Gynaecologie - Verloskunde

Afkolven van moedermelk

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van uw kind!
We zijn blij dat u ervoor heeft gekozen om borstvoeding te gaan geven. Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw kind. Moedermelk is beter voor het kind dan welke kunstvoeding ook; borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen en cellen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren en zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren kinderen beter verdragen dan kunstvoeding.

Soms is het niet direct mogelijk om borstvoeding te geven of kan het kind nog niet optimaal zuigen. Het alternatief is dan (tijdelijk) kolven. In deze folder geven wij u richtlijnen die u bij het afkolven kunnen helpen. Deze richtlijnen zijn opgesteld voor moeders van kinderen die opgenomen zijn in het Moeder- en Kindcentrum van Alrijne.

Voor verdere adviezen over afkolven met de hand, een handkolf of het bewaren en verwarmen van moedermelk voor de gezonde zuigeling, zijn er ook andere folders verkrijgbaar. Deze kunt u bestellen bij La Leche League, of vraag advies aan een Lactatiekundige. Adresgegevens krijgt u bij ontslag vanaf de afdeling Verloskunde.
Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan de verpleegkundige of kraamverzorgende op de afdeling.

Verpleegkundig team
Moeder- en Kindcentrum
Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp

Telefoonnummers
Kraamafdeling: 071 582 8757
Verloskamers: 071 582 8747
Kinderafdeling: 071 582 8020
Couveuseafdeling: 071 582 8788

1. Hoe vaak afkolven?

Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden, moet u net zo vaak kolven als wanneer u uw kind aan de borst zou voeden. Dat betekent dus minimaal 8 keer per dag als het kind nog niet zelf drinkt. Wanneer uw kind al enkele (volledige) voedingen aan de borst drinkt, kolft u alleen iedere gemiste voeding. Als uw kind nog niet voldoende per voeding drinkt, kan nakolven na een voeding nodig zijn.
U kunt het beste binnen 12 uur na de bevalling beginnen met (hand)kolven. Bij opname op de couveuseafdeling zo snel mogelijk na de geboorte, het liefst binnen 6 uur.

Voor een ziek of te vroeg geboren kind is het makkelijker om aan de borst te drinken als er al een goede melkproductie is. Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Om de melkproductie te stimuleren heeft het meer effect om vaker te kolven dan langer.
Het is niet nodig elke keer op dezelfde tijd te kolven. Kinderen drinken tenslotte ook niet op vaste tijden. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, als er maar niet te lange pauzes tussen zitten. Misschien vindt u het handiger om voor uzelf een vaste dagindeling te maken en zodoende voldoende tijd te hebben voor het kolven. Er moet wel minimaal een uur tussen het stoppen met kolven en het geven van borstvoeding zitten, anders is er niet voldoende melkproductie als u gaat voeden.
We raden aan ook 's nachts een keer te kolven, omdat dan het prolactinegehalte, wat zorgt voor de melkaanmaak, het hoogst is. U hoeft hiervoor niet de wekker te zetten. Als u wakker wordt omdat u bijvoorbeeld naar het toilet moet, is dit een goed moment om ook even te gaan kolven. Zorg ervoor dat u van tevoren alle spullen klaar hebt staan, dan bent u het snelst klaar. Van het geven van borstvoeding krijgt u een loom gevoel, dit krijgt u ook met kolven. Vaak valt u dan ook na het kolven weer snel in slaap.
Een welverdiende nachtrust is overigens ook goed voor een goede melkproductie.

Tijdens de opname van uw kind is het soms nodig om langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Misschien is uw melkproductie hoger dan de hoeveelheid voeding die het kind op dat moment nodig heeft. In dat geval kunt u de melk invriezen en later gebruiken. Minder kolven is niet verstandig.
De opname is een spannende en drukke aangelegenheid. Het kan gebeuren dat de melkproductie na verloop van tijd wat terugloopt, dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk afkolven, de melkproductie zal weer op peil komen.
Huid op huid sessies met uw kind zullen ook kunnen helpen bij het verhogen van de melkproductie.
Kolven is niet iets natuurlijks en u zult het dan ook moeten leren. Het kost enige tijd voordat uw melkproductie goed op gang is.

