

Borstvoeding geven als je baby op de couveuse-unit ligt

Inleiding

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.

We zijn blij dat u heeft gekozen voor borstvoeding. Borstvoeding geven heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid van u en uw baby. Moedermelk is beter voor de baby dan welke kunstvoeding ook: borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen die de afweer versterken. Voor te vroeg geboren- en zieke kinderen is deze bescherming extra belangrijk. Moedermelk is zeer licht verteerbaar en wordt door te vroeg geboren baby's beter verdragen dan kunstvoeding.

Er kunnen zich situaties voordoen waarbij het niet direct mogelijk is om borstvoeding te geven of waarbij de baby nog niet optimaal kan zuigen. Het alternatief is dan (tijdelijk) kolven.

In deze brochure geven wij u enkele richtlijnen die u bij het kolven van nut kunnen zijn. Deze richtlijnen zijn opgesteld voor ouders van baby's die in het Elkerliek ziekenhuis opgenomen zijn.

Voor algemene adviezen over kolven zijn er folders verkrijgbaar via La Leche League en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of u kunt advies vragen aan een lactatiekundige. Adresgegevens vindt u verderop in deze tekst.

Hoe vaak kolven

Voor een zieke-of te vroeg geboren baby is het gemakkelijker om aan de borst te drinken als er al een goede melkproductie is. Moedermelk wordt geproduceerd op basis van vraag en aanbod. Vaker kolven heeft meer effect dan langer kolven om de melkproductie te stimuleren.

In principe stimuleer je je borsten en daarmee de melkproductie het beste als je om de 2 à 3 uur kolft. 's Nachts kan er een wat langere tijd tussen zitten, al is het goed om te bedenken dat je productie 's nachts door verhoogde hormoonspiegels (prolactine) extra wordt gestimuleerd wanneer je voedt of kolft.

Om de borstvoeding op gang te brengen en op peil te houden, dient u net zo vaak te kolven als wanneer u uw baby aan de borst zou voeden.

- Optimaal is **minimaal** 8 keer per dag te kolven, liever vaker, als uw baby nog niet drinkt;
- Als uw baby enkele voedingen goed aan de borst drinkt kolft u alleen iedere gemiste voeding;
- Als uw baby nog niet voldoende per voeding drinkt, is het belangrijk om de melkproductie goed op peil te brengen/houden en is kolven na borstvoeding nodig;
- Als uw baby goed heeft gedronken is nakolven niet nodig.

Dit kunt u bespreken met de verpleegkundige op de afdeling.

Het is niet nodig om exacte tijden voor het kolven aan te houden. Kinderen drinken ook niet precies op vaste tijden. Wel is het makkelijk om de voedingstijden van uw baby aan te houden om te kolven. U kunt kolven wanneer het voor u het beste uitkomt, mits er niet te lange pauzes tussen het kolven zitten. Sommige moeders vinden het handiger om voor zichzelf een vaste dagindeling te maken en zodoende regelmatig genoeg tijd te reserveren voor het kolven. Sommige moeders kolven ook 's nachts. Geef toe aan uw eigen behoefte en bepaal wat voor uzelf haalbaar en acceptabel is. Rust voor uzelf is hierbij belangrijk.

De verpleegkundige op de couveuse-unit of op de kraamafdeling kan u hierbij helpen.

Tijdens de opname van uw baby kan het soms nodig zijn om gedurende een langere tijd alle benodigde voedingen af te kolven. Als uw melkproductie hoger is dan de hoeveelheid voeding die uw baby op dit moment nodig heeft, gaat u de borstvoeding invriezen.

Minder kolven is niet verstandig. De opname is voor u een spannende en drukke periode en het kan gebeuren dat de melkproductie wat terugloopt, dit is normaal. Blijf zo vaak mogelijk afkolven.

