



Borstvoeding op de dienst neonatologie

17.029N

Beste ouders,

De komst van een baby vraagt heel wat voorbereiding en veel keuzes. Bovendien werd uw kindje opgenomen op onze dienst neonatologie. Omdat wij beseffen dat dit voor u een aangrijpende gebeurtenis is, willen we u alvast helpen met het keuzeprocés rond de voeding van uw baby. Moedermelk is 'natuurlijk' maar helemaal niet vanzelfsprekend, zeker niet wanneer uw kindje wordt opgenomen. Toch kunnen wij het geven van borstvoeding alleen maar aanmoedigen omdat dit tal van voordelen biedt.

Deze brochure wilt u ondersteuning bieden wanneer u ervoor kiest om borstvoeding te geven. In drie belangrijke hoofdstukken begeleiden we u doorheen het ganse verloop van borstvoeding. Weet dat u er niet alleen voorstaat en dat je steeds kan rekenen op de hulp van artsen, vroedvrouwen en verpleegkundigen.

Inhoudstafel

Deel 1

1. Borstvoeding op de dienst neonatologie

1.1 Waarom kiezen voor borstvoeding?

1.2 Hoe is de moedermelk samengesteld?

1.3 Hoe verloopt de gewenning bij een te vroeg geboren baby?

1.4 Hoe verloopt het drinken aan de borst bij een te vroeg geboren baby?

1.5 Praktische tips bij het geven van borstvoeding

Deel 2

2. Kolven, hoe begin ik eraan?

2.1 Stimuleer de toeschietreflex

2.2 Kolven met een elektrisch kolfapparaat

2.3 Praktische tips bij het kolven

2.4 Het belang van een goede hygiëne

2.5 Onderhoud van het kolfmateriaal

2.6 Behandelen van moedermelk

2.7 Mogelijke problemen bij het kolven

Deel 3

3. Afkolfdagboek

Deel 1

1. Borstvoeding op de dienst neonatologie

1.1. Waarom kiezen voor borstvoeding?

De voordelen van borstvoeding voor de baby

- **Moedermelk bevat alle voedingsstoffen** die uw baby de eerste 6 maanden nodig heeft.
- De samenstelling is afgestemd op de behoefte van uw baby (moedermelk voor een premature baby is anders van samenstelling : ze bevat meer eiwitten en beschermende stoffen).
- Moedermelk is **makkelijker verteerbaar, wordt volledig opgenomen en bevordert de spijsvertering.**
- Moedermelk bevat antistoffen die uw baby beschermen tegen infectieziekten waardoor uw baby minder vaak ziek is. Er is een **betere opbouw van het immuunsysteem.**

1.2. Hoe is de moedermelk samengesteld?

De samenstelling van de moedermelk wijzigt geleidelijk. We spreken achtereenvolgens van:

Het colostrum

Het colostrum wordt de eerste dagen aangemaakt in kleine hoeveelheden. Het is een **dikke, geelachtige, romige voeding, rijk aan antistoffen.** Het colostrum beschermt de baby tegen infecties, is licht verteerbaar en laxerend.

De overgangsmelk

Na enkele dagen zal het uitzicht en de samenstelling van de moedermelk wijzigen. De overgangsmelk is witter van kleur en de melk ziet er dunner uit : dit is de voormelk. Uw baby drinkt aan het begin van elke voeding deze **voormelk die voornamelijk bestaat uit water en suikers, wat dorstlessend werkt.** Naarmate de baby langer aan de borst drinkt of naarmate je de borst langer leegkolft, wordt de melk vetter : dit is de achtermelk. **De achtermelk zorgt door zijn vetten voor de aanvoer van calorieën waardoor uw baby bijkomt.** Uw baby heeft zowel behoefte aan de voor-als achtermelk.

De rijpe melk

Na 10 à 14 dagen spreken we van rijpe moedermelk, die een grijze en blauwe kleur kan vertonen. Ook de rijpe melk is opgebouwd uit **voor-en achtermelk** en bevat dus veel suikers en vetten.

Een premature baby heeft een grotere behoefte aan eiwitten om goed te kunnen groeien. Meer moedermelk geven is niet mogelijk omdat uw baby dan te veel vocht krijgt. Daarom worden vaak eiwit-supplementen (BMF 85) toegevoegd aan de afgekolfd melk.

1.3. Hoe verloopt de gewenning bij een te vroeg geboren baby?

In tegenstelling tot een voldragen baby, verloopt het hele borstvoedingsproces bij een premature baby stapsgewijs. Een baby die te vroeg wordt geboren, is immers nog niet in staat om dingen te doen die een voldragen baby van 40 weken kan. **Zijn mondbewegingen en spierkracht zijn nog te zwak om krachtig te kunnen zuigen aan de borst. Een baby jonger dan 34 weken is ook nog niet in staat om zuigen en slikken te combineren met zijn ademhaling.** Stap voor stap zal hij groeien in dit leerproces en zal de baby aangeven wanneer hij klaar is voor het volgende stapje.

