



Afkolven

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
MANUEEL AFKOLVEN VAN MOEDERMELK	4
ELEKTRISCH AFKOLVEN VAN MOEDERMELK	6
WAT ALS AFKOLVEN PIJN DOET?	10
NA HET AFKOLVEN	11
AFKOLVEN: DE EERSTE WEEK	12
AFKOLVEN THUIS	28

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. Als u die kostbare voeding aan uw kindje wilt meegeven of later verder borstvoeding wilt geven, zult u moeten afkolven. Afkolven vraagt wat inzicht en veel geduld, maar borstvoeding is het beste wat u uw baby kunt geven.

Om de melkproductie op peil te brengen en te houden, zult u uw borsten en tepels zelf moeten stimuleren en de melk zelf moeten afkolven. Zo kan uw baby op een later tijdstip gemakkelijker overschakelen op borstvoeding.

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 aanduiden wanneer u precies hebt afgekolfd.

We begrijpen dat dit een moeilijke periode kan zijn voor u. Daarom is het belangrijk om uzelf goed te informeren en deze brochure goed te lezen.

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 twee 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. Schenk extra aandacht aan voelbare melkklieren en gespannen of harde zones.



- 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 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 Medela®-borstpomp. 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.

- **Afkolfset**

Zodra u met afkolven start, krijgt u een afkolfset. Die bestaat uit een borstschild, een ventiel, een balgje en een leiding.

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. Dagelijks krijgt u de nodige setjes.

- **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 uren na de bevalling kleef je ook een sticker met 'colostrum' op het flesje.

- **Borstkompressen**

Bij opname krijgt u één pak borstkompressen. Het is belangrijk dat de tepels proper 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.

HANDHYGIËNE

Vuile handen, maar ook ogenschijnlijk propere handen kunnen heel wat micro-organismen dragen. Vaak zijn dat bacteriën, en die mogen zeker niet in de moedermelk terechtkomen.

Daarom moet u de handen grondig wassen vóór u het materiaal klaarzet en gaat afkolven. Zo verwijdert u negentig procent van de aanwezige micro-organismen op uw handen. De richtlijnen voor het wassen van de handen vindt u terug in de badkamer. Lees ze aandachtig en volg ze op!

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. Giet een ruime hoeveelheid ontsmettende handgel in uw handpalm, wrijf uw handen daarmee grondig in en laat ze drogen aan de lucht. Er is ontsmettende handgel beschikbaar bij elk afkolftoestel.

BORSTHYGIËNE

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. De borsten worden dagelijks gewassen met stromend water (zonder zeep). Voor elke afkolbeurt reinigt u de tepel en de tepelhof op de volgende manier:

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

Herhaal deze werkwijze voor de andere borst. Gebruik steeds nieuwe papieren handdoekjes. Als u niet uit bed mag, vraag dan hulp aan een vroedvrouw. Zij wast eerst de handen en reikt daarna de handdoekjes aan voor de borsthygiëne.

KLAARMAKEN VAN HET MATERIAAL

- Plaats het afkolfapparaat dicht bij u en steek de adapter in het stopcontact.
- Open de verpakking van het afkolfsetje 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 het afkolfsetje 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.

Afkolven doet u zeker zes tot zeven keer per dag.

WAT ALS AFKOLVEN PIJN DOET?

Door vermoeidheid, emoties en de eventuele afwezigheid van uw baby kunt u tijdens uw kraamtijd meer gespannen zijn, 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

HET MELKFLESJE

Verwijder het melkflesje van het borstschild en draai de schroefdop er onmiddellijk op zonder de dop aan de binnenkant te raken.

Voorzie elk flesje van een etiket met vermelding van:

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

Vraag zo snel mogelijk aan een vroedvrouw om het melkflesje in de koelkast of diepvriezer van de afdeling te plaatsen.

DE BORST

Duw de laatste druppels melk uit de borst en masseer ze in en rond de tepel en de tepelhof. Laat de melkdruppels opdrogen. Moedermelk heeft een verzachtende en helende werking.

Zorg dat uw tepels goed droog blijven. Vervang steeds natte borstkompressen.

DE MELK

Als uw baby op de afdeling neonatale intensieve zorg of de neonatale zorgenheid (N*) ligt, neemt u dagelijks uw flesjes moedermelk mee naar de afdeling waar uw kindje ligt. Om te voorkomen dat de diepgevroren melk ontdooit, plaatst u de flesjes in een isolerende transportzak met koelementen. 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 afcolft, is ook het moment waarop uw baby gevoed wordt. Dat geldt zowel overdag als 's nachts.
- ✗ Als uw baby niet bij u is, kunt u ook bij uw baby gaan afcolven. Elke kamer van de neonatale eenheden beschikt over een afcolfapparaat.
- ✗ 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 afcolven bevorderen een goede start.

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

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 1

- X** Zorg voor rustige momenten om af te kolven.
- X** 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.
- X** Indien uw baby is opgenomen, breng dan de melk zo snel mogelijk in een koelzak naar de dienst neonatale intensieve zorg of de neonatale zorgenheid.
- X** 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.

