Kolf gids

Samenvatting

- Het doel van kolven is melk ***verzamelen***
- Om melk te verzamelen met een kolf, moet de melk gaan ***stromen***
- Om de melk te laten stromen heb je een ***toeschietreflex*** nodig en een ***efficiente*** kolf
- Een toeschietreflex wek je op door ***tepelstimulatie*** en een ***oxytocine-release***
- Een efficiente kolf heeft een goed ***vacuum***, de juiste ***schildmaat*** en het voor jou optimlale ***zuigpatroon***
- Je melkproductie werkt op ***vraag en aanbod***. Hoe vaker en hoe meer melk je uit je borsten verwijderd, hoe meer melk je borsten gaan maken
- Borsten werken in een ***24 uurs ritme.*** Wat je per sessie kolft, zegt niets over hoeveel melk je per dag maakt

Inhoud

Kolven kan om verschillende redenen onderdeel worden van het voeden van je baby.

Deze handout geeft in het kort het waarom, hoe en waarmee van kolven, met een paar praktische tips.

- Waarom kolven
- Hoe kolven
- Waarmee kolven
- Juiste schildmaat
- Hoeveel melk
- Clusterkolven
- Tips

Veel plezier gewenst.

Groet,

Veronique en Nike
www.welkombijroom.nl

Waarom kolven

- **Als je baby (nog) niet aan de borst kan drinken**, bijvoorbeeld bij vroeggeboorte, om medische redenen of door een moeizame start met drinken.

- **Voorraad opbouwen**, bijvoorbeeld omdat je het prettig vindt om wat moedermelk achter de hand te hebben.

- **Oefenen met de fles**, zodat je baby — en eventueel een andere verzorger — kunnen wennen aan drinken uit de fles.

- **Een voeding vervangen**, bijvoorbeeld omdat je werkt, een avondje weg wilt of op dat moment liever niet aan de borst voedt.

- **De melkproductie verhogen of op peil houden**, bijvoorbeeld bij een terugval in de productie, of omdat je meer melk wilt maken dan je nu doet.

- **Voor een andere baby melk maken**, bijvoorbeeld omdat je voor de moedermelkbank kolft of voor een andere baby in je omgeving.

- **Voor je eigen gerief:** omdat je borsten ongemakkelijk vol zitten en je baby de melk op dat moment niet kan drinken.

Hoe kolven

Baby versus kolf

Een baby *drinkt*, en een kolf *zuigt*.

Beiden maken gebruik van een vacuüm, maar een baby maakt gebruik van tongbeweging en compressie van de tepel om de melk te laten stromen. Dit is een dynamisch en responsief proces.

Een kolf *zuigt* melk uit de borst. Een kolf trekt de tepel en tepelhof met een cyclisch vacuüm de trechter in en laat weer los, in een vast ritme dat mechanisch of handmatig wordt aangestuurd.

Bij allebei is het *stromen* van de melk belangrijk. Het stromen wordt veroorzaakt door de *toeschietreflex*.

Hoe kolven

Oxytocine en de toeschietreflex

Om melk te kunnen kolven, moet de melk eerst gaan stromen door een *toeschietreflex*.

Door tepelstimulatie komt het hormoon oxytocine vrij, en dat zorgt ervoor dat de spiercellen rondom het borstklierweefsel gaan samentrekken, waardoor de melk door de melkgangen richting de tepel stroomt.

Zonder deze reflex zit er wel melk in de borst, maar komt die er niet goed uit.

De toeschietreflex wordt door tepelstimulatie opgewekt, maar is ook een een klassiek geconditioneerde respons en dus beinvloedbaar.

Ongeveer de helft van de vrouwen voelt het toeschieten als een tintelend of drukkend gevoel; de andere helft merkt er niets van en ziet alleen dat de melk gaat stromen of het flesje zich vult.

Hoe kolven

Oxytocine en de toeschietreflex

Doorgaans vindt de toeschietreflex in beide borsten tegelijkertijd plaats. De tepel komt naar buiten en kan melk gaan lekken.

Toeschieten kan meerdere keren per kolfsessie gebeuren.

Het andere belangrijke hormoon, prolactine, zorgt voor de aanmaak van nieuwe melk