Stap 1 : tepelgewenning

Tepelgewenning is de eerste stap in de voorbereiding tot de borstvoeding. Tepelgewenning **laat uw baby toe de tepelzone te verkennen.** Leg tijdens het kangoeroeën uw baby met zijn mond en neusje ter hoogte van uw tepel. Dwing uw baby niet maar laat hem zelf het initiatief nemen om aan de tepel te sabbelen, voelen, ruiken en likken. Het is nog **niet de bedoeling om uw baby te laten drinken** maar wel om te zorgen voor een positieve stimulans rond zijn mondje.



Stap 2 : aan de borst

Wanneer de toestand van de baby het toelaat, mag hij proberen te drinken aan de borst. Tussen de eerste slokjes en het volledig drinken moet de baby een heel leerproces afleggen. Geef hem/haar daarom de tijd en mogelijkheid om veel te oefenen.

Het fopspeentje

Voor een baby **jonger dan 36 weken** kan het fopspeentje een belangrijk **hulpmiddel zijn in de voorbereiding tot borstvoeding.** Het fopspeentje heeft voor de baby een therapeutische werking en ondersteunt hem in zijn leerproces.

- Omdat uw baby nog niet in staat is om het zuigen te oefenen aan uw borst, kan hij dit nu doen d.m.v. een fopspeentje. Dit stimuleert de kaak-en tongspieren, waardoor de motoriek (mondbewegingen) verbetert.
- De zuigreflex wordt in stand gehouden tot uw baby in staat is om zelf te drinken aan de borst.
- Door het fopspeentje te combineren met het toedienen van sondevoeding, leert uw baby de relatie kennen tussen zuigen en het gevoel van volle maag.



1.4. Hoe verloopt het drinken aan de borst bij een te vroeg geboren baby?

Stap 1 : de zoekreflex

Door met de tepel over het bovenlipje van uw baby te strelen, zal hij zijn mondje openen en met zijn tong aan de tepel likken. Laat uw baby op die manier de tepel rustig verkennen. Nadien zult u merken dat uw baby de tepel probeert aan te happen.

Stap 2 : het aanhappen

U zult merken dat uw baby wil aanhappen terwijl hij zijn mondje nog niet goed heeft opengesperd. Wacht daarom tot het mondje goed open is om vervolgens met een korte en krachtige beweging het hoofdje van uw baby naar de borst te brengen. Op die manier neemt uw baby zowel de tepel als tepelhof ver genoeg in zijn mondje. Ga er niet vanuit dat dit vanaf de eerste keer lukt. Een premature baby is vaak nog niet in staat om de tepel en tepelhof ver genoeg in zijn mondje te nemen. Hierdoor merkt u dat uw baby zal aanhappen maar ook makkelijk terug zal loslaten. **Geef uw baby de tijd om dit te oefenen.**

Uw baby heeft goed aangehapt als :

- Hij met zijn mondje wijd opengesperd aan de borst ligt.
- Zijn boven- en onderlip naar buiten zijn gekruld.
- Zijn kinnetje in de borst is gedrukt.
- Het neusje de borst kan raken, zonder dat dit problemen geeft bij de ademhaling, eventueel het hoofdje lichtjes achterover gekanteld.

Stap 3 : drinken aan de borst

Wanneer uw baby de tepel en het tepelhof goed heeft aangehapt, zal hij steeds beginnen drinken met **korte, snelle zuigbewegingen**. Deze zorgen voor het toeschieten van de moedermelk. Wanneer deze melk naar uw baby is toegestroomd, maakt **hij grote en krachtige zuigbewegingen** waarbij u de baby soms voelt of hoort slikken. Na een adempauze herbegint deze zuigcyclus.

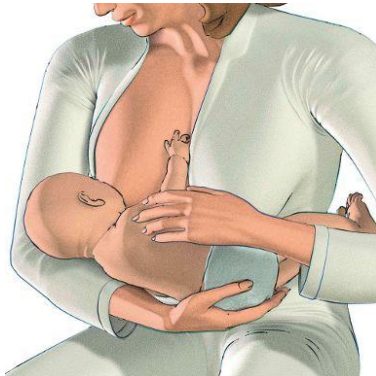


1.5. Praktische tips bij het geven van borstvoeding

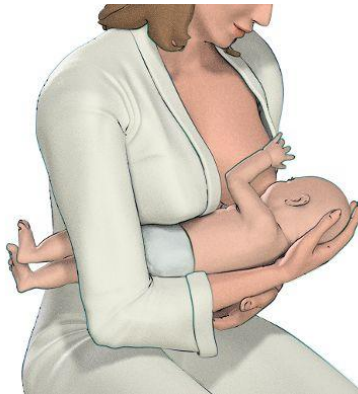
De voedingshoudingen

Een goede houding van zowel moeder als baby is erg belangrijk tijdens de borstvoeding. Als u niet comfortabel zit of uw baby is niet goed gepositioneerd, dan zal de borstvoeding niet vlot verlopen. U kunt uw baby op verschillende manieren aanleggen.

