

Kolven 01.05..2009

Het tienstappenplan

Je bent zwanger of hebt een jonge baby en beseft: straks moet ik weer werken, hoe pak ik dat kolven aan? Het idee aan kolven op het werk kan je behoorlijk onzeker maken, je stelt je op een bepaalde manier erg kwetsbaar op ten opzichte van je collega's. Een goede voorbereiding is dus fijn, zo kom je goed beslagen ten ijs terug van je verlof. Hier volgt ons stappenplan om onbezorgd weer op de werkvloer te verschijnen.

1. Stel je werkgever op de hoogte

Tijdens je zwangerschap moet je je werkgever op de hoogte stellen van het feit dat je wilt gaan kolven. Zo heeft hij genoeg tijd om ervoor te zorgen dat alles facilitair en tijdtechnisch geregeld wordt. Denk mee met de werkgever en wees flexibel zonder je rechten uit het oog te verliezen. Deze PDF kan helpen bij deze stap.

2. Kies een kolf

Kolven kan met alleen je handen, maar vaak wordt een kolf gebruikt. Welke kolf je kiest is erg afhankelijk van je persoonlijke voorkeur en situatie. Er bestaan enkelzijdige en dubbelzijdige kolven, elektrische en handmatige. Voordelen van enkelzijdige kolven is dat je één hand vrij hebt en dat de kosten lager zijn. Wanneer je dubbelzijdig kolft heb je aan beide borsten profijt van de toeschietreflex en heb je doorgaans sneller de benodigde hoeveelheid gekolfd. Een elektrische kolf doet al het werk voor je, terwijl je bij een handmatige kolf zelf de pompbewegingen moet maken. Deze is dan wel weer stiller en overal te gebruiken zonder stroom of batterijen. Koop je kolf pas wanneer je hem daadwerkelijk nodig hebt. Zo heb je beter inzicht in je wensen op dat moment. Het is belangrijk dat de borstschelp van de kolf goed past. De fabrikant of verkoper kan je adviseren welke maat je nodig hebt.

3. Kolven moet je leren

Ga er niet vanuit dat je gelijk volle flessen kolft. Bij sommige vrouwen lukt het kolven überhaupt niet. Het is goed om te weten dat de hoeveelheid die je kolft niet representatief is voor wat je daadwerkelijk produceert. Wanneer je dus 20 ml kolft, betekent dat niet dat je kindje maar 20 ml drinkt aan de borst. Het belangrijkste deel van het kolven is een goede toeschietreflex. Deze is op veel manieren op te wekken: flink met je ogen knippen, met je hand vlak over je tepel strijken, je borsten masseren, naar foto's of filmpjes van je kindje kijken, een warmtekompres toepassen, ontspannen met een kopje thee, babygeluiden horen, anderen zien kolven of voeden, ogen sluiten en je drinkende kindje visualiseren of het gebruiken van een oxytocinespray. Deze laatste kun je via de huisarts aanvragen.

4. Wennen aan het flesje

Rond een week of vier/vijf na de geboorte kun je het flesje introduceren. Zo kan je kindje wennen aan drinken uit een speen. Het hoeft niet zo vol, 20-30 ml is genoeg. Je kunt deze na de voeding geven, ervoor of tussen twee voedingen. Kijk wat jij en je kindje prettig vinden. Zorg er wel voor dat je regelmatig oefent zodat je kindje eraan gewend raakt. Drinken uit een flesje is niet de enige manier om gekolfd moedermelk aan te bieden. Dit kan bijvoorbeeld ook via een cupje, bekertje, lepeltje of spuitje.

5. Leg een voorraadje aan

Om een voorraadje aan te leggen kun je op meerdere momenten extra kolven naast de voedingen. Geef bijvoorbeeld 's ochtends wanneer je borsten vol zitten je kindje één borst in plaats van twee en kolf de andere af. Je kunt ook gewoon tussen twee voedingen door kolven. Wanneer het kolven nog niet zo soepel gaat kun je proberen een borst te kolven terwijl je kindje drinkt aan de andere. Ga niet eindeloos door om de juiste hoeveelheid bij elkaar te krijgen, kolf dan liever wat korter en later nog een keer. Kortere en vaker kolven levert sowieso meer melk op dan langer en minder

vaak. Kolven mag absoluut geen pijn doen! Ga bij pijn altijd na of het borstschild wel goed past en goed op de borst zit en of de zuigkracht niet te hoog is ingesteld. [Hier](#) vind je meer tips om genoeg bij elkaar te kolven.