Het aanleggen

Als de conditie van uw baby goed is, kunt u proberen uw baby aan te leggen. De eerste keren gaat het om oefenen, de melkproductie moet op gang komen en soms duurt het even voordat uw baby goed heeft leren zuigen aan de borst.

Afhankelijk van de opname-indicatie van uw baby, zal deze mogelijk bijvoeding moeten gaan krijgen. Dit zal in eerste instantie gebeuren met een cup. Worden de hoeveelheden melk echter te groot, dan zal de fles aangeboden gaan worden.

Geniet van het contact met uw baby en neem de tijd. Als het aanleggen goed gaat wordt uw baby voor en na de voeding gewogen om inzicht te krijgen hoeveel uw baby aan de borst heeft gedronken

Als uw baby jonger is dan 35 weken, wordt de moedermelk gegeven via een sonde. Daarnaast kunt u regelmatig aan komen leggen.

Is uw baby ouder dan 35 weken, wordt de moedermelk ook via de fles gegeven.

Als uw baby er aan toe is wordt bij 34 weken gestart op basis van de EFS (Early Feeding Skills).

Zie ook het Stappenplan Eindelijk aan de borst.

Het stappenplan Eindelijk aan de borst is bedoeld voor baby's die vaak door vroeggeboorte later toe zijn aan het drinken aan de borst. Het stappenplan is een plan van 10 stappen, waarbij uw baby stapsgewijs kennis gaat maken met het krijgen van borstvoeding.

Fopspeengebruik

Een baby die voldoende goed, voldoende vaak en voldoende lang aan de borst drinkt, heeft een fopspeen helemaal niet nodig. Zowel de melkbehoefte als de zuigbehoefte wordt aan de borst bevredigd, op een hele natuurlijke manier.

Het gebruik van een fopspeen verhult namelijk hongersignalen en uw baby verbruikt veel energie aan het zuigen op de fopspeen. Hierdoor kan het aanzuigen en/of doorzuigen aan de borst slechter gaan.

In sommige gevallen zal op de couveuse-unit een fopspeen worden aangeboden om bij bijvoorbeeld pijnlijke ingrepen troost te bieden aan uw baby.

Moedermelkverrijker

Als uw baby bij de geboorte minder dan 2000 gram weegt, wordt er aan uw borstvoeding extra moedermelkverrijker toegevoegd. Hierin zitten extra calorieën en mineralen, die er voor zorgen dat de baby optimaal zal groeien. Hiermee wordt gestart als uw baby volledig via de sonde wordt gevoed.

Rooming-in kamer

Als uw baby naar huis mag, is het best mogelijk dat hij nog niet alles zelf uit de borst kan drinken. Om alvast een beetje te wennen aan hoe het thuis zal gaan, is er op de couveuse-unit de gelegenheid om gebruik te maken van de rooming-in kamer. In deze kamer kunt u 1 tot 2 dagen zelfstandig ervaren hoe het is om uw baby dag en nacht zelf te voeden en te verzorgen. U krijgt dan alvast een beeld van hoe u het thuis kunt gaan doen. En mocht u nog vragen hebben, dan is er altijd een verpleegkundige in de buurt voor adviezen en/of ondersteuning.

Kolfschema's

Kolfschema 1: als de melkproductie nog niet op gang is

- Bij gebruik van een **enkele kolfset**:
 - Beide borsten 7 minuten kolven of tot de melkstroom vermindert
 - beide borsten 5 minuten kolven of tot de melkstroom vermindert
 - beide borsten 3 minuten kolven of tot de melkstroom vermindert

Ook als er nog geen melkproductie is, toch de aangegeven kolftijden aanhouden.

- Bij gebruik van een **dubbele kolfset**:
 - 10 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven
óf
 - 10 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven
 - 5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven
 - masseren
 - 5 minuten beide borsten tegelijkertijd kolven

Sommige moeders merken dat het tussendoor stoppen met kolven de toeschietreflex beter stimuleert dan 10 minuten aan een stuk af te kolven. U kunt proberen wat voor u het beste werkt

Kolven is een vaardigheid die men moet aanleren. Het voelt anders aan dan het zuigen van de baby aan de borst.

