

Bewaren van afgekolfd melk

De afgekolfd moeder melk wordt in het ziekenhuis altijd gelabeld met voornaam, familienaam en geboortedatum van uw baby, de datum en het uur van het afkolven. De melk wordt in de koelkast bewaard, het opwarmen gebeurt met warm water (au bain-marie) van 37°C.

Bewaartijd vers afgekolfd melk

- **Koelkast:** 3 tot 5 dagen bij 4°C
- **Vriesvak in koelkast:** 2 weken bij -15°C
- **Vriesvak met eigen deur:** 3 tot 6 maanden bij -18°C
- **Diepvriezer:** 6 tot 12 maanden bij -20°C

Moedermelk ontdooien:

- Ingevroren moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder stromend water laten ontdooien, NOOIT in een magnetronoven.
- Het flesje of zakje voor gebruik zachtjes schudden om eventueel gescheiden vet door de melk te mengen en de warmte gelijk te verdelen.
- Restjes melk die na het voeden over zijn, moeten steeds weggegooid worden.
- Ontdooide melk NOOIT opnieuw invriezen.

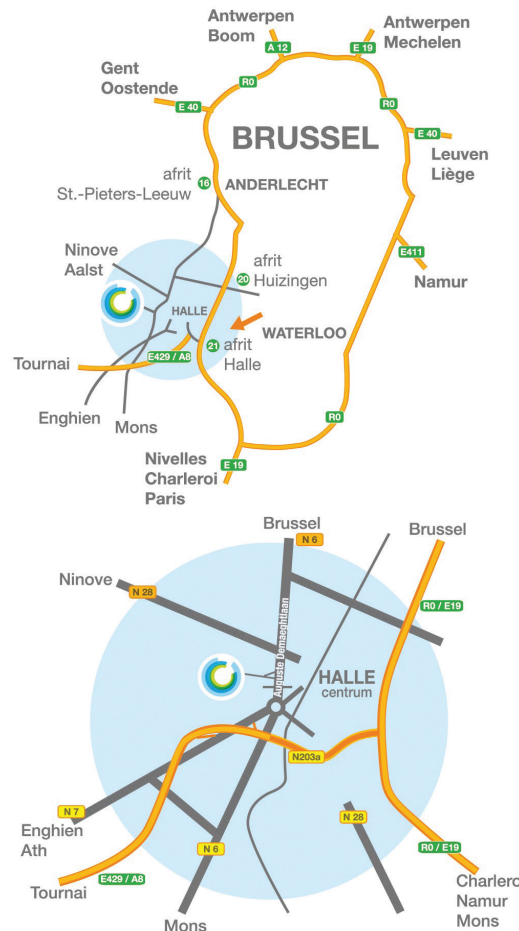
Bewaartijd van ontdooide moedermelk:

- **In de koelkast ontdooide moedermelk:** 24 uur in de koelkast bij 4°C
- **Buiten de koelkast ontdooide moedermelk:** meteen voor de voeding gebruiken, niet bewaren!

Terug naar huis

Op de dag van ontslag zal de vroedvrouw u informeren hoe u thuis verder kunt gaan met afkolven. Het is aan te raden om de dag vóór ontslag een huurapparaat te voorzien. U kan een afkolfapparaat huren bij uw mutualiteit, apotheek of in het ziekenhuis.

Het volledige team wenst u alvast succes!



Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

Afcolven

Een goede afkolftechniek helpt complicaties voorkomen



Borstvoeding is de meest aangepaste, natuurlijke en ideale voeding voor uw baby. Uw lichaam en dat van uw kind zijn perfect afgestemd op het gezamenlijke proces van melk maken.

Deze brochure zal u op weg helpen bij het starten met afkolven.

Voor informatie op maat kan u ook steeds terecht bij de vroedvrouw op de kraamafdeling.

Tips bij het afkolven

- Tenminste acht keer per 24u afkolven.
- Gedurende de eerste dagen is 15 minuten per borst afkolven voldoende.
- Het is veel beter om frequenter kortere periodes af te kolven dan slechts een paar keer langdurig.
- Het afkolven mag niet pijnlijk zijn.
- Zorg voor een aangename warme temperatuur, een ontspannen sfeer en voldoende privacy.

De kleinste hoeveelheden melk zijn zeer welkom en elke druppel melk wordt aan uw kindje gegeven.

Afkolven is een techniek die u onder de knie moet krijgen, geef uzelf voldoende tijd!

Praktische richtlijnen

Vóór het afkolven

Een goede handhygiëne is heel belangrijk tijdens de borstvoedingsperiode. Bij het afkolven besteed u er best nog extra aandacht aan, omdat u de moedermelk gaat bewaren.

VOOR u het materiaal klaarzet en gaat afkolven:

- Bij zichtbaar vuil: was uw handen grondig met vloeibare zeep en ontsmet ze met alcoholgel
- Bij niet-zichtbaar vuil, volstaat het uw handen te ontsmetten.

Zet al uw materiaal klaar; afkolfapparaat en afkolfsetten. Nadat u de afkolfset in elkaar hebt gestoken, plaatst u het afkolfapparaat dicht bij u en steekt u de stekker in het stopcontact.

Afkolven met een elektrisch afkolfapparaat

Om te gaan afkolven, plaatst u het borstschild van de kolf goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel bevindt zich exact in het midden van de tunnel.

Bij dubbelzijdig afkolven, wordt eerst één borstschild geplaatst en wordt het afkolven ingeschakeld. Nadien wordt het andere borstschild geplaatst.

1. Op onze kraamafdeling is er een elektrisch afkolfapparaat. Dit apparaat werkt met twee fases: de stimulatiefase is een snel afkolfratme wat de toeschietreflex opwekt. Na twee minuten hoort u een fluitsignaal en gaat u de pomp manueel overschakelen naar de afkolffase door aan de overschakelknop te draaien.

2. De afgekolfde moedermelk wordt opgevangen in een afsluitbaar proper flesje. Voor elke afkolfbeurt wordt een nieuwe steriele fles gebruikt.

3. Na 15 minuten schakelt u het afkolfapparaat uit.

4. Het is belangrijk om onmiddellijk na gebruik de onderdelen van de afkolfsets te reinigen. Dit kan gebeuren in de badkamer van uw kamer. Na elke afkolfbeurt haalt u eerst de afkolfset uit elkaar en verwijdert u de vacuümklep en de slang van het borstschild. Spoel het borstschild en de vacuümklep in koud zuiver water. Was de onderdelen nadien in warm zeepwater met de hand en spoel grondig af in zuiver warm water.

5. Na het spoelen droogt u de onderdelen af en bewaart u het materiaal in een propere doek in de plastic box/zak.

6. Na elke afkolfbeurt dient de binnenkant van de box gereinigd te worden met een Clinell-doekje dat na gebruik in de vuilnisbak wordt gegooid.

7. Na 8 afkolfbeurten en ten laatste na 24 uur worden de afkolfsetten weggegooid en krijgt u een nieuw paar. Vraag steeds een nieuwe set indien er per ongeluk melk in de slang komt, er condensatie in de slang optreedt of wanneer er onderdelen van de set beschadigd zijn. De door u gebruikte set is uitsluitend voor persoonlijk gebruik.

Nazorg voor de borsten

Aangezien moedermelk een verzachtende en helende werking heeft, wrijft u best na het afkolven een melkdruppeltje uit over de tepel en het tepelhof.

- Laat de borsten na het kolven drogen aan de lucht.
- Vervang natte borstkompressen.