedermelk steeds koel.
- Ontdooi langzaam voor gebruik in de koelkast.
- Ontdooide moedermelk mag u nooit opnieuw invriezen.

Houdbaarheid moedermelk

Kamertemperatuur 20°C

- Verse moedermelk: 5 à 10 uren
- Ontdooide moedermelk: 1 uur

Koelkast 3-5°C

- Verse moedermelk: max 5 dagen
- Ontdooide moedermelk: 24 uren

Diepvriezer -15°C

- Verse moedermelk: 3 maanden
- Ontdooide moedermelk nooit opnieuw invriezen

Diepvriezer -20°C

- Verse moedermelk: 3 à 6 maanden
- Ontdooide moedermelk nooit opnieuw invriezen

Na opwarmen

- Verse moedermelk: 1 uur
- Ontdooide moedermelk: 1 uur

Tot slot

De hoeveelheid moedermelk bij het afkolven verschilt van dag tot dag, van moment tot moment en van borst tot borst.

Maak u niet onnodig ongerust als afkolven niet altijd even vlot verloopt. Lukt het kolven niet goed, doe dan even iets anders en probeer het later opnieuw.

Neem steeds voldoende tijd om te kolven, creëer een ontspannen sfeer in een rustige en warme omgeving.

Vraag gerust raad aan de vroedvrouw of lactatiekundige.