Het kan soms enige minuten duren voordat de melk gaat stromen, dit is normaal. De hoeveelheid gekolfde melk kan van keer tot keer verschillen, en de eerste dagen na de bevalling komen er misschien niet meer dan enkele druppels. Deze colostrum bevat veel afweerstoffen voor de baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van uw kind. Dit dus **absoluut niet** weggooien, ook al is het maar weinig.

Kolven mag nooit pijn doen.

Kolfschema 2: als de melkproductie wel op gang is

- Wanneer u na verloop van tijd routine in het kolven heeft en de melkproductie op peil is, kunt u kolven tot de borsten zachter aanvoelen en er bijna geen melk meer uit komt. U kolft dus tot de straaltjes melk weer druppeltjes worden. U kunt dan het beste nog 1 tot 2 minuten doorgaan met kolven om deze druppeltjes calorierijke achtermelk op te vangen.

Wij raden u aan om dubbelzijdig te kolven. Dit geeft een aanzienlijke tijds winst en vaak ook meer melkproductie. Een hele voeding kolven duurt bij gebruik van een dubbele kolfset ongeveer 10 tot 15 minuten.

Probeer tijdens het kolven in de buurt van uw baby te zijn, dit kan stimulerend werken op de melkproductie.

Kolven met de hand

Het is goed mogelijk om af te kolven met de handen. Het kost niets en er zijn geen hulpmiddelen voor nodig. Deze methode kan worden toegepast om kleine hoeveelheden af te kolven. Er zijn echter ook moeders die hiermee ook grotere hoeveelheden kunnen kolven. De uitgebreide instructies voor het kolven met de hand kunt u vinden in het borstvoedingshandboek dat op de couveuse-unit staat.

Hygiëne

Hygiëne is belangrijk om de groei van bacteriën in de moedermelk te voorkomen. Moedermelk is onder andere door de aanwezigheid van levende witte bloedcellen een goed houdbaar product. Zéker als de melk onder de beste condities bewaard en vervoerd wordt.

- Voordat u de borstkolf gaat gebruiken, is het nodig om de handen goed met water en zeep te wassen (in het ziekenhuis gebruikt u een papieren handdoek, thuis een handdoek voor uzelf die u dagelijks dient te verschoneren).
- Het ziekenhuis verstrekt steriele flesjes om moedermelk in te bewaren; probeer de binnenkant van de flesjes en de binnenkant van de dop niet aan te raken.
- Wij adviseren u de voedingsbeha dagelijks te wassen. Als u borstkompressen gebruikt, moet u deze iedere keer na het kolven verschoneren.
- Het is niet nodig om de tepels extra te wassen voor het kolven.
- Eén keer per dag douchen is voldoende.
- Gebruik geen zeep of lotions; op de tepelhof bevinden zich kliertjes die een vette stof afscheiden. Die houden de tepelhof soepel en hebben een antiseptische werking.
- Na gebruik dient u de kolfset huishoudelijk schoon te maken. Dit betekent goed schoonmaken eerst met koud en daarna met warm water en goed afdrogen. Plaats de kolfset na gebruik in de koelkast. Tijdens de ziekenhuisopname worden, op de kraamafdeling, de kolfsetjes dagelijks vervangen door een nieuwe set.
- Thuis kunt u de kolfset dagelijks goed wassen met heet water of in de afwasmachine reinigen.