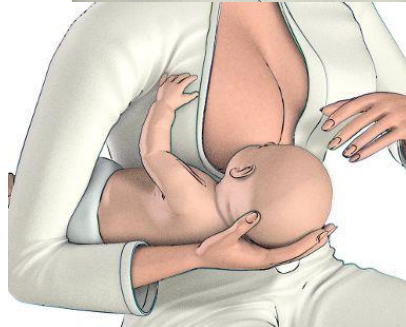
- Madonna- of wiegenhouding



- Aangepaste wiegenhouding



- Rugbyhouding



Houd hierbij rekening met de volgende tips :

- Probeer zoveel mogelijk **stressfactoren uit te schakelen** zoals pijn, angst, onzekerheid en vermoeidheid. Zij blokkeren oxytocine en prolactine waardoor de melkstroom moeilijker op gang komt.
- **Zorg voor een rustige omgeving.** Op neonatologie kunt u steeds gebruik maken van de borstvoedingsruimte.
- **Zorg voor een ontspannen, comfortabele houding.** Gebruik een borstvoedingskussen of andere hulpmiddelen ter ondersteuning.
- Zorg ervoor dat u uw baby goed naar u toedraait en zijn buikje tegen uw lichaam ligt wanneer u uw baby naar de borst brengt. Op die manier ligt zijn hoofdje in het verlengde van zijn lichaam en hoeft hij zijn hoofdje niet te draaien om bij de borst te kunnen. **Zijn oortje, schouderdje en heupje liggen op 1 lijn.**
- **Masseer uw borsten vóór de voeding.** Dit stimuleert de toeschietreflex en zorgt ervoor dat er melk voor uw baby beschikbaar is.
- **Het kan voor de baby gemakkelijker zijn om vóór het aanleggen 2 minuten af te kolven.** Zo hoeft de baby het toeschietreflex niet op te wekken. De baby krijgt onmiddellijk melk en de tepel is wat meer gevormd.

Het tepelhoedje

Omdat het mondje van premature baby's soms te klein is, zijn ze nog niet in staat om de tepel en het tepelhof ver genoeg in hun mondje te nemen waardoor het aanhappen minder vlot verloopt. Hierdoor ontbreekt de prikkel om te zuigen en zijn sommige prematuren soms gebaat bij een extra hulpmiddeltje zoals een **tepelhoedje**. Door een tepelhoedje te gebruiken kan de baby gemakkelijker aanhappen en zich beter vasthechten aan de borst, waardoor de zuigreflex beter wordt geprikkeld. Bovendien ondervindt uw baby ook meer stabiliteit bij het zuigen.

Naarmate het aanhappen vlotter verloopt, wordt er geprobeerd het tepelhoedje geleidelijk aan af te bouwen.



Hoe gebruik ik een tepelhoedje op de juiste manier?

- Neem de juiste maat.
- Buig de zijkanten van het tepelhoedje helemaal naar buiten (het hoedje klapt als het ware binnenstebuiten).
- Bevochtig de randen lichtjes met proper water.
- Zet dan het hoedje op de tepel en laat de zijkanten op de borst komen.
- Zorg ervoor dat de tepel precies in het midden zit.
- De uitsparing in de rand van het tepelhoedje kan zowel ter hoogte van het neusje als ter hoogte van het kinnetje zitten.
- Reinig het tepelhoedje na elk gebruik met weinig detergent, spoel goed af en droog met een doekje. Na het reinigen is het ook aan te bevelen om 1 maal per dag het tepelhoedje te steriliseren.

Het opbouwen van de borstvoeding

Zuigen aan de borst is voor een premature of zieke baby best vermoeiend. De eerste keren dat u aanlegt, drinkt de baby niet meer dan een paar slokjes. Om de melkproductie extra te stimuleren, is het belangrijk om na elke borstvoeding nog 15 minuten af te kolven. Na de borstvoeding wordt nog extra voeding aan uw baby toegediend met een flesje. Het totale voedingsmoment (borstvoeding en bijvoeding) mag **maximum 45 minuten** duren. Om deze reden raden we aan de voedingsduur aan de borst te beperken. In het begin is het vaak te vermoeiend voor uw baby om elke voeding aan de borst te drinken. Naarmate uw baby groter en sterker wordt, drinkt hij beter en meer van de borst.

De extra voeding na de borstvoeding kan dan afgebouwd worden.