2. Afkolfschema

2.1 Kolfschema:

In het Moeder- en Kindcentrum werken we met kolven die 2 programma's hebben. Het eerste programma zorgt ervoor dat er meer melk sneller aangemaakt wordt. Dit noemen we het Initiate programma en duurt 15 minuten. Het tweede programma is voor als de voeding op gang is gekomen. Dit noemen we het Maintain programma.
De kolven die verhuurd worden, hebben steeds vaker ook het Initiate programma, maar soms alleen het Maintain programma.

Met de hand kolven is een makkelijke manier om te zorgen dat de melkproductie sneller op gang komt. Zeker als er in de thuissituatie gekolfd wordt, is een combinatie van met de handkolven en elektrisch kolven met een huurkolf met Maintain programma, een goede manier om de productie goed op gang te brengen.
De combinatie van handkolven en elektrisch kolven geeft sneller colostrum en meer melk per 24 uur voor de langere termijn.

Wij gebruiken in ons ziekenhuis een 2-fase systeem: Symphonie van Medela. Een 2-fase systeem houdt in dat eerst de toeschietreflex (snel ritme) wordt opgewekt en dat daarna de melk wordt afgekolfd (langzaam ritme)
Wij kolven op de afdeling dubbelzijdig, tenzij de moeder zelf aangeeft enkelzijdig te willen kolven.
Een reden om enkelzijdig te gaan kolven kan zijn:

- na een keizersnede is een moeder nog niet zo mobiel.
- grote en/of zware borsten.
- eigen keuze moeder.

Met de hand afkolven:
Deze handeling duurt ongeveer 5 minuten. Wissel de borsten af.



- Plaats 4 vingers onder de borst en de duim boven de tepelhof, zodat wijsvinger en duim ongeveer 2 tot 3 cm van de tepel af zijn.
- De vingers zijn geplaatst in de vorm van een C.
- Beweeg de vingers richting borstkas. Voorkom het spreiden van de vingers. Bij grote(re) borsten tilt u eerst de borst op en drukt u daarna pas richting borstkas.
- Knijp duim en vingers tegelijkertijd naar voren.
- Herhaal de beweging ritmisch en verplaats de vingers rond de tepelhof om de melkkanalen volledig te legen.
- Zorg dat de vingers niet over de huid glijden.
- Kolf voorzichtig; voorkom dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt.
- Wissel regelmatig van borst gedurende de 5 minuten.
- U kunt van hand wisselen.
- Kolf elke borst totdat de melktoevoer vermindert of stopt.

Elektrisch kolven met de Symphonie:
Programmaselectie
De programmakaart heeft 2 kolfprogramma's.
Het doel van het INITIATE-programma is om de melkproductie te initiëren. Het MAINTAIN-programma is bedoeld om de melkproductie te stimuleren en op gang te houden.

Gebruik het **INITIATE-programma** direct na de geboorte:
- Dag 1: 15 min op Initiate programma.
- Dag 2 t/m 5: 15 min op Initiate + 5 min nakolven op Maintain programma.
- Tot de moeder 1 keer een totale hoeveelheid van tenminste 20 ml heeft afgekolfd.
  OF
- Gedurende de eerste 5 dagen. Als de melkproductie na 5 dagen niet op gang is gekomen, gaat u over op het MAINTAIN-programma.

Gebruik het **MAINTAIN-programma** nadat de melkproductie op gang is gekomen (er wordt melk opgevangen):
- Als de moeder 1 keer een totale hoeveelheid van tenminste 20 ml heeft afgekolfd.
  OF
- Bij volle borsten langer dan 24 uur zonder zichtbare melkproductie.
- OF
- Vanaf dag 6 schakelt u altijd over op het Maintain-programma.

Bediening
- Druk de aan/uit-knop in om de borstkolf in te schakelen. De display toont: " INITIATE druk " .

