

## Bewaren van moedermelk

Als je kindje thuis verblijft, kan je de bewaartijden die Kind & Gezin voorschrijft in acht nemen.

Verblijven jij en/of je baby nog in het ziekenhuis zijn we een beetje strenger.

Verse moedermelk mag dan 48 uur in de koelkast bewaard worden. Wordt ze binnen de 48 uur niet gebruikt, wordt ze ingevroren op de afdeling neonatologie. Ingevroren moedermelk kan 3 maanden in een diepvries bewaard worden die kouder dan -18° is. (In het vriesvak van de koelkast 2 weken.)

Moedermelk die in de koelkast ontdooid wordt, kan 24 uur gebruikt worden. Je kan de melk ook onder stromend lauw water laten ontdooien als je ze binnen het uur gebruikt.

Let erop bij het samengieten van je moedermelk dat beide flesjes dezelfde temperatuur hebben. Warm je moedermelk nooit op in de microgolf! Gebruik hiervoor een flessenverwarmer of doe het au bain-marie.

## Tips

- ✓ Kolf af in een rustige omgeving en neem iets van je kindje bij de hand, zoals een foto, als je niet in zijn/haar buurt kan zijn.
- ✓ Vóór het kolven warmte aanbrengen op de borsten kan ervoor zorgen dat de melk vlotter stroomt, zeker bij stuwingsproblemen.
- ✓ Neem voldoende rust, te weinig kan een negatief effect hebben op de melkproductie.
- ✓ Eet gevarieerd en drink voldoende.



## Thuis

Houd thuis dezelfde maatregelen qua borst- en handhygiëne in acht. Je afkolsetje(s) dien je thuis wel dagelijks warm te steriliseren. Dit kan je met behulp van de flessensterilisator (in de microgolfoven) doen of je kan de setjes ook 5 minuten in een pot kokend water leggen. Laat ze nadien uitlekken op een propere tetra- of keukenhanddoek.

Maak de plaats waar je de melk in de frigo bewaart proper. Zet de melk achterin in de koelkast en zeker nooit in de deur (te grote temperatuurschommelingen).

## Neonatologie

Als jullie baby op neonatologie verblijft en jullie moedermelk van thuis naar het ziekenhuis moeten vervoeren, houd dan rekening met het volgende:

- ✓ Vries je moedermelk, nadat ze is afgekoeld in de koelkast, steeds in voor het vervoer naar de afdeling.
- ✓ Vervoer de melk in een koeltas met voldoende koelementen, zodat ze in bevroren toestand op de afdeling aankomt.
- ✓ Noteer op het dekseltje van het flesje met een stift de datum van afkolven. Dat maakt het gemakkelijk om snel de oudste melk terug te vinden, als we melk willen ontdooien.

Denk er op tijd aan om te informeren waar je een afkoltoestel kan huren! Als je in het weekend of op een feestdag uit het ziekenhuis ontslagen wordt, kan het soms moeilijk zijn om een toestel vast te krijgen.

Je kan ook altijd raad vragen aan de vroedvrouw of verpleegkundige.

## Nog vragen?

Je mag ons altijd bellen!

Materniteit: 016/209 288

Neonatologie: 016/209 293



## Richtlijnen afkolven

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart  
Leuven

Materniteit - Neonatologie

Naamsestraat 105

3000 Leuven



Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven

Beste ouders, jullie kozen ervoor om borstvoeding te geven. Wij doen ons uiterste best om jullie hierin te begeleiden, maar soms is het niet mogelijk om je kindje rechtstreeks aan de borst te leggen of kan het nodig zijn om de borstvoeding extra te stimuleren om verschillende redenen. Dan is het nodig om af te kolven, zodat de melkproductie optimaal gestimuleerd wordt en jullie kindje (weer) rechtstreeks aan de borst kan drinken als het er klaar voor is.

Wij begrijpen dat dit voor jullie een moeilijke periode kan zijn. In deze brochure vinden jullie richtlijnen voor het afkolven van moedermelk. Uiteraard staan wij ook steeds paraat om op jullie vragen te antwoorden. Aarzel niet om ons aan te spreken!

## Hygiëne

### Handhygiëne

Op de handen kunnen, ook al lijken ze proper, vele micro-organismen leven. Deze kunnen indien ze in de moedermelk terecht komen aanleiding geven tot een infectie bij jullie baby.