!!Als een premature baby ontslagen wordt vanuit de dienst neonatologie heeft hij mogelijk nog niet de volledige maturiteit van een voldragen baby. Bij het ontslag wordt het rechtstreeks aanleggen (veelal 2 à 3 x/d) gecombineerd met het geven van afgekolfde melk via de fles. Het is de bedoeling om het aantal keer rechtstreeks drinken aan de borst geleidelijk aan op te bouwen en los te komen van de vaste voedingsuren van de prematurenafdeling. Ook het aantal voedingsbeurten kan wijzigen naarmate de baby meer rechtstreeks drinkt. Het kan best zijn dat de baby op de afdeling 7 x/d drinkt maar thuis 1 à 2 voedingen meer vraagt. Borstvoeding geven is op vraag en aanbod!

Deel 2

2. Kolven, hoe begin ik eraan?

2.1. Stimuleer de toeschietreflex

Een te vroeg geboren of zieke baby kan in het begin niet rechtstreeks aan de borst drinken. Kolven is dan noodzakelijk om de melkproductie op gang te brengen en in stand te houden. Wilt u melk verkrijgen bij het kolven, dan is het belangrijk dat de melkstroom (toeschietreflex) op gang komt.

Tijdens het kolven kunt u het toeschieten van de melk stimuleren door met de volgende zaken rekening te houden:

- **Kolf in een rustige, ontspannen omgeving.** Wanneer er niet te veel afleiding is, zal de melk makkelijker toeschieten. Aarzel niet tijdens uw verblijf op de kraamafdeling uw bezoekers te vragen even buiten te wachten.
- **Zorg ervoor dat u zelf heel ontspannen bent.**
- Leg op de plaats waar u kolft spulletjes die u aan uw baby doen denken. Deze visuele prikkeling kan de toeschietreflex stimuleren. U bent ook altijd welkom op de dienst neonatologie om **naast de couveuse of in de kangoeroeruimte af te kolven.**
- **Masseer uw borsten vóór en tijdens het kolven.** U kunt uw borsten masseren door met de vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken naar de tepel toe.
- **Warmte aanbrengen vóór het kolven** stimuleert het toeschietreflex.
- **Alcohol, munt(thee), cafeïne en roken kunnen de melkproductie belemmeren.** Wees zeer matig in het gebruik hiervan.

2.2. Kolven met een elektrisch kolfapparaat

Met het kolfapparaat proberen we het drinken van de baby aan de borst zo veel mogelijk na te bootsen. Wanneer een baby aan de borst drinkt, zal hij steeds beginnen met korte, snelle zuigbewegingen waarbij hij niet zo krachtig zuigt. Deze zorgen voor een prikkeling waardoor de moedermelk wordt geproduceerd en toeschiet. Wanneer de melk naar uw baby is toegestroomd, zal hij overgaan naar grote, 'krachtige' zuigbewegingen. Uw baby neemt daarna een adempauze en herbegint deze zuigcyclus. Door ritmisch te kolven kunt u het zuigpatroon van uw baby nabootsen. Dit bevordert de toeschietreflex.

Gelijktijdig beide borsten afkolven

Beide borsten **gelijktijdig** afkolven zorgt voor een **dubbele prikkeling** en draagt bij tot een **betere melkproductie**. Daarnaast is het tijdbesparend want de tijd om te kolven wordt gehalveerd. Laat u zeker niet beïnvloeden door de hoeveelheid melk die andere mama's kolven. De melkproductie is immers van iedereen verschillend.

De kolf

Plaats de kolf mooi recht op uw borst zodat het goed aansluit. De tepel moet precies in het midden van de trechter passen. Gebruik de kolf in de **juiste** maat. De opening waar de tepel vanbinnen in gaat mag niet te groot of te klein zijn. Tijdens het kolven beweegt de tepel vlot op en neer in het gangetje van de trechter zonder tegen de wand te wrijven.

2.3. Praktische tips bij het kolven

Wanneer starten met kolven?

Het is belangrijk om snel te starten met kolven. We raden aan om dit **binnen de 6 uur** na de bevalling te doen. Hoe vroeger u kunt kolven, hoe sneller de melkproductie gestimuleerd wordt.

Hoe vaak afkolven?

Net zoals de baby zijn moeder prikkelt tot een goede melkproductie, zal ook het kolven de moeder stimuleren om voldoende melk te produceren. Bij het opstarten van de borstvoeding is het belangrijk **minimum 8 keer** per dag te kolven. De stimulatie van de tepel zorgt voor een stijging van het hormoon prolactine. Hoe hoger het prolactinegehalte in de eerste dagen, hoe meer kans op een succesvolle borstvoeding.

Na een 10 tal dagen raden we een frequentie van 6 tot 7 keer per dag aan. Het is geen enkel probleem om uw kolfschema aan te passen aan uw levenssituatie. Hierdoor is het geen probleem om na 2 uur al af te kolven in plaats van na 3 uur wanneer dit eens een keertje niet anders kan. Zorg ervoor dat u 's nachts een periode van 5 tot 6 uur slaapt. Een goede nachtrust is een positieve stimulans voor de melkproductie! Denk eraan dat de tijdsduur tussen 2 afkolfbeurten maximum 6 uur mag bedragen. Een handig hulpmiddeltje is het bijhouden van een kolfschema in een schriftje (zie verder). Zo hebt u zelf een goed zicht op de frequentie en de hoeveelheid die u kolft.

