

Met de handen (manueel) afkolven van moedermelk

Hoewel het afkolven van moedermelk meestal overbodig is, kan deze techniek een oplossing bieden in volgende situaties:

- ✓ als moeder en baby gescheiden zijn (premature baby, ziekenhuisopname),
- ✓ als de baby te zwak is om aan de borst te drinken (premature baby, te hoog bilirubinegehalte, zieke baby...),
- ✓ bij te erge borststuwung,
- ✓ bij pijnlijke of gekwetste tepels,
- ✓ als extra stimulatie bij een verminderde melkproductie,
- ✓ om kort voor de voeding de vorm van de tepels te verbeteren,
- ✓ uit praktische of andere overwegingen, om eens een borstvoeding te kunnen overslaan,
- ✓ om de combinatie te maken met regelmatige buitenhuisactiviteiten (werk, studie, andere).

Afkolven kan zowel met de hand als met behulp van een afkolfmachine maar manueel afkolven is altijd 'bij de hand', is eenvoudig en is goedkoop. In tegenstelling tot het gebruik van een kolftoestel zou het prolactinegehalte in het bloed ook hoger zijn na manueel afkolven.

Maar welke keuze u ook maakt, afkolven is een techniek die u moet leren. De eerste pogingen zijn zelden een succes, de resultaten verbeteren pas na meerdere keren oefenen.

De voorbereiding

- ✓ Was steeds uw handen vóór het afkolven.
- ✓ Neem een opvangkommetje bij de hand, met een opening die groot genoeg is.
- ✓ Houd een doekje of handdoek binnen handbereik.
- ✓ Zorg voor een gemakkelijke stoel, aangename kamertemperatuur, een prettige omgeving, en wat lekkers om te drinken.
- ✓ Zorg voor privacy en beperk de kans dat u gestoord wordt (telefoon van de haak,...).
- ✓ Hoe meer ontspannen u bent, hoe beter de toeschietreflex op gang komt. Blijf dus rustig, let op uw ademhaling, maak een ritueel van het afkolven, zet een foto van uw baby voor u, zorg voor afleiding (bv. ontspannende muziek), ...
- ✓ Om de toeschietreflex op te wekken masseert u de borst, ofwel met kleine draaiende bewegingen ofwel voorzichtig met de vlakke hand in de richting van de tepel (zorg voor warme handen!).



- ✓ Als het aangenaam aanvoelt kunt u de tepel tussen duim en wijsvinger manipuleren. Soms helpt het om wat voorover te buigen en te profiteren van het effect van de zwaartekracht. U kunt ook warme kompressen op uw borst leggen (washandje onder warm water houden en uitwringen).

Het afkolven

- ✓ Ondersteun uw borst zo nodig, door uw vlakke hand tegen de ribben te leggen en uw borst te laten rusten tussen uw duim en wijsvinger (en eventueel middenvinger). U kunt uw borst ook in de palm van uw hand leggen.
- ✓ Als de melk begint te druppelen of te lopen, legt u uw duim bovenaan het tepelhof en twee vingers aan de onderkant, zonder druk op de borst uit te oefenen.



Druk uw vingers in de richting van uw borstkas, om de melkkanaaltjes samen te drukken. Door de omvang van de borst kan het nodig zijn om uw borst eerst wat op te tillen. Tracht na te bootsen hoe uw baby tijdens het drinken de melk uit uw borst drukt. Laat uw handen NIET glijden over uw huid en voorkom dat u de vingers spreidt. Druk en laat los.



Rol nu uw duim en vingers gelijktijdig naar voren, en beweeg uw vingers alsof u met een schaar knipt. Let op dat u niet trekt aan uw tepel, dat kan borstweefsels beschadigen!



De voorraadholten (melkkanaaltjes) worden leeggedrukt. Opgelet! De plaats van uw vingers op uw borst is niet gewijzigd.

- ✓ Beweeg uw hand rond uw borst om alle melkkanaaltjes te bereiken en samen te drukken, verwissel eventueel eens van hand.
- ✓ Loopt of druppelt de melk niet meer, dan kunt u de toeschietreflex terug opwekken door de borst opnieuw te masseren.
- ✓ U kunt ook verwisselen van borst telkens de melkstroom afneemt en dat blijven herhalen tot u in totaal 20 tot 30 minuten afgekolfd hebt.
- ✓ Zorg dat u niet knijpt in uw borst, dat kan kneuzingen van het gevoelige borstweefsel veroorzaken!



Goed



Fout

Oefening baart kunst, neem dus voldoende tijd om deze methode aan te leren en houd rekening met onze raadgevingen.

Door u te ontspannen, af en toe opnieuw te masseren, tussendoor iets te drinken, een paar keer van borst te wisselen, handen en borsten af te drogen... zal het afkolven zeker prettiger verlopen.

Veel succes!