



# Afkolven

Een goede techniek  
voorkomt complicaties



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

# INHOUD

## PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

Voor het afkolven	3
Afkolven met elektrisch afkolfapparaat	4
Na het afkolven	4
Nazorg van de borsten	5
Bewaren van de afgekolfdde melk	5

## TERUG NAAR HUIS

## WIST JE DAT



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

Deze brochure helpt je op weg bij het starten met afkolven. Voor meer informatie kun je altijd terecht bij een van onze vroedkundigen.

## Tips bij het afkolven

- Kolven doe je tenminste 8 keer per 24 uur.
- De eerste dagen is 15 minuten per borst voldoende.
- Het is beter om vaker korter te kolven dan een paar keer langdurig.
- Afkolven mag niet pijnlijk zijn.
- Zorg voor een warme, ontspannen omgeving met voldoende privacy.
- Elke druppel melk is waardevol en wordt aan je kindje gegeven.

## PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

### Voor het afkolven

Een goede handhygiëne is essentieel tijdens de borstvoedingsperiode. Bij het afkolven moet je hier extra op letten, omdat je de moedermelk gaat bewaren.

- **Bij zichtbaar vuil:** Was je handen grondig met vloeibare zeep en ontsmet ze met alcoholgel.
- **Bij niet-zichtbaar vuil:** Ontsmet je handen.

Zet al je materiaal klaar: afkolfapparaat en afkolfset. Nadat je de afkolfset in elkaar hebt gezet, plaats je het afkolfapparaat dicht bij je en steek je de stekker in het stopcontact.

## Afkolven met een elektrisch afkolfapparaat

- Plaats het borstschild goed gecentreerd over de tepel op de borst. Het schild moet volledig luchtdicht op de borst aansluiten en de tepel moet zich in het midden van de tunnel bevinden.
- Bij dubbelzijdig afkolven plaats je eerst één borstschild en schakel je het afkolven in, daarna plaats je het andere borstschild.
- Ons elektrisch afkolfapparaat werkt met twee fases: de stimulatiefase en de afkolffase. Na twee minuten hoor je een fluitsignaal en schakel je handmatig over naar de afkolffase.
- De afgekolfde moedermelk wordt opgevangen in een afsluitbaar, schoon flesje. Voor elke afkolfbeurt gebruik je een nieuwe steriele fles.
- Na 15 minuten schakel je het afkolfapparaat uit.

## Na het afkolven

Het is belangrijk om de onderdelen van de afkolfsets onmiddellijk na gebruik te reinigen. Dit doe je als volgt:

- Haal de afkolfset uit elkaar en verwijder de vacuümklep en de slang van het borstschild.
- Spoel het borstschild en de vacuümklep in koud, schoon water.
- Was de onderdelen in warm zeepwater met de hand en spoel grondig af in warm water.
- Droog de onderdelen en bewaar ze in een schone doek in de plastic box/zak.
- Reinig de binnenkant van de box na elke afkolfbeurt met een Clinell- of ander desinfecterend reinigingsdoekje.
- Na 8 afkolfbeurten en uiterlijk na 24 uur vervang je de afkolfset.

Vraag altijd een nieuwe set als:

- er melk in de slang komt
- er condensatie optreedt
- als er onderdelen beschadigd zijn.

De set is uitsluitend voor persoonlijk gebruik.

## Nazorg voor de borsten

- Wrijf na het afkolven een druppeltje moedermelk over de tepel en het tepelhof voor verzachting en heling.
- Laat de borsten drogen aan de lucht.
- Vervang natte borstkompressen.

## Bewaren van afgekolfd melk

De afgekolfd melk wordt altijd gelabeld met

- de naam
- geboortedatum van je baby
- de datum en het tijdstip van afkolven.

Bewaar de melk in de koelkast en warm het op 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

- Ontdooi bij voorkeur in de koelkast of onder stromend water, nooit in een magnetron.
- Schud zachtjes het flesje of zakje voor gebruik om eventueel gescheiden vet door de melk te mengen en de warmte gelijk te verdelen.
- Restjes melk die over zijn na het voeden moeten altijd worden weggegooid.
- Ontdooide melk nooit opnieuw invriezen.

## Bewaartijd van ontdooide moedermelk

- In de koelkast ontdooide moedermelk: 24 uur bij 4°C
- Buiten de koelkast ontdooide moedermelk: direct gebruiken, niet bewaren.

## TERUG NAAR HUIS

De dag dat je naar huis mag zal de vroedkundige je informeren over hoe je thuis verder kan gaan met afkolven. We raden je aan om de dag voor je ontslag al een huurapparaat te voorzien. Je kan een afkolfapparaat huren bij jouw mutualiteit, apotheker of in het ziekenhuis.

**Het hele team wenst je alvast veel succes!**

## WIST JE DAT

- moedermelk haar samenstelling aanpast aan de voedingsbehoeften van je baby, zelfs tijdens één voedingssessie?
- moedermelk antilichamen bevat die je baby helpen beschermen tegen infecties en ziekten?
- de unieke vetten in moedermelk essentieel zijn voor de hersenontwikkeling van je baby?
- baby's die borstvoeding krijgen later een lager risico op obesitas hebben?
- borstvoeding de band tussen moeder en kind versterkt door de afgifte van het hormoon oxytocine?
- moedermelk gemakkelijker te verteren is, wat spijsverteringsproblemen bij baby's helpt voorkomen?
- borstvoeding het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes en astma op latere leeftijd vermindert?

Deze weetjes laten zien hoe waardevol moedermelk is voor zowel de gezondheid van de baby als de moeder.

In deze brochure vind je heel wat praktische tips voor het afkolgen en bewaren van moedermelk. Een onmisbare gids voor moeders die het beste willen voor hun baby.

## **Dienst Materniteit**

02 363 65 20



**Sint-Maria Halle**

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

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](http://www.sintmaria.be)