Hoe lang afkolven?

Kolf bij de start \pm 10 minuten af om de melkproductie op gang te brengen. Eens de borstvoeding goed op gang gekomen is, kan een goede borstlediging sneller bereikt worden. Een goede stelregel is : kolf tot de melk ophoudt met stromen zodat de borsten goed geledigd zijn. Houd dit een tweetal minuutjes aan na het stoppen van de melkstroom, dit als extra stimulatie. De laatste druppels melk zijn deze die de meeste vetten bevatten.

Afkolven op de dienst neonatologie

- Ligt uw baby in een couveuse op de afdeling, kolf dan naast de couveuse.
- Mag u kangoeroeën, **kolf dan onmiddellijk na het kangoeroeën**. Het intieme huidcontact verhoogt de melkproductie bij het kolven.
- Mag uw baby aan de borst maar verloopt de toeschietreflex niet vlot, kolf dan even kort vóór het aanleggen. Het kolven zal de toeschietreflex opwekken waardoor uw baby onmiddellijk na het aanleggen de toegestroomde melk kan drinken.

2.4. Het belang van een goede hygiëne

Een premature baby is kwetsbaar. Daarom is een goede hygiëne zéér belangrijk tijdens het kolven.

- **Was uw handen** voor elke kolfbeurt, ook onder en rond de vingernagels.
- Voorkom overdracht van bacteriën door de borsten dagelijks te wassen met stromend water. Gebruik hiervoor geen geparfumeerde zeep.
- **vervang regelmatig de borstkompresen.** Borstkompresen doordrenkt met moedermelk vormen een voedingsbodem en broeihaard voor micro-organismen. Gebruik Lansinoh bij pijnlijke tepels.

Niet alleen een persoonlijke hygiëne is belangrijk, ook het onderhoud van het kolfmateriaal vereist voldoende aandacht. **Volg de instructies voor reiniging en sterilisatie goed op (zie hieronder).**

Het is niet alleen belangrijk om tijdens het kolven hygiënisch te werken. **Ook het hanteren en manipuleren van uw moedermelk moet hygiënisch verlopen. Volg de instructies voor het opvangen, bewaren en vervoeren van moedermelk goed op (zie verder).**

2.5. Onderhoud van het kolfmateriaal

De collectiekit en leidingen

- Reinig de borstkolf na elke afkolfbeurt met weinig detergent en spoel goed af. Droog nadien met een doekje.
- Na het reinigen is het ook aan te bevelen om 1 maal per dag de borstkolf te steriliseren. Indien er melk in de leidingen gelopen is moet je ook deze uitspoelen en mee steriliseren. Gebruik hiervoor het bijhorende zakje : plaats alle onderdelen van de set in het zakje en voeg 60 cc water toe. Verwarm gedurende 3 minuten in de microgolfoven op 900 W. Haal de afkolf set uit het zakje (warm!) en droog alle onderdelen met een droge propere doek.
- Ook als u een sterilisator gebruikt, droogt u de onderdelen met een droge propere doek na het sterilisatieproces. Was steeds uw handen als u de onderdelen uit de sterilisator neemt. Respecteer de sterilisatietijd vermeld in de handleiding van de sterilisator.

Het toestel zelf

Gemorste melk en onreinheden op het toestel wast u best af met koud zeepwater. Gemorste melk is immers een goede voedingsbodem voor micro-organismen.

2.6. Behandelen van moedermelk

Opvangen van moedermelk

Elke afkolfbeurt moet opgevangen worden in een afzonderlijk recipiënt. Raak enkel de buitenzijde van het opvangrecipiënt aan zodat de binnenzijde steriel blijft. Na elk kolfbeurt voorziet u het opvangrecipiënt van een etiket met daarop de vermelding van:

- De naam van de baby.
- De datum en het uur van de afkolfbeurt.

De kleur van de afgekolfde moedermelk varieert van doorzichtig tot blauwachtig, groenachtig, wit, grijs. Dit zegt niets over de voedingswaarde van de afgekolfde melk. De voeding die u eet, kan ook de kleur van de moedermelk bepalen (vb. een oranje kleur door de caroteen van wortelen of een groene kleur door het eten van bladgroenten).

Vlokjes in de moedermelk zijn meestal vetvlokjes. Meng de melk dan voorzichtig om er weer een homogene massa van te maken. Tijdens het verblijf van uw baby op de dienst neonatologie, kunt u aan de vroedvrouw steriele potjes en voorgedrukte etiketten vragen.