Effectief kolven

- Zorg voor iets te drinken binnen handbereik, want vele moeders krijgen dorst tijdens het kolven. Het bevordert de productie.
- Goed handen wassen!
- Zet alle benodigdheden binnen handbereik.
- Zet de kolf volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar.
- Zorg ervoor dat u comfortabel zit en probeer zo goed mogelijk te ontspannen, sluit zo nodig de bedgordijnen en maak gebruik van kussens om de armen te steunen.
- Leg een katoenen luier onder uw borsten, deze vangt de geleiakte melk op.
- Houd het borstschild tussen wijsvinger en middelvinger en druk het zachtjes tegen de borst, de tepel moet in het midden van het borstschild zitten om schuren van de tepel aan het plastic te voorkomen.
- Zet het apparaat aan met behulp van de aan/uit toets en begin te kolven.

- Verhoog of verlaag eventueel tijdens het kolven geleidelijk het vacuümniveau met behulp van de regelknop (in het midden).
- Kies een comfortabele zuigkracht, die voor u het beste resultaat geeft en geen ongemak veroorzaakt, want kolven mag geen pijn doen.
- Bij het stoppen van het kolven eerst de pomp uitzetten en dan pas het aanzetstukje van de borst nemen, dus eerst het vacuüm verbreken.

Bevorderen van het toeschieten van de melk

Om de melk te laten 'toeschieten' is het belangrijk dat de 'toeschietreflex' goed werkt. Als de baby aan de borst ligt, dan gaat de melk vanzelf stromen. Bij het kolven moet de toeschietreflex meestal bewust opgewekt worden. Spanning, onrust en pijn zijn zaken die de toeschietreflex kunnen verstoren.

Enkele hulpmiddelen om de toeschietreflex te stimuleren zijn:

- Zorg voor een rustige, ontspannen, warme omgeving.
- Kolf op de couveuse-unit als uw baby daar nog ligt.
- Gun uzelf privacy.
- Zorg voor een comfortabele zit en een voetsteun.
- Neem iets warmes te drinken.
- Kijk naar een foto van uw baby of kolf in het bijzijn van uw baby.
- Kijk naar de baby via Baby in Beeld.
- Kolf dubbelzijdig.
- Om de toeschietreflex te versterken kunt u, zo nodig oxytocine-neusspray (Syntocinon) gebruiken (2 tot 5 minuten voor het afkolven).
- Als u voor het kolven 5 minuten lang warme kompressen op de borst legt, gaat de melk vaak gemakkelijk stromen.
- Borstmassage voor en tijdens het kolven werkt ook heel goed:

Masseer de melkgangen en -klierjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers, concentreer de bewegingen gedurende enkele seconden op één plek voor je naar een andere plek gaat. Ga in een ronde beweging richting tepelhof.

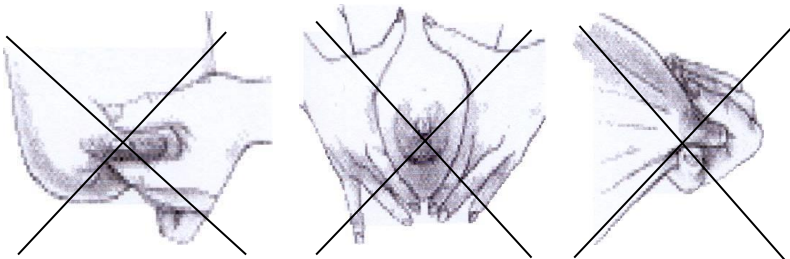


Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Probeer erbij te ontspannen, aangezien ontspanning bevorderend werkt op de toeschietreflex.



Voorkom deze bewegingen!

- Knijp niet in de borst, dit kan een kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de handen niet over de borst "glijden".
- Niet aan de tepel trekken, ook dit kan beschadiging van het weefsel veroorzaken.



Na het kolven

Verdeel na het kolven een druppel melk over de tepel en laat de tepels even aan de lucht drogen. Vervang het kompres in de bh. Het flesje met gekolfde moedermelk moet worden voorzien van voornaam, achternaam, geboortedatum van uw baby. Tevens vermeld u de datum en tijdstip van het kolven.

U dient de melk zo spoedig mogelijk achterin de koelkast te zetten (niet in de deur). Op deze manier kan de melk tot 48 uur na het kolven gebruikt worden.

