

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 de eerste 24 uur na de geboorte het best manueel afkolven. 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.

WANNEER KOLFT U HET BEST MANUEEL AF?

Na de bevalling, als de baby (nog) niet zelf aan de borst drinkt

- binnen het uur na de geboorte.
- de volgende 24 uur.

Wanneer nog?

- Als de baby te weinig, te kort of niet krachtig genoeg drinkt. Dan kan een beetje (afgekolfde) moedermelk de baby extra energie geven om goed te zuigen.
- Als de baby een lagere bloedsuikerspiegel heeft. Extra moedermelk kan deze snel verhogen.
- Als je na de voeding de melkproductie nog extra wil stimuleren (bv. bij gebruik van een tepelhoedje, als de baby meer dan 7% van zijn geboortegewicht verliest ...).

WAAROM ZIJN DIE EERSTE MELKDRUPPELS ZO BELANGRIJK?

De melk die een mama tijdens de eerste levensdagen van haar kindje 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. Die melk 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 het 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 die nadien droog.

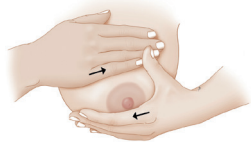
Tips:

- Zorg voor zoveel mogelijk huid-op-huidcontact met je kindje. Huidcontact stimuleert de hormonen oxytocine en prolactine, die beide belangrijk zijn voor de melkproductie. Bovendien kan huidcontact de zuigreflex van de baby stimuleren.
- Warmte en massage kunnen helpen om het toeschieten van de melk te bevorderen.
- Zorg voor een aangename temperatuur in de kamer.
- Haal iets om te drinken.
- Zorg voor een comfortabele positie. Ga in een gemakkelijke stoel zitten.
- Kijk naar je baby, probeer te ontspannen.

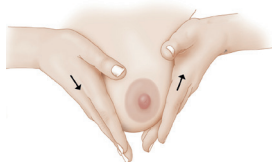
Start met het **masseren** van de borsten voor het opwekken van uw toeschietreflex.



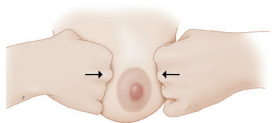
Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen enkele seconden op één plek voor u naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof. Schenk extra aandacht aan voelbare melkklieren of gespannen/harde zones.



Plaats uw vlakke handen tegenover elkaar op de borst. Maak heen-en-weerbewegingen 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.

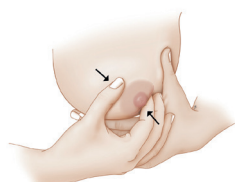


TECHNIEK MANUEEL KOLVEN

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 ze op dezelfde plaats staan.



Duw 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 keer samendrukken of als de melkstroom afneemt. Verplaats duim en vingers om andere reservoirs te legen.



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

Het kan even duren voordat je de juiste techniek onder de knie hebt en om een comfortabel ritme te vinden bij het manueel kolven. Oefening en geduld zijn belangrijk. Als je moeite hebt met het manueel kolven of als je meer begeleiding nodig hebt, vraag dan hulp aan de vroedvrouw.

HOE LANG DUURT EEN MANUELE AFKOLFSSESSIE?

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.

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.