Bewaren van moedermelk

Wilt u de afgekolfdde melk bewaren, dan moet deze zo snel mogelijk gekoeld worden.

- **Melk op kamertemperatuur (20°C-21°C)**

Verse melk gebruikt u binnen de 4 uur na het afkolven.

- **Melk in de ijskast**

Verse melk bewaart 72 u in de koelkast. Op de dienst zorgen we dat de verse melk binnen de 48 uur opgebruikt wordt. Giet enkel moedermelk van dezelfde temperatuur samen, giet nooit warme melk (pas afgekolfdde) bij koude melk. Bewaar de melk achteraan in de ijskast, niet in de deuropening.

- **Melk in de diepvries**

Wanneer u meer afkolft dan de baby drinkt, moet de melk ingevroren worden. Dit moet **binnen de 24 u** gebeuren, thuis of op de dienst neonatologie. De melk kan tot **6 maanden** bewaard worden op een temperatuur **van -18°**. Invriezen doet u best in kleine hoeveelheden, **maximum 50 ml**. Bovendien ontdooit een kleine hoeveelheid ook sneller.

Vervoeren van moedermelk

Tijdens het transport mag het koelproces niet onderbroken worden. Vervoer de moedermelk **steeds op ijs in een koeltasje**. Zo voorkomt u temperatuurschommelingen en een mogelijke opwarming van moedermelk wat aanleiding kan geven tot bacteriegroei in de melk.

Ontdooien van ingevroren moedermelk

Diepgevroren melk wordt het best ontdooid door het in **de ijskast** te plaatsen. Ontdooi ingevroren moedermelk nooit op **kamertemperatuur**. De bacteriën kunnen zich immers snel vermenigvuldigen in de melk.

Afgekolfdde moedermelk, en zeker ontdooide, kan wat vreemd ruiken en smaken. Dit 'verzuren' van de melk wordt veroorzaakt door de omzetting van vetten die in de moedermelk aanwezig zijn. Dit is normaal en wil niet zeggen dat de melk niet goed meer is. Ontdooide melk kan er wat geschift uitzien, door te schudden wordt dit terug een homogene vloeistof.

Ontdooide melk mag 24 uur in de koelkast bewaard worden.

Warmde u ontdooide moedermelk op, dan moet u de niet gebruikte hoeveelheden onmiddellijk weggooien om de ontwikkeling van bacteriën te voorkomen.

Vries ontdooide melk nooit opnieuw in en ontdooi altijd de oudste melk eerst.

Opwarmen van moedermelk

Moedermelk opwarmen met een flesverwarmer is een zeer goede methode omdat de moedermelk heel geleidelijk wordt opgewarmd. Na het opwarmen mengt u de melk goed zodat de vetten en de warmte verdeeld worden over de hele portie. Controleer ook steeds de temperatuur van de opgewarmde melk door enkele druppels melk te laten vallen op de binnenkant van uw pols. Het recipiënt kan immers lauw aanvoelen terwijl de inhoud ervan al een hoge temperatuur heeft. Een microgolf wordt best niet gebruikt om moedermelk op te warmen aangezien dit de immunoglobulines kapotmaakt.

2.7. Mogelijke problemen bij het kolven

Achteruitgaan van de hoeveelheden na langdurig kolven

Het is normaal dat de melkproductie daalt na ongeveer 2 maanden kolven. Uw borsten worden niet geprikkeld op natuurlijke wijze (=door het drinken van uw baby aan de borst). Meer drinken gaat de melkproductie niet doen toenemen. U kunt de productie wel terug verhogen door bijvoorbeeld:

- Extra te kolven.
- Voldoende te rusten.

Wat te doen bij te veel (1200 ml – 1500 ml/d) melkproductie?

Het is beter **de eerste** borst **volledig** leeg te kolven (15 minuten) EN de **tweede** borst wat **minder lang** (5-10 minuten) per afkolfbeurt, dan maar één borst te kolven per afkolfbeurt. Zo krijgt de baby zowel de voor- als achtermelk via de afgekolfde melk. Door de tweede borst wat minder lang af te kolven zal de melkproductie wat afnemen. Start hiermee na overleg met de vroedvrouw.

Zo kan er ook later, als de baby reeds goed drinkt aan de borst, geopteerd worden om één borst **leeg** te drinken (10 - 15 minuten) EN de 2 tweede borst maar een 5-tal minuten aan te bieden. Zo krijgt de baby zowel de dorstlessende als de calorierijke melk.