Bediening van het INITIATE-programma:
- Druk binnen 10 seconden op de druppeltoets. De display verandert in " INITIATE loopt" .
- Stel het maximaal comfortabel vacuüm in (zie hieronder). De stippen op de display geven het vacuümniveau aan. Hoe meer stippen, hoe sterker het vacuüm.
- Het INITIATE-programma loopt automatisch gedurende 15 minuten met stimulatie-, afkolf- en pauzefasen.
- Een akoestisch signaal geeft het einde van het programma aan. De display toont " Programma gedaan" . De kolf schakelt automatisch uit.

Let op: Het is belangrijk het programma volledig af te ronden.

Bediening van het MAINTAIN-programma:
- Het MAINTAIN-programma begint automatisch met de stimulatiefase na het indrukken van de aan/uit-knop. Na tien seconden verschijnt er op de display " MAINTAIN loopt" .
- Stel het maximaal comfortabel vacuüm in (zie instructie hierna). De druppels op de display geven het vacuümniveau aan. Hoe meer druppels, hoe sterker het vacuüm.
- De pomp schakelt na 2 minuten automatisch over naar de afkolffase. Als de melk eerder begint te stromen, drukt u op de druppeltoets om over te schakelen naar de afkolffase.
- Stel het maximaal comfortabel vacuüm voor de afkolffase in (zie hieronder). De blokjes op de

display geven het vacuümniveau aan. Hoe meer blokjes, hoe sterker het vacuüm.
- Ga door met afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt.
- Schakel de borstkolf uit door op de aan/uit-knop te drukken.

Maximaal comfortabel vacuüm instellen
- Stel het maximaal comfortabel vacuüm in door de vacuüminstelknop te draaien. Verhoog eerst het vacuüm door de knop naar rechts te draaien tot het enigszins oncomfortabel aanvoelt. Draai vervolgens één slag naar links om het vacuüm iets te verlagen tot het comfortabel voelt.

Om het gebruik van deze kolf te vergemakkelijken, zit op iedere kolf een sticker wanneer Initiate en wanneer Maintain programma te gebruiken.

Sommige moeders merken dat kort tussendoor stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten aan één stuk te kolven. U kunt uitproberen wat voor u het beste werkt.
Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid afgekolfde melk kan per keer verschillen. De eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Dit heet colostrum en bevat veel afweerstoffen voor uw kind.
Als langdurig kolven nodig is, raden wij u aan een kolf te huren en een dubbele afkolfset aan te schaffen. Dit geeft een aanzienlijke tijdwinst en vaak ook meer melkproductie. Een hele voeding afkolven duurt bij gebruik van een dubbele kolfset ongeveer 10 tot 15 minuten. Bij enkelvoudig kolven duurt het afkolven ongeveer een half uur.

Bij opname in het Moeder- en Kindcentrum krijgt u de eerste 5 dagen een afkolfsetje van de afdeling, hierna dient u zelf een set aan te schaffen.

2.2. Bevorderen van het toeschieten van de melk

Om de melk te laten toeschieten is het belangrijk dat de toeschietreflex goed werkt. Als uw kind aan de borst ligt, gaat de melk vanzelf stromen door het zuigritme van uw kind. Hij begint eerst heel snel te zuigen, pas als de melk toegeschoten is neemt hij langere teugen. De 2-fase kolf imiteert dit zuiggedrag. U kunt de toeschietreflex onder andere bevorderen door bij uw kind te kolven of naar een foto van uw kind te kijken.
Borstmassage helpt ook goed om de toeschietreflex te bevorderen. Zie hiervoor hoofdstuk 4.2.