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 2

- X Elke afkolfbeurt geeft niet dezelfde hoeveelheid melk.
- X 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.
- X Stress, vermoeidheid en emoties beïnvloeden de melkproductie.
- X U kunt overdag het best tijdig rustmomenten inlassen.
- X U en uw partner maken hetzelfde mee, maar beleven het elk op jullie eigen manier. Praat hierover en zorg voor elkaar.
- X Baby's hebben nood aan contact: met de baby praten en hem of haar aanraken tijdens huidcontact of een kangoeroemoment is zeker even belangrijk als voeding geven.

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

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 3

- X De stuwingsdagen komen eraan. Daarom kunt u beter frequent en wat korter afkolven. Uw borsten vooraf warm houden, kan ook helpen.
- X Masseer uw borsten telkens voor het afkolven, dat bevordert de toeschietreflex.
- X Beide borsten geven niet altijd evenveel melk.
- X Dubbelzijdig kolven is ook mogelijk.
- X Neem tijdig contact op 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.

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 4

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

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
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 een afkolfbeurt overslaan, op voorwaarde dat uw melkproductie al goed op gang is en dat er maximum zeven uur tussen twee afkolfbeurten ligt.
- ✗ 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.

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 6

- X Dubbelzijdig kolven is ook mogelijk en is tijdsbesparend.
- X Een goede handhygiëne blijft belangrijk, ook als u thuis bent.
- X 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.

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAG 7

- X** Naar huis gaan zonder uw baby is een moeilijk moment. Maak thuis een knus afkolfhoekje en blijf regelmatig afkolven.
- X** U en uw partner maken hetzelfde mee, maar beleven het elk op jullie eigen manier. Praat hierover en zorg voor elkaar.
- X** 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.
- X** 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.

24 u <input type="checkbox"/>	2 u <input type="checkbox"/>	4 u <input type="checkbox"/>	6 u <input type="checkbox"/>	8 u <input type="checkbox"/>	10 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:
12 u <input type="checkbox"/>	14 u <input type="checkbox"/>	16 u <input type="checkbox"/>	18 u <input type="checkbox"/>	20 u <input type="checkbox"/>	22 u <input type="checkbox"/>
aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:	aantal ml:

Persoonlijke tips:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AFKOLVEN THUIS

AFKOLFMATERIAAL

Het afkolfapparaat zelf wordt gehuurd. Voor het vertrek vanop de kraamafdeling worden de huurmogelijkheden van de verschillende afkolfapparaten besproken. De bijpassende afkolfsetjes met borstschild, leiding, ventiel en opvangflesje worden aangekocht. U haalt tijdig het door u gekozen afkolfapparaat af. Dat wil zeggen ten laatste op de dag voor uw vertrek en ten laatste op vrijdag als u vertrekt in het weekend. Zo hebt u het afkolfapparaat onmiddellijk ter beschikking bij uw thuiskomst.

Indien uw baby op de dienst neonatologie opgenomen blijft na uw ontslag uit het ziekenhuis, moet de moedermelk opgevangen worden in flesjes voor eenmalig gebruik. U krijgt dan van de dienst een zak met zulke flesjes mee naar huis en die voorraad kan naargelang uw behoefte aangevuld worden.

TEMPERATUUR EN BEWAARTIJDEN VAN MOEDERMELK

- Bewaar afgekolfd melk altijd in de koelkast of diepvriezer, nooit op kamertemperatuur.
- Voor onderstaande tijden en temperaturen werd uitgegaan van een propere werk- en bewaaromgeving en een goede, schone en stofvrije verpakking. Denk aan grondig gewassen handen en een goede borsthygiëne!
- Bij gebruik van de koelkast is het belangrijk dat u de flesjes in de koelkast zelf bewaart en niet in de deur van de koelkast, omdat de temperatuur op die plaats kan schommelen.
- Gebruik voor iedere afkolfbeurt een nieuw flesje en voeg nooit vers afgekolfd melk bij een flesje met diepgevroren melk.

	Temperatuur	Bewaartijd
Colostrum	Koelkast ($\leq 5^{\circ}\text{C}$)	Tot max. 48 uur
Verse moedermelk	Koelkast ($\leq 5^{\circ}\text{C}$)	Tot max. 48 uur
Moedermelk	Diepvriezer ($> -18^{\circ}\text{C}$)	3 tot 4 maanden
Moedermelk	Diepvriezer ($\leq -18^{\circ}\text{C}$)	6 maanden
Ontdooide moedermelk	Koelkast (Ontdooi moedermelk altijd in de koelkast en niet bij kamer- temperatuur.)	Max. 48 uur (Noteer op het flesje wanneer u het uit de diepvriezer nam.)

TRANSPORT VAN DE MELK

Voor het transport van de diepgevroren melk naar de dienst neonatologie gebruikt u een koelbox. Plaats voldoende koelementen in de koelbox en vul hem maximaal met flesjes.

Ontdooide melk wordt meestal geweigerd!

Bij uw aankomst op de afdeling geeft u de flesjes onmiddellijk aan de vroedvrouw, die ze opnieuw in de diepvriezer plaatst. Na gebruik reinigt u de koelbox met water en zeep. Droog de box goed en laat hem open in afwachting van een volgend gebruik.

ONDERSTEUNING BIJ AFKOLVEN THUIS

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

- op de lactatiekundige raadpleging in het ziekenhuis. Hiervoor kunt u een afspraak maken via 016 34 47 50 of via de website van UZ Leuven.
- op de dienst neonatologie indien uw baby daar opgenomen is.
- 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.

© maart 2020 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

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