Deel 3

3. Afkolfdagboek

TIP VAN DE DAG : *Indien uw baby nog niet zelf aan de borst kan drinken, start u best binnen de 6 uur na de bevalling met afkolven om een maximale melkproductie te bereiken.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Het is normaal dat er slechts een zeer kleine hoeveelheid colostrum is. Het is mogelijk dat u geen colostrum kunt afkolven. Wees niet ongerust. De melkproductie heeft soms wat tijd nodig om op gang te komen. Vooral na een premature bevalling kan het wat langer duren vooraleer de melkproductie op gang komt. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 0 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Het colostrum die de eerste dagen door de borsten wordt geproduceerd, is geel van kleur en minder vloeibaar dan de latere moedermelk. De hoeveelheid is gering maar colostrum is echt 'krachtvoer' voor uw baby en bevat veel antistoffen. Het is bovendien laxerend en zal helpen de stoelgang van uw baby op gang te brengen.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Het is normaal dat er slechts een zeer kleine hoeveelheid colostrum is. Het is mogelijk dat u geen colostrum kunt afkolven. Wees niet ongerust. De melkproductie heeft soms wat tijd nodig om op gang te komen. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 1 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : Wees niet ontmoedigd indien er nog maar heel weinig moedermelk is. De hoeveelheid melk die u afkolft is momenteel ondergeschikt aan de productiestimulatie. U kolft nu om de productie de volgende dagen op gang te brengen. Er zal meer productie ontstaan indien u vaker en kort afkolft dan indien u slechts enkele keren per dag langdurig kolft.

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 2 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Stimuleer de melkproductie door met uw baby te kangoeroeën op uw blote huid zodra de toestand van de baby dit toelaat. Kangoeroeën zorgt ervoor dat moeder en baby elkaar beter leren kennen. De baby ervaart de geur van zijn mama, hoort haar vertrouwde hartslag en wordt rustig. Het is ook een prima voorbereiding op het aanleggen van de baby aan de borst later. De verpleegkundigen van de dienst neonatologie kunnen u informeren vanaf wanneer dit mogelijk zou zijn voor uw baby.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 3 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Neem een comfortabele houding aan om te kolven. Sluit uw ogen en denk aan uw baby tijdens het kolven . Kijken naar de foto's van uw baby zal ook de melkstroom bevorderen.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 4 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Breng warmte aan bij erg gespannen borsten of stuwings. Dit kan door middel van een warmwaterkruik, een kersenpitkussentje of een bevochtigde warme pamber. Door de warmte zal u zich meer ontspannen en zal de melk beter toeschieten. Ook een borstmassage voor het aanleggen kan ontspannend werken en het toeschietreflex stimuleren. Masseer uw borsten met een draaiende beweging van de oksel naar de tepel toe. Kolf beide borsten goed leeg (15 minuten) om ontstekingen te vermijden.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 5 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Na het beëindigen van elke afkolfbeurt is het belangrijk om een aantal druppels moedermelk uit te duwen. Masseer de tepel met moedermelk om kloven te voorkomen en laat goed drogen. De moedermelk bevat heel wat voedingsstoffen waardoor er een beschermd laagje op uw huid gevormd wordt. Draag een katoenen BH, deze laat meer luchtcirculatie toe. Ververs regelmatig uw borstcompressen. Doorweekte borstcompressen houden de huid vochtig.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 6 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : Tijdens de volgende weken wanneer u borstvoeding geeft en/of kolft : indien de borsten plaatselijk hard en warm aanvoelen met eventueel rode verkleuring en/of u zich griepig voelt of koorts hebt, vraag dan onmiddellijk advies aan een vroedvrouw.

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 7 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : Een voedende moeder heeft voldoende vocht nodig. Probeer 2.5 l vocht in te nemen per dag. Gezonde en gevarieerde voeding geeft de nodige energie voor uw baby en voor uzelf. Voedende moeders kunnen in principe alles eten. Let wel op voor gekruide spijzen, steenvruchten...

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 8 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *De kleur van de moedermelk kan variëren en zegt niets over de voedingswaarde. Afgekolfde moedermelk (en zeker ontdooide moedermelk) kan wat vreemd, zepig of ranzig ruiken en smaken. Dat is normaal en wil niet zeggen dat de melk bedorven is. Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door de fles te zwenken na het opwarmen kunnen ze weer oplossen.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Ideaal is 8 maal kolven per 24 uur. Probeer dubbelzijdig af te kolven, dit stimuleert de melkproductie. Dubbelzijdig afkolven zal eveneens uw afkolfsessies beperken. Zorg voor 5 uur ononderbroken slaap. Kolf dus iets vaker af overdag.