Vervoer van gekolfde moedermelk

Als u gekolfde moedermelk van thuis mee naar het ziekenhuis brengt, dient u de gekoelde moedermelk in een kleine koelbox of -tas voorzien van koelelementen te vervoeren. Aangekomen op de afdeling zet u de moedermelk zo snel mogelijk in de koelkast op de daarvoor bestemde plaats (bij de sticker met de naam van uw baby).

Ingevroren moedermelk

Borstvoeding die thuis is ingevroren mag u meebrengen naar het ziekenhuis. Daar gelden wel een aantal richtlijnen voor:

- U haalt de moedermelk uit de vriezer net voordat u naar het ziekenhuis gaat.
- U noteert de datum en de tijd dat u de borstvoeding uit de vriezer hebt gehaald op de flesjes.
- U vervoert de borstvoeding zoals hierboven is beschreven. Aangekomen op de afdeling zet u de moedermelk zo snel mogelijk in de koelkast op de daarvoor bestemde plaats (bij de sticker met de naam van uw kind).

Breng voeding mee voor maximaal 24 uur. Zodra de borstvoeding ontdooid is, is deze nog maximaal 24 uur houdbaar.

Er is een vriezer op de kinderafdeling waar we moedermelk in, in kunnen vriezen. Dit geldt voor moedermelk die u in het ziekenhuis afkolft. Ingevroren melk van thuis mogen we daar niet inzetten.

Wij vragen u om zorgvuldig om te gaan met bovenstaande regels.

Het ziekenhuis moet werken volgens de hygiëneregels (HACCP).

We kunnen uw kind uw moedermelk niet geven als de moedermelk niet op de juiste wijze is bewaard of vervoerd.

Verhuur van borstkolven via het Elkerliek ziekenhuis



Borstkolf 'Symphony'

Een professionele elektrische borstkolf is een duur apparaat.

Omdat u die maar tijdelijk nodig heeft, is huren een goedkopere oplossing. De thuiszorgwinkel, de lactatiekundige en de couveuse-unit verhuurt Medela borstkolven. U krijgt de pomp mee naar huis na het invullen en het tekenen van de huurovereenkomst. U betaalt de huur per dag, dus als u de kolf niet meer nodig hebt, is het verstandig deze zo snel mogelijk terug te brengen. Het totale huurbedrag zal na de

verwerking in de administratie in 1 keer worden afgeschreven.

Bewaren in het ziekenhuis:

Laat voor het invriezen de moedermelk in de koelkast afkoelen.

Afgekoelde moedermelk moet binnen 24 uur in de diepvries gedaan worden.

Bevroren moedermelk kan ontdooid worden door het onder koud en later warm stromend water te houden.

Ingevroren moedermelk kan na het ontdooien voor maximaal 24 uur veilig in de koelkast worden bewaard.

De moedermelk mag niet opnieuw worden ingevroren.

Let op: de moedermelk *niet* in de deur van de koelkast bewaren in verband met temperatuurschommelingen!

	Temperatuur	Bewaartijd
Verse moedermelk	Koelkast ziekenhuis (5 °C)	Maximaal 48 uur
Afgekoelde moedermelk	(Kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat (-15 °C)	3 maanden
Moedermelk	Diepvries (- 18 °C)	3 - 6 maanden
Ontdooide moedermelk	Koelkast	Tot 24 uur

Opwarmen

In het ziekenhuis wordt de moedermelk opgewarmd in een droge flessenwarmer.

Restjes reeds opgewarmde moedermelk worden niet bewaard.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van de kraamafdeling en/of couveuse-unit.