3. Hygiëne richtlijnen

Als de afgekolfde melk gebruikt wordt om een te vroeg geboren of ziek kind te voeden, is hygiëne extra belangrijk om de groei van bacteriën te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zeker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

Onze tips:
- Voordat u de borstkolf gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen. In het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks dient te verschonen.
- Het ziekenhuis verstrekt flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes

en de binnenkant van de dop niet aan te raken. Deze flesjes zijn voor éénmalig gebruik en het is dan ook niet de bedoeling dat deze hergebruikt worden.
- Wij adviseren u uw voedingsbeha bij voorkeur dagelijks te wassen. Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschonen.
- Het is niet nodig om de tepels te wassen voor het afkolven. Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions, op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vettige stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Het schoonmaken van een kolfset verdient uw aandacht en dient volgens speciale richtlijnen te gebeuren. Deze zijn anders als u thuis bent of in het ziekenhuis verblijft. Het schoonmaken van een kolfset gaat als volgt:

	Tijdens uw opname in het Moeder- en Kindcentrum	**Als u thuis bent en uw kind ligt nog in het ziekenhuis**
soort kolfset	Op de kraamafdeling krijgt u een disposable (wegwerp) kolfset.	Wij willen u vragen het kolfsetje dat u thuis gebruikt bij ieder bezoek mee te nemen naar het ziekenhuis, zodat u dit kunt gebruiken als u bij uw kind wilt kolven.
bewaren	Kolfset bewaren in een hydrofiel luier op het aanrecht	Kolfset bewaren in een afgesloten doos, eventueel thuis in de koelkast (voor gebruik even op temperatuur laten komen!).
schoonmaken kolfset	Na ieder gebruik alleen de borstschelp eerst koud, dan warm afspoelen en vervolgens afdrogen. Dit i.v.m. eiwit dat neerslaat. Vervolgens afdrogen en in een hydrofiele luier wikkelen.	Na ieder gebruik alleen de borstschelp eerst koud, dan warm afspoelen en vervolgens afdrogen en de set in een afgesloten doos in de koelkast bewaren.
transport	Kolfset kunt u (indien nodig) meenemen van de kraam- naar de couveuseafdeling en andersom, zodat u op beide afdelingen kunt kolven.	Kolfset van thuis meenemen naar het Moeder- en Kindcentrum zodat u ook bij uw kind kunt afkolven als dat nodig is.
nieuw of uitkoken	U krijgt iedere dag een nieuw (disposable) kolfset, de oude moet weggegooid worden. De set van het ziekenhuis is niet geschikt om uitgekookt te worden.	Uw (niet-disposable) kolfset moet dagelijks gedurende 10 minuten thuis uitgekookt worden.

4. Effectief kolven

4.1. Algemene tips:

- Zorg voor iets te drinken binnen handbereik want veel moeders krijgen dorst tijdens het kolven.
- Goed handen wassen.
- Zet alle benodigdheden binnen handbereik.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen, sluit zo nodig de bedgordijnen en maak gebruik van kussens om uw armen te ondersteunen.
- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de gelekte melk op.
- Zorg voor een passend borstschild, deze zijn in verschillende maten verkrijgbaar.
- Houd het borstschild tussen duim en wijsvinger en druk het zachtjes tegen de borst, de tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel tegen het plastic te voorkomen.
- Zet het apparaat aan met behulp van de aan/uit toets en begin te kolven.
- Kies een comfortabele zuigkracht die voor u het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt, want kolven mag geen pijn doen.
- Verhoog/verlaag eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuümniveau met behulp van de regelknop.
- Bij het stoppen van het afkolven eerst de pomp uitzetten en dan pas het borstschild van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.
- Kolf indien mogelijk vlak voor het rusten (slapen). Door de ontspannende werking van de borstvoedingshormonen rust u extra goed.

4.2. Borstmassage

Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed. Daar zijn verschillende manieren voor:

- Masseer de melkgangen en -kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.
- Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ook dat bevorderend werkt op de toeschietreflex.
- U kunt ook gebruik maken van de zwaartekracht door voorover te leunen en te 'schudden'.



- Als u masseert is het wel belangrijk er op te letten dat bepaalde bewegingen niet goed zijn voor uw borst(en). Onderstaande bewegingen dient u dan ook te voorkomen:
- Knijp *niet* in de borst, dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken;

- *Niet* aan de tepel trekken, ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken;
- Laat de handen *niet* over de borst 'glijden'.