6. Op het werk

Eenmaal op het werk is het belangrijk dat je je prettig voelt in de ruimte waar je kolft. De volgende voorzieningen dienen aanwezig te zijn: een afsluitbare kamer op kamertemperatuur, een rustbank of bed, afgekolfd melk moet koel bewaard kunnen worden en/of vervoerd kunnen worden, de ruimte moet warm water hebben zodat je je kolfspullen kunt afspoelen, er moet een stopcontact zijn zodat je je kolf kunt aansluiten. Je kunt daarnaast als je dat prettig vindt de ruimte gezellig aankleden of tijdens het kolven een foto van je kindje neerzetten. Zorg ervoor dat je ontspannen kunt zitten in een lekkere stoel. Een tafel om je kolfspullen en een kop thee op te zetten is geen overbodige luxe. Neem de tijd om te kolven en probeer niet aan het werk te denken.

7. Het vervoeren van je melk

Het vervoeren van je melk kun je het beste in een koeltas met koelelementen doen. Deze koelelementen leg je tijdens de werkdag in een vriezer. De melk verzamel je in een koelkast. Aan het einde van de dag kun je dan alles gekoeld meenemen. Het is belangrijk grote temperatuurschommelingen te voorkomen, in verband met de houdbaarheid van de melk.

8. Het bewaren van je melk

Om de melk zo hygiënisch mogelijk te bewaren let je op de volgende zaken:

Bewaren op kamertemperatuur: ga je afgekolfd melk binnen vier tot zes uur gebruiken dan hoef je het niet te koelen. Je kunt het, uit de zon, op kamertemperatuur bewaren.

Bewaren in de koelkast: moedermelk die direct in de fles is afgekolfd kan gekoeld drie tot maximaal acht dagen bewaard worden. Zet de datum waarop het afgekolfd is erop en sluit het goed af. De koelkast houd je op 4 graden of kouder. Bewaar moedermelk niet in de koelkastdeur in verband teveel temperatuurswisselingen.

Bewaren in de vriezer: bij het invriezen van melk gaan er levende cellen verloren, maar geen antistoffen. Je kunt moedermelk in de fles invriezen, maar ook in diepvrieszakjes of diepvriesdoosjes. Ook een ijsklontjesdoos is geschikt. Je hebt dan direct kleine porties. In een vriezer die koud genoeg is kan de melk minimaal zes en maximaal twaalf maanden bewaard worden. Houd de vriezer op -18 tot -20 graden. Dit geldt niet voor een kleine vriezer die vaak open en dicht gaat. Hierbij is er sprake van veelvuldige temperatuurswisselingen. Houd bij een kleine vriezer een houdbaarheid van drie tot vier maanden aan.

Let op: warme, lauwe of lichaamswarme melk mag niet gemengd worden met koude melk. Koude melk doe je weer niet bij bevroren melk.

9. Het opwarmen van je melk

Het opwarmen van moedermelk dient bij voorkeur geleidelijk te gebeuren. Denk hierbij aan ontdooien in de koelkast en daarna au bain-marie of in een flessenwarmer opwarmen. Het ontdooien in de koelkast vraagt om vooruit denken omdat dit minimaal acht uur duurt. Bij te snel opwarmen gaan er antistoffen verloren. Ook kan de melk gaan schiften door de plotselinge temperatuursverandering. Warm melk niet meerdere keren op en vries het niet opnieuw in. Wil je een keer snel ontdooien doe dit dan onder een stromende kraan die langzaam van koud naar warmer gaat. Verwarm moedermelk liever niet in de magnetron. Deze verwarmt de melk ongelijkmatig. Sommige delen van de melk worden heel erg heet waardoor er antistoffen verloren gaan. Kan het een keer niet anders kies dan voor de laagste stand. Vergeet niet de melk rustig te zwenken voordat je het geeft, zodat er geen hotspots meer in de melk zitten.

10. Hygiëne

Zorg dat je altijd hygiënisch te werk gaat. Houd je kolfspullen goed schoon. Dit kun je doen door de kolf de eerste keer uit te koken en hem na ieder gebruik schoon te maken.

Allereerst spoel je alle onderdelen af waar melk op kan zitten. Maak het daarna schoon met heet water en wat zeep. Vergeet niet na te spoelen. Bij gebruik van heet water droogt alles snel aan de lucht, maar je kunt het ook zelf afdrogen. Zet alles afgedekt weg zodat het schoon blijft. Daarnaast kook je de kolfspullen eenmaal per week uit. Bij kwetsbare baby's doe je dit iedere dag. Je kunt je kolfspullen ook in afwasmachine schoonmaken in plaats van ze uit te koken. Let er wel op dat er geen etensresten tussen komen te zitten. Zorg bij het afkolven en klaarmaken van de melk dat je schone handen hebt. Ook de spullen die je gebruikt moeten schoon zijn. Dit geldt voor je kolfspullen, flesjes, spenen, bakjes, zakjes, de koelkast en de vriezer.

Print dit stappenplan uit en bewaar het bij je kolfspullen. Je kunt dan alles gemakkelijk nalezen als je het even niet meer weet.

Christel Renger en Jannie Spruit © 2009