U kunt ook contact opnemen met

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
Postbus 119,
3960 BC Wijk bij Duurstede
T: 0343 – 57 66 26
E: info@borstvoedingnatuurlijk.nl
I: www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- La Leche League
Postbus 212,
4300 AE Zierikzee
T: 0111 – 41 31 89
E: info@lalecheleague.nl
I: www.lalecheleague.nl

- Lactatiekundige Mia van den Nieuwenhuizen
Robert Kochstraat 18,
5751 MA Deurne
T: 0493 – 31 49 55
E: info@borstvoedingdeurne.nl
I: www.borstvoedingdeurne.nl

Stappenplan Eindelijk aan de borst

Stap 1: Huidcontact

Probeer dagelijks te kangoeroeën/buidelen met uw baby als de gezondheidstoestand het toe laat. Praat tegen hem en streel hem zacht. Uw baby herkent uw stem en geur en voelt zich veilig dichtbij u.

Stap 2: Mond en neus tegen tepel

Bij het kangoeroeën kunt u het mondje en neusje van uw baby ter hoogte van uw tepel leggen. Uw baby zal uw moedermelk ruiken en hij zal nieuwsgierig worden.

Stap 3: Beetje melk laten proeven

Als uw baby ter hoogte van uw tepel ligt, kunt u met uw hand voorzichtig wat melk uit uw borst duwen of drukken. Uw baby ruikt deze druppeltjes melk die op uw tepel zitten en hij zal daar geïnteresseerd in raken. Hij zal misschien ook voorzichtig wat melk oplikken. Een grote, belangrijke stap!

Stap 4: Ruiken en sabbelen

Uw baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst zal hij voorzichtig likken, later opent hij zijn mondje. Hij vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

Stimuleer de zoekreflex van uw baby door bijvoorbeeld over zijn/haar wangetje te strelen. In deze fase gaat uw baby aanhappen. Leg hem/haar goed ter hoogte van de tepel, streel met de tepel over zijn onderlipje. Hij zal zijn mond wijd openen en zijn tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om uw baby in zijn geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat hij kan happen en de tepel ver genoeg in zijn mondje kan nemen. Vaak zie je wel dat dit nog een oefening is: hij hapt en laat weer los, hapt en laat weer los.

Stap 6: Wakker en alert; voor het eerst drinken

Let erop dat uw baby wakker/alert is als hij voor het eerst 'echt' aan de borst gaat drinken. Uw baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer los laten. Hij zal dan ook voor het eerst zuigen. Deze fase kan lang duren: hij hapt wel maar gaat uiteindelijk toch niet zuigen. De zuigreflex wordt geprikkeld als uw baby iets tegen zijn gehemelte voelt: hij gaat dan automatisch zuigen. Een tepel die niet ver genoeg in zijn mondje komt zal het gehemelte dus niet prikkelen. Hierdoor komt er geen zuigreflex en gaat uw baby dus niet zuigen. Dit is mogelijk een moment om tijdelijk een tepelhoedje te gebruiken omdat deze altijd lichtjes het gehemelte raakt en zo de zuigreflex prikkelt. Probeer elke voeding eerst uw baby zonder tepelhoedje aan te leggen, lukt dit na een aantal pogingen niet, gebruik dan het tepelhoedje. De volgende voeding probeert u weer eerst zonder hulpmiddel aan te leggen. Hebt u een tijdlang achtereen het tepelhoedje gebruikt en drinkt uw baby zonder tepelhoedje goed? Dan kunt u het gebruik ervan ook weer afwennen. Let erop als uw voedt met tepelhoedje dat uw baby nu ook voldoende borstweefsel in zijn mondje neemt.

Dag 7: datum

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Starttijd kolven										
Stoptijd Kolven										
Hoeveelheid gekolfde melk										

Dag 8: datum

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Starttijd kolven										
Stoptijd Kolven										
Hoeveelheid gekolfde melk										

Bronvermelding: De basis van deze brochure is de folder 'Het afkolven en bewaren van borstvoeding' van het IJsselland ziekenhuis.

Telefoonnummers en adressen

Couveuse-unit

T: 0492 – 59 56 23

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