5. Na het kolven

Wij adviseren u na het kolven:

- het flesje met de afgekolfde melk te voorzien van een sticker met voor- en achternaam van uw kind en de datum en tijd van het afkolven.
- de melk zo snel mogelijk in de koelkast te zetten (niet in de deur i.v.m. temperatuurschommelingen!).

Bij opname op de kraam-en couveusesuite kunt u de koelkast van de kraamsuite hiervoor niet gebruiken. In de papkeuken staat een koelkast waar de afgekolfde melk in bewaard wordt. Ieder kind krijgt zijn eigen bakje met naam erop waar de melk in bewaard wordt.

6. Vervoeren van de afgekolfde melk

De gekoelde melk dient in een kleine koelbox of koeltas, voorzien van koelelementen, vervoerd te worden. Tip: gebruik een 'diepvriestas' uit de supermarkt met een koelelement erin.

7. Aanschaf en verhuur van borstkolven

Er zijn diverse redenen waarom u een borstkolf nodig kunt hebben.
Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u gebruik maken van een van onze kolven.
Mocht het na ontslag nodig zijn om te blijven kolven dan kunt u een apparaat huren. **Het is niet verstandig om er direct een aan te schaffen.** Het is beter te wachten tot duidelijk wordt hoe het met uw kind en het opbouwen van de melkproductie gaat. Daarna kunt u een keuze maken om te blijven huren of een apparaat te kopen die bij uw situatie past. Hieronder vindt u een overzicht met adviezen welk type kolf u in welke situaties het beste kunt gebruiken.

Incidenteel gebruik
Bijvoorbeeld als u een voeding mist, een avondje weggaat of weer moet gaan werken. In dit geval volstaat het gebruik van een handkolf of een elektrische kolf.
Indien u een deel- of een voltijdbaan heeft, bent u met een dubbele elektrische kolf het snelst klaar. Deze kolven zijn bedoeld voor als de voeding goed opgang is, daarom volstaan deze kolven niet als u de productie opgang wilt brengen.

Dagelijks gebruik
Bijvoorbeeld als uw (premature) kind in het ziekenhuis ligt. In dit geval raden wij een elektrische kolf aan die u kunt huren.

7.1. Het huren van een kolf
Een professionele, elektrische borstkolf is een duur apparaat. Omdat u die maar tijdelijk nodig heeft, is huren een mogelijkheid. Bijvoorbeeld als uw kindje op de couveuseafdeling opgenomen is. Bij het huren van een kolf moet u wel zelf de kolfset aanschaffen. Informeert u ook bij uw zorgverzekering voor een eventuele vergoeding van het huurbedrag. Er zijn zorgverzekeraars die dit in hun pakket hebben opgenomen!

7.2. Het kopen van een kolf
Uiteraard is het kopen van een kolf ook een mogelijkheid. Laat u goed informeren over de prijzen en de mogelijkheden hiervan. Wij raden dit af bij een kind dat op de couveuseafdeling opgenomen is.

7.3. Adressen voor huur en verkoop van borstkolven
Er zijn diverse adressen waar u een borstkolf kunt huren of kopen. Hieronder vindt u een aantal adressen waar u terecht kunt. Meer verkooppunten en meer informatie over borstvoeding, kunt u onder andere vinden op www.borstvoeding.nl.

Vegro thuiszorgwinkels
Leiderdorp
Simon Smitweg 10
2353 GA Leiderdorp
0800-288766
Openingstijden: ma-vr 9.00-17.30 za 10.00-16.00

Alphen aan den Rijn
Euromarkt 1
2408 BA Alphen aan den Rijn
0800 - 288 77 66
Openingstijden: ma-vr 9.00-17.30 za 10.00-16.00

8. Bewaren en opwarmen van moedermelk

8.1. Bewaren van moedermelk

Moedermelk bewaren voor thuisgebruik:

- Bewaar moedermelk in flesjes of potjes die in schoon en heet afwaswater zijn gewassen en daarna met heet water zijn nagespoeld.
- Of bewaar moedermelk in steriele moedermelkbewaarzakjes.