| Datum DAG 9 | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Is uw melkproductie goed op gang tussen de tiende en de veertiende dag, dan zal u 600 à 800 ml melk per 24 u afkolven. Laat u niet ontmoedigen bij kleine hoeveelheden melk! Ook een kleine hoeveelheid melk is kostbaar en zal aan de baby gegeven worden. Indien de productie niet optimaal is, probeer dan wat vaker af te kolven. Masseer de borsten vooraf en maak huidcontact met uw baby vóór, tijdens en na het kolven indien mogelijk. Eet gezond, zorg voor 5 à 6 uur slaap. Indien uw productie goed op gang is dan kunt u de afkolfbeurten verminderen. Dan mag u 's nachts doorslapen. U kolft dan nog 6 of 7 maal af per dag (uw laatste afkolfbeurt is om 23 u en u eerste afkolfbeurt is om 6u). Weet dat een goede nachtrust uw melkproductie positief kan beïnvloeden.*

| Datum DAG 10 | | | |
|---------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *De eerste stap naar drinken aan de borst is borstgewenning. De baby word goed ondersteund ter hoogte van de tepel gelegd. Het is niet de bedoeling dat de baby effectief gaat drinken. De baby krijgt de vrijheid de tepel te verkennen door te likken, te sabbelen, te voelen.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Indien de productie niet optimaal is, probeer dan wat vaker af te kolven. Masseer de borsten vooraf en maak huidcontact met uw baby vóór, tijdens en na het kolven indien mogelijk. Eet gezond, zorg voor 5 à 6 uur slaap. Indien uw productie goed op gang is dan kunt u de afkolfbeurten verminderen. Dan mag u 's nachts doorslapen (uw laatste afkolfbeurt is om 23 u en u eerste afkolfbeurt is om 6u). U kolft dan nog 6 of 7 maal af per dag. Weet dat een goede nachtrust uw melkproductie positief kan beïnvloeden.

| Datum DAG 11 | | | |
|---------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : De tweede stap, na borstgewenning, is de borstinitiatie. De premature baby zal de tepel nog vaak lossen. De duur van de borstinitiatie verschilt van kind tot kind. De premature baby heeft veel tijd nodig om het zuigen, slikken en ademen te leren coördineren. Aandringen is niet nodig. Geef de baby de tijd om op zijn/haar eigen ritme te leren drinken aan de borst.

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Indien de productie niet optimaal is, probeer dan wat vaker af te kolven. Masseer de borsten vooraf en maak huidcontact met uw baby vóór, tijdens en na het kolven indien mogelijk. Eet gezond, zorg voor 5 à 6 uur slaap. Indien uw productie goed op gang is dan kunt u de afkolfbeurten verminderen. Dan mag u 's nachts doorslapen (uw laatste afkolfbeurt is om 23 u en u eerste afkolfbeurt is om 6u). U kolft dan nog 6 of 7 maal af per dag. Weet dat een goede nachtrust uw melkproductie positief kan beïnvloeden.

| Datum DAG 12 | | | |
|---------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Stilaan gaat uw baby echt goed drinken : dit is zuigen, slikken en ademen zonder de tepel los te laten. Als de baby krachtig zuigt, bewegen de oortjes en de kaakjes mee. Er zijn geen kuiltjes in de wangen en de baby maakt geen smakkende geluidjes meer.*

Was altijd de handen en begin steeds met massage van de borsten. Indien de productie niet optimaal is, probeer dan wat vaker af te kolven. Masseer de borsten vooraf en maak huidcontact met uw baby vóór, tijdens en na het kolven indien mogelijk. Eet gezond, zorg voor 5 à 6 uur slaap. Indien uw productie goed op gang is dan kunt u de afkolfbeurten verminderen. Dan mag u 's nachts doorslapen (uw laatste afkolfbeurt is om 23 u en u eerste afkolfbeurt is om 6u). U kolft dan nog 6 of 7 maal af per dag. Weet dat een goede nachtrust uw melkproductie positief kan beïnvloeden.

| Datum DAG 13 | | | |
|---------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :

TIP VAN DE DAG : *Wat te doen bij beschadigde tepels?*

Ziet u enkel roodheid (begin van een kloofje) dan volgt u best de volgende tips :

- Wissel regelmatig van voedingshouding waardoor de druk die uitgeoefend wordt steeds verplaatst. Let vooral op het juist aanhappen van de baby!
- Draag een katoenen BH, deze laat meer luchtcirculatie toe
- Ververs regelmatig uw borstcompressen

Is er een wondje ontstaan, breng dan na het inmasseren en drogen van de moedermelk een tepelverzorgende crème aan (vb Lansinoh). Wanneer u alleen moedermelk aanbrengt op de beschadigde huid, ontstaat een korstje. Uw baby zal bij het voeden het gevormde korstje telkens verwijderen waardoor de genezing lang duurt. Door het bijkomend gebruik van een tepelverzorgende crème ontstaat er geen korstvorming en geneest het wondje 3x sneller. Gebruik een crème die 100% zuiver is zodat u hem niet hoeft te verwijderen voor u wenst aan te leggen. Gebruik een kleine hoeveelheid van de crème en masseer goed uit over de wonde. Let er wel op dat ook de pijnlijke borst goed gestimuleerd en leeggedronken wordt.

| Datum DAG 14 | | | |
|---------------------|-----------|-------------------|--------------------|
| frequentie | starttijd | Hoeveelheid links | Hoeveelheid rechts |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |

TOTAAL ml :