

Afcolven met de hand

Belangrijk voor een grotere melkopbrengst!

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom een baby de eerste dag niet aan de borst wil. Afcolven met de hand is dan een goede manier om de colostrum uit de borst te krijgen. Er hoeft niet gelijk een kolf gehuurd te worden en bovendien is colostrum makkelijker met de hand uit te drukken. Het zijn kleine hoeveelheden en colostrum is kleveriger dan gewone melk. Het blijft vaak aan de zijkant van een flesje plakken. Met de hand afcolven, gelijk opvangen met een lepeltje is makkelijker en er gaat geen colostrum verloren.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat vertrouwen op de zuigkracht van een kolf alleen, op termijn de melkopbrengst en de calorische waarde van de melk negatief beïnvloedt. Gebleken is dat de positieve invloed van afcolven met de hand in de eerste drie dagen - onafhankelijk van kolfrequentie- tot acht weken post partum merkbaar is. Moeders, die dit in de eerste drie dagen post partum vaker dan vijf keer per dag deden, hadden de hoogste melkopbrengst en kolfden 780 ml/dag in de tweede week en 955 ml/dag in week acht. Wanneer vrouwen -tijdens het gebruik van een kolf- met de hand mee kolfden, verdubbelde het vetpercentage in de melk. Het alleen gebruik maken van zuigkracht is mogelijk onvoldoende om het stroperige colostrum en de vetrijke melk uit de borst te halen.

Instructie afcolven met de hand

Hieronder wordt de marmet-methode beschreven.

Het kolven met de hand vergt enige oefening. Allereerst wat voorbereidende tips.

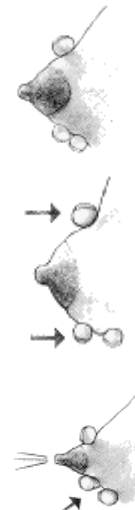
- Was vóór het kolven je handen
- Zorg voor een goede houding
- Stimuleer de toeschietreflex door te zorgen voor een rustige omgeving/privacy en door de tepel tussen twee vingers te rollen.
- Zorg voor (liefst natte) warmte op de borsten en een aangename omgevingstemperatuur. Masseer eerst de borsten.
- Gebruik een wijd kopje om de melk op te vangen.
- Laat de borst in de hand rusten, vingers eronder, duim erop, aan de rand van de tepelhof. Zorg dat de hand een "C" vormt. Knijp niet in de borst!



1. Beweeg de vingers richting borstkas. (Voorkom het spreiden van de vingers.) Bij grotere borsten; eerst de borst optillen en pas daarna richting borstkas drukken. Duw als het ware je vingers naar achteren.

2. Maak vervolgens een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers. De vingers moeten niet over de huid glijden.

3. Vingers plaats. Vingers naar achter richting borstkas drukken, naar voren rollen.



Herhaal deze drie stappen in een vloeiende beweging. Let daarbij op de volgende punten.

- Verplaats de hand regelmatig rond je borst.
- Als de melk niet gemakkelijk komt, pauzeren eventueel wat drinken.
- De andere borst masseren en kolven
- Je kan een aantal keren wisselen van borst.
- Als er niets meer komt stop je. Het heeft meer zin later nog eens te proberen.

Ten slotte: colostrum kun je vaak beter uitdrukken door na het masseren net achter de tepel de randen van de tepelhof iets naar elkaar toe te duwen.

Voor een video kijk op;

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.htm>

Heeft u nog vragen? Bel de lactatiekundige van RST zorgverleners.