Moedermelk bewaren voor gebruik in het ziekenhuis:

- Bewaar moedermelk in door de afdeling verstrekte flesjes (éénmalig te gebruiken). Let op! Plaats moedermelk niet in de deur van de koelkast, in verband met temperatuurschommelingen!

bewaren van …	temperatuur	bewaartijd
Net afgekolfde melk (*alleen om in de thuissituatie te geven*)	kamertemperatuur (thuis) *dus niet in het ziekenhuis*	6 tot 10 uur
Net afgekolfde melk	koelkast thuis (4°C)	72 uur
Net afgekolfde melk	koelkast ziekenhuis (4°C)	48 uur
Afgekoelde moedermelk	vriesvak koelkast	2 weken
Afgekoelde moedermelk	(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat	3 tot 4 maanden
Afgekoelde moedermelk	diepvries constant, max. – 18°C	6 maanden
Ontdooide moedermelk	koelkast	maximaal 24 uur

- Sluit de flesjes en zet ze meteen in de koelkast.
- Kleine hoeveelheden melk mogen, mits van dezelfde temperatuur, binnen 24 uur bij elkaar gedaan worden om vervolgens in te vriezen.
- Laat voor het invriezen de melk in de koelkast afkoelen.
- Bevroren moedermelk moet bij voorkeur ontdooid worden in de koelkast, eventueel kunt u ook de melk ontdooien door het flesje onder koud en later warm stromend water te houden.
- Ingevroren melk kan na het ontdooien veilig 24 uur in de koelkast worden bewaard. De melk mag niet opnieuw worden ingevroren.

8.2. Opwarmen van moedermelk

- Moedermelk kan het beste worden opgewarmd onder de warme kraan, maar het kan ook in een flessenwarmer of pannetje met warm water.
- Moedermelk kan beter niet in de magnetron worden opgewarmd omdat waardevolle componenten van de melk vernietigd worden als deze boven 55°C komen. Mocht het toch nodig zijn om voor de magnetron te kiezen, warm de moedermelk dan langzaam op, zet het vermogen van uw magnetron op ongeveer 350 watt en zorg ervoor dat de melk er niet te lang in staat.
- Colostrum (de eerste melk) kan niet opgewarmd worden in de magnetron.
- Restjes al opgewarmde moedermelk mogen niet worden bewaard.
- Opgewarmde moedermelk niet schudden, maar rustig zwenken om de waardevolle componenten

niet stuk te maken

9. Kolfdagboekje

In de hierna volgende schema's kunt u bijhouden wanneer en hoeveel u gekolfd hebt, hoe lang u hierover gedaan hebt en of er bijzonderheden zijn. Wanneer u dit dagboek bijhoudt, kan de verpleegkundige goed zien hoe het kolven gaat.

Dag 1

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6

Datum: .....- .....- .....0 Ik kolf enkelzijdig 0 Ik kolf dubbelzijdig

Kolfbeurt	Starttijd kolven	Stoptijd kolven	Hoeveelheid afgekolfde melk in ml	Kolfafspraken/bijzonderheden/aan de borst gevoed
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Foldernummer 10.32, 08_25

10. Meer informatie

La Leche League Nederland
www.lll.borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl

Kenniscentrum voor borstvoeding
www.borstvoeding.com

Voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl

Vragen

Als u na het lezen van deze folder persoonlijke vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige of kraamverzorgster op de afdeling.
Ook kunt u terecht bij onze Lactatiekundige. Zie voor meer informatie hiervoor de folder *De Lactatiekundige.*

Telefoonnummers

Kraamafdeling:071 582 8757
Verloskamers:071 582 8747
Kinderafdeling:071 582 8020
Couveuseafdeling:071 582 8788

Ruimte voor gemaakte afspraken

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Foldernummer 10.32, 08_25