

De wetenschap toegelicht:

Hoe kies je de juiste borstkolf?

Medela Kennisbrief

Een reeks voor professionals
in de geboortezorg

In de vorige edities van onze Kennisbrief vertelden we hoe belangrijk het is de melkproductie te stimuleren vanaf het eerste uur na de geboorte. Als een baby na de geboorte niet in staat is om rechtstreeks aan de borst te drinken, om welke reden dan ook, is het belangrijk zo snel mogelijk te starten met het stimuleren van de borsten. Met welke kolf de moeder dit het beste doet leggen we hieronder uit.

Onderzoek toont aan dat beginnen met kolven binnen de eerste paar uren (als een gezonde pasgeboren baby normaal gesproken voor het eerst borstvoeding krijgt) moeders helpt om in de eerste dagen en weken een groter volume melk aan te maken wat hun baby's de beste kans geeft om exclusief met moedermelk te worden gevoed.^{1,2}

Wanneer de baby niet meteen aan de borst kan drinken, kan de situatie nagebootst worden om de melkproductie op gang te brengen. Zorg dat het gedrag van de baby nagebootst wordt door alles te doen wat hij zou doen: stimuleer de borsten en tepels met de handen, oefen met een borstkolf vacuümdruk uit op de borsten en vang het colostrum op om dit aan de baby te voeden.³

Moet de moeder kolven in die eerste dagen, is het raadzaam om een professionele dubbelzijdige borstkolf met INITIATE technologie te gebruiken. Deze technologie bootst het zuiggedrag van de baby na in de eerste dagen na de geboorte. Misschien lijkt het of de baby alleen maar 'smak, smak, smak' doet, maar tijdens de eerste paar dagen zuigt hij in een speciaal patroon, met perioden van kort zuigen afgewisseld met lange pauzes. Onderzoekers hebben aangetoond dat dit patroon helpt om de complexe kettingreacties te stimuleren die de melkstroom op gang helpen brengen.⁴

Het is belangrijk om te kolven op de momenten waarop de baby normaal gesproken zou drinken – daardoor blijven de borsten het signaal krijgen om melk aan te maken. Streef in het begin naar acht tot tien kolfsessies per 24 uur wanneer de baby niet aan de borst kan drinken, anders is het volgen van het voedingspatroon van de baby raadzaam.⁵

Welke kolf in welk stadium?



Wanneer de borstvoeding goed op gang is en de moeder wil of moet gaan kolven, kan ze gaan nadenken over de aanschaf van een persoonlijke borstkolf. Wat de juiste borstkolf voor een moeder is, hangt af van hoe vaak ze verwacht te gaan kolven, in welke fase van de lactatieperiode ze zich bevindt en wat haar persoonlijke wensen zijn.³ Wanneer de moeder uitsluitend borstvoeding geeft en af en toe zou willen kolven kan een handkolf of enkele elektrische borstkolf een goede keuze zijn. Wanneer ze frequenter moet kolven, omdat ze bijvoorbeeld weer gaat werken, is een dubbele elektrische kolf aan te raden. Wat de voordelen zijn van dubbelzijdig afkolven vertellen we hierna.

In de ideale situatie drinkt een baby direct aan de borst. Wanneer een moeder toch gaat kolven, wil ze er het maximale uit halen. In het overzicht binnenin geven we tips hoe dit te doen.

Waarom dubbelzijdig kolven?

Dubbelzijdige stimulatie zorgt op een efficiëntere manier voor het vrijkomen van het melkproducerende hormoon oxytocine, waardoor de moeders een extra toeschietreflex hebben. Natuurlijk zijn baby's experts in het verkrijgen van hun moeders melk. Maar dubbelzijdig kolven benadert beter wat zij kunnen. Eén theorie is dat hoewel een baby maar uit één borst tegelijk drinkt, hij veel nauw contact met zijn moeder heeft tijdens het drinken, wat de aanmaak van oxytocine stimuleert. Naar verwachting werkt dubbelzijdig kolven op een soortgelijke manier vanwege het dubbele contact en de dubbele stimulatie, waardoor extra oxytocine vrijkomt en dus ook meer melk.

