

# Elektrisch kolven

## Vorbereiding

- Zet de pomp, het afkolfsetje en het flesje klaar.
- Was uw handen.
- Zit in een ontspannen houding in een rustige omgeving.
- Bereid uw borsten voor, net zoals bij het manueel kolven.

## Hoe kolven?

- Plaats de tepel centraal in de cup van de afkolfset.
- Stel het vacuüm van de pomp in.
- Start de pomp.
- Kolf de eerste dagen afwisselend links en rechts. Wanneer u merkt dat de melkstroom in de ene borst afneemt, kolf dan de andere borst. Herhaal dit drie keer.
- Wanneer de melkproductie volledig op gang is, kolf dan een borst en wissel pas van borst wanneer de melkstroom stopt.
- Kolf nooit een lege borst.

## Doe ik het goed?

- De tepel beweegt heen en weer in het cupje.
- Het voelt niet pijnlijk aan.
- De borst wordt verder met zachte hand gemasseerd.

## Opvangen van de moedermelk

- Opvangflesjes zijn steeds te verkrijgen op de afdeling.
- Giet de melk van verschillende afkolfbeurten nooit samen.
- Kleef op het flesje een etiket met de naam van de baby, de datum en het uur van het afkolven. Let erop dat de schaalverdeling van het flesje steeds zichtbaar blijft.

## Bewaren van moedermelk

- Plaats de melk onmiddellijk na het kolven in de koelkast (4°C). Steeds achteraan in het midden van de koelkast en nooit in de deur. Zorg ervoor dat de moedermelk binnen de 24 uur op de dienst neonatologie is.
- Een teveel aan moedermelk kunt u thuis invriezen:
  - maximum 2 weken in het vriesvakje van de koelkast
  - maximum 3 maand in een kleinere diepvries die geregeld geopend wordt
  - tot 6 maand in grote diepvries met een constante temperatuur van -18°
- Het plaatsen van moedermelk in de diepvries kan de geur en de smaak veranderen, maar dit doet geen afbreuk aan de kwaliteit van de melk.
- Ingevroren moedermelk moet in de koelkast ontdooid worden en binnen de 24 uur verbruikt worden.
- Warm nooit moedermelk op in de microgolfoven! Dit kan wel in een flessenverwarmer of au-bain-marie.

## Schoonmaken van de kolf tijdens uw verblijf op de kraamafdeling

- De kraamafdeling gebruikt niet-steriliseerbare wegwerpsetjes die slechts 24 uur gebruikt mogen worden. Vraag tijdens uw verblijf op de kraamafdeling dus dagelijks een nieuw afkolfsetje.
- Was na elke kolfbeurt het borstschild met water en detergent. Spoel goed, droog af en bewaar het borstschild in een gesloten doos in de babybox.

## Schoonmaken van de kolf in uw thuissituatie

- Bij het huren van een afkolfapparaat worden steriliseerbare afkolfsets gebruikt.
- Reinig deze afkolfset zoals aangeleerd op de kraamafdeling. Kook elke dag het borstschild in de sterilisator of leg het 5 minuten in kokend water. Laat het borstschild op een propere doek drogen aan de lucht en bewaar dit nadien ook in een gesloten doos.

**Moedermelk afkolven is een vaardigheid die aangeleerd moet worden en heel wat oefening vraagt.** We hopen dat deze brochure u daarbij kan helpen.

Hebt u verder nog vragen of ondervindt u problemen? Onze vroedvrouwen helpen u graag verder!

## Contact

### **Kraamafdeling AZ Delta**

Campus Rumbeke **t 051 23 61 71**

Campus Menen **t 056 52 24 95**