Start dus steeds vóór u begint met het grondig wassen van uw handen met water en zeep. Indien u nog niet uit bed kan, volstaat het om de handen te ontsmetten met ontsmettende handgel.

### Borsthygiëne

Een goede borsthygiëne is belangrijk om te voorkomen dat bacteriën die op de huid leven in de moedermelk terecht komen. Was daarom je borsten dagelijks onder stromend water (zonder zeep).

Als je kindje jonger dan 36 weken is, reinig je tepel en tepelhof dan vóór elke afkolfbeurt op de volgende manier:

- ✓ neem een zuiver washandje en bevochtig dit onder stromend water
- ✓ wrijf hiermee tepel en tepelhof schoon
- ✓ dep de tepel nadien droog met een propere handdoek of een zacht papieren zakdoekje

Vraag hulp als je nog niet uit bed kan!

## Materiaal

Om af te kolven heb je een afkolfapparaat, een afkolfsetje en een melkflesje nodig. Je kan ook dubbelzijdig afkolven.

Elke ochtend krijg je één of twee nieuwe setjes, die je gedurende 24 uur mag gebruiken op voorwaarde dat je ze na elk gebruik grondig reinigt met water en zeep (zie "Na het kolven"). Bewaar de setjes dan in een propere tetradoek of keukenhanddoek.

## Techniek

- ✓ Open het melkflesje en leg de schroefdop neer met de buitenzijde naar beneden. Schroef het flesje op het afkolfsetje en sluit het geheel aan op het afkolfapparaat. Zorg ervoor dat je het borstschild aan de binnenzijde niet aanraakt.
- ✓ Masseer beide borsten met een draaiende beweging om de toeschietreflex te stimuleren. Begin bij de basis en werk zo naar de tepel toe. Rol de tepels en probeer een beetje melk met de hand af te kolven.
- ✓ Start met kolven. Dit kan enkel- of dubbelzijdig. Dubbelzijdig kolven heeft als voordeel dat je tijd wint en er een verhoogde aanmaak van prolactine is.
- ✓ Kolf elke borst ongeveer 15 minuten waarin je twee keer een minuut pauzeert om een nieuwe toeschietreflex op te wekken en zo een maximale melkopbrengst te verkrijgen. Als je enkelzijdig kolft, kan je best enkele keren van borst wisselen om het toeschieten van de melk te bevorderen.
- ✓ Als je klaar bent, draai je de schroefdop onmiddellijk op het flesje zonder de binnenkant aan te raken.

Kolven doe je minstens 6 keer, maar 8 keer per 24 uur is ideaal. Kolf ook zeker 's nachts, want dan is je prolactineniveau het hoogst. Prolactine is het hormoon dat de melkproductie stimuleert. Het is dus interessant om dit in je voordeel te gebruiken!

Gebruik de juiste maat van borstschild! Een te klein of te groot schild kan invloed hebben op de melkproductie of pijn veroorzaken. Het moet dicht rond je tepel passen, maar je tepel mag niet tegen de wand schuren tijdens het kolven. Er bestaan 2 maten. Vraag zeker raad aan ons als je hier onzeker over bent.



## Na het kolven

- ✓ Kleef op elk flesje een voorgedrukt etiketje, waarop je datum en uur van kolven, de hoeveelheid melk, de naam van je kindje en eventueel het kamernummer noteert.
- ✓ Bezorg het flesje zo snel mogelijk aan de vroedvrouw of verpleegkundige om het in de koelkast te plaatsen.
- ✓ Duw indien mogelijk nog enkele druppels melk uit de borst en wrijf tepel en tepelhof hiermee in. Moedermelk heeft een antibacteriële en helende werking.
- ✓ Vervang natte borstkompressen!
- ✓ Gebruik niet te snel borstkompressen, laat je tepels zoveel mogelijk aan de lucht drogen.

### Reinig het afkolfsetje grondig!

- ✓ Verwijder het ventiel en spoel het setje met koud water.
- ✓ Was het setje nadien met warm water en (hand) zeep.
- ✓ Spoel alles grondig af.
- ✓ Droog het setje af met een papieren handdoekje.
- ✓ Bewaar het setje in een propere tetradoek of keukenhanddoek.
- ✓ Het afkolfsetje wordt in het ziekenhuis éénmaal per 24 uur vervangen!