Dubbel kolven zorgt voor:

+1

toeschietreflex

18%

meer melk

8,3%

vetgehalte

2 uur

tijdbesparing

Hoewel dubbelzijdig kolven de effectiviteit van het kolven verhoogt, betekent dat niet dat moeders die deze techniek gebruiken een overproductie van melk opbouwen. Ook suggereert ons onderzoek niet dat dubbelzijdig kolven effectiever is dan het zuigen van een baby – het is meer dat enkel, opeenvolgend kolven minder goed werkt dan het zuigen van een baby en dubbel kolven dus dichterbij de buurt van die gouden standaard komt.

Door dubbelzijdig te kolven heeft de afgekolfdde melk een hoger vetgehalte dan wanneer moeders hun borsten een voor een afkolven. Omdat dubbelzijdig kolven leidt tot een extra toeschietreflex en 18% meer melk, worden de borsten beter geleegd. Het hogere vetgehalte is dus simpelweg een teken dat de borsten tijdens het dubbelzijdig kolven goed zijn geleegd, beter dan bij enkel kolven.⁶ De effectiviteit van dubbelzijdig kolven is ook belangrijk, omdat een goed geleegde borst je systeem aanzet om meer melk te produceren, terwijl melk die achterblijft na ineffectief kolven het signaal geeft dat er niet meer melk nodig is.⁵ Daarom is het essentieel voor je melkproductie om regelmatig en op een effectieve manier melk te verwijderen.

- 1 Parker L et al. Optimal Time to Initiate Breast Milk Expression in Mothers Delivering Extremely Premature Infants. *FASEB Journal*. 2017;31(1 Supplement):650-19
- 2 Parker LA et al. Effect of early breast milk expression on milk volume and timing of lactogenesis stage II among mothers of very low birth weight infants: a pilot study. *J. Perinatol*. 2012;32(3):205
- 3 Meier PP et al. Which breast pump for which mother: an evidence-based approach to individualizing breast pump technology. *J Perinatol* 2016;36(7):
- 4 Ultrasound imaging of infant sucking dynamics during the establishment of lactation: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22965645>;
- 5 Kent JC et al. Principles for maintaining or increasing breast milk production. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2012 Jan-Feb;41(1):14-21.
- 6 Prime DK et al. Simultaneous breast expression in breastfeeding women is more efficacious than sequential breast expression. *Breastfeed Med*. 2012 Dec;7(6):442-447.

Genoemde onderzoeken en bevindingen worden nader beschreven in het e-book "De wonderlijke wetenschap van moedermelk". Lees meer op www.medela.nl/ebook

Supporter van Borstvoeding is een interactieve Facebook-groep voor kraamverzorgenden en verloskundigen. Deel samen tips en ervaringen en lees de laatste onderzoeken Over borstvoeding en moedermelk. Zoek "supporter van borstvoeding" op Facebook



COLOFON: De Medela kennisbrief is een reeks achtergrondartikelen over wetenschappelijk onderzoeken naar lactatie, moedermelk en afkolven. Deze wordt uitgegeven door Medela Benelux B.V.

Kijk voor meer info op www.medela.nl of mail naar info@medela.nl

medela

Optimaal afkolven

Het op gang brengen van voldoende melkproductie is een reis waarbij moeders hun lactatie moeten initiëren, opbouwen en in stand houden. Tijdens de eerste maand van deze reis zal de melkproductie van een moeder toenemen.¹

De volgende informatie is relevant als er een borstkolf wordt gebruikt voor het opbouwen en in stand houden van de lactatie, **nadat de melkproductie op gang is gekomen** (initiatie).



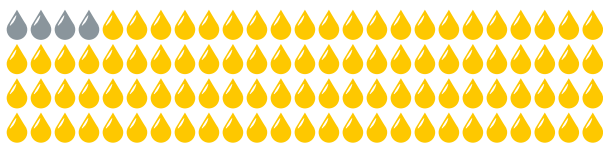
2-Phase Expression

De 2-Phase Expression technologie bootst het natuurlijke zuiggedrag van de baby na.

Stimulatiefase

Zodra baby's zijn aangelegd en gaan voeden, gebruiken ze een snel zuigritme om de melkstroom te stimuleren.²

Dit wordt nagebootst door af te kolven met een stimulatiefase van >100 zuigcycli per minuut.^{3,4}



Afkolffase

Als de melkstroom op gang is gekomen, gebruiken baby's een trager zuigritme om melk uit de borst te drinken.² Dit kan worden nagebootst door de kolf na de eerste toeschietreflex over te schakelen naar de tragere afkolffase van ~60 zuigcycli per minuut, wat het verwijderen van de melk ondersteunt.^{4,5}

Slechts 3,9% van de totale melkproductie wordt verwijderd vóór de eerste toeschietreflex. Toeschietreflexen maken het verwijderen van de resterende 96,1% mogelijk.⁶

- 3,9% tijdens de stimulatiefase
- 96,1% tijdens de afkolffase

2–14
toeschietreflexen
in 15 min

Sommige moeders moeten langer afkolven dan andere moeders. Dit hangt af van het aantal toeschietreflexen, die bepalen hoe vaak en hoe lang de melk stroomt.⁷

~15
minuten

Er moet worden afgekolfd totdat de borst leeg en overal zacht aanvoelt en er geen melk meer stroomt, dus niet gedurende een vaste tijdsduur.



Dubbelzijdig afkolven

Dubbelzijdig afkolven met de 2-Phase Expression technologie heeft duidelijke voordelen voor moeders.

+1
toeschietreflex

Zorgt voor extra toeschietreflexen en dus voor meer melk. Dubbelzijdig afkolven gemiddeld 4,4, enkelzijdig afkolven 3,4.⁸

18%
meer melk

Bij dubbelzijdig kolven wordt er gemiddeld 18% meer melk afgekolfd, vergeleken met het enkelzijdig kolven van iedere borst.⁸

8,3%
vetgehalte

Verhoogt de energiewaarde van de melk. Het vetgehalte van het totaal afgekolfd volume is 8,3%, in vergelijking met 7,3% bij enkelzijdig afkolven.⁸

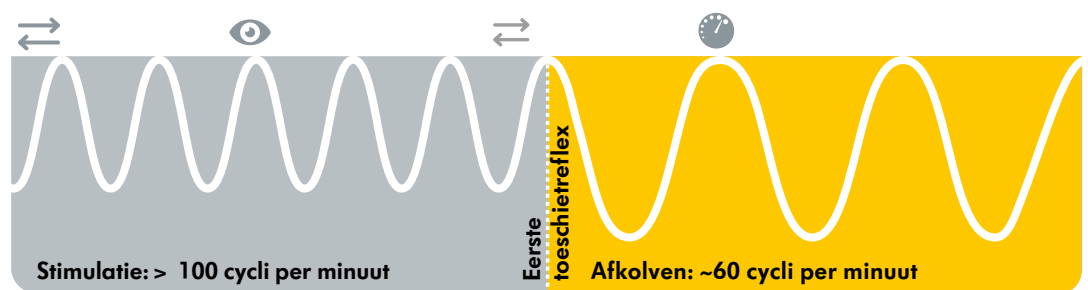
2 uur
tijdsbesparing

Bespaar tot wel 2 uur per dag door dubbelzijdig in plaats van enkelzijdig te kolven, bij exclusief afkolven 8x/dag.



Tips en handigheidjes

Met de volgende tips en handigheidjes kan de afkolfsessie comfortabel en efficiënt verlopen:



Ontspan

Als je ontspannen bent, zal de melk beter stromen. Stress en adrenaline remmen de productie van oxytocine – het belangrijkste hormoon voor de toeschietreflex.⁹



Schakel over

Het is belangrijk om over te schakelen naar de afkolffase zodra de melk gaat stromen, omdat die eerste toeschietreflex ~36% van de hoeveelheid melk levert.⁷



Let op

Er zijn veel moeders die de toeschietreflex niet voelen, dus is het belangrijk om er op te letten. Er is sprake van een toeschietreflex op het moment dat de eerste melkstralen of meerdere grotere druppels zichtbaar zijn.³



Stel in

Om meer melk in kortere tijd af te kolven, moeten moeders tijdens de afkolffase het maximaal comfortabel vacuüm instellen.⁶



Een helpende hand

Moeders zouden uitleg moeten krijgen over de waarde van het kolven met de hand. Borstmassage vóór en tijdens een afkolfsessie helpt om hardere plekken zachter te maken, melk en lymfevocht te verdelen en de hormonen te stimuleren ter ondersteuning van de melkproductie.¹⁰ Stimulerend afkolven – tijdens het afkolven gebruikmaken van handtechnieken – kan helpen om de melkproductie te optimaliseren.¹¹