

Kolven met de hand

**Hoi wereld...
hier ben ik**



Informatie voor moeders die met de hand willen kolven.

Een moeizame geboorte, misselijk zijn of te moe en geen zin in de borst zijn aanleidingen om op een natuurlijke manier met de hand te kolven, zodat niet direct een kolf hoeft worden aangeschaft.

De baby wordt geboren met een maaginhoud van zo'n 7 ml. De eerste melk, colostrum, is heel waardevol om te geven. Als de baby het, om wat voor reden, niet zelf uit de borst kan halen is kolven met de hand een goede methode.

Het kolven met de hand stimuleert het meest het drinken van de baby door de positieve druk die de melk uit de borst verwijdert. Dit heeft een positieve invloed op het opwekken van het toeschietreflex.

Daarbij is het prettig om de borst te kunnen legen en te weten hoe dat moet, op die momenten dat je baby niet bij je is of zelf niet kan drinken.

Wanneer en voor wie geschikt?

Deze methode is geschikt voor moeders die een (volledige) voeding af willen kolven, maar niet op een regelmatige basis, als voor het op gang brengen, in stand houden of verhogen van de melkproductie.

Kolven met de hand

Het kolven met de hand vergt enige oefening. Hierbij enkele tips.

- Was vóór het kolven je handen.
- Zorg voor een goede houding.
- Stimuleer de toeschietreflex door:
 - te zorgen voor een rustige omgeving/privacy.
 - te zorgen dat er, zo mogelijk, een foto van je baby vlakbij is.
 - door de tepel tussen twee vingers te rollen.
- Zorg voor (liefst natte) warmte op de borsten en een aangename omgevingstemperatuur.
- Gebruik een wijd kopje om de melk op te vangen.

- Laat je borst in je hand rusten, vingers eronder, duim erop, aan de rand van de tepelhof. Zorg dat je hand een "C" vormt. Knijp niet in de borst!



Goed



Fout

- Beweeg de vingers richting borstkas. (Voorkom het spreiden van de vingers). Bij grotere borsten; eerst de borst optillen en pas daarna richting borstkas drukken.



- Maak een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers. De vingers moeten niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging -Plaats, druk, rol... plaats, druk, rol...



- Verplaats je hand regelmatig rond je borst.
- Als de melk niet gemakkelijk komt, pauzeer je, drink je wat, masseer je de andere borst en begin je aan die kant te kolven.
- Je kan een aantal keren wisselen van borst.
- Indien nodig kun je je handen en borsten afdrogen.
- Als er niets meer komt stop je. Het heeft meer zin later nog eens te kolven.

Meer informatie

Meer weten over borstvoeding en/of kolven? Neem contact op met de Zorgcentrale, 0900 88 33 (10 cent per minuut, 24 uur per dag) of raadpleeg de verpleegkundige / arts op het consultatiebureau.

Kolven met de hand is een uitgave van Icare Jeugdgezondheidszorg

www.icarejgz.nl

Icare JGZ streeft naar de beste kwaliteit van zorg. Daarom heeft Icare het HKZ-keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



centrum voor
jeugd en gezin

Icare Jeugdgezondheidszorg
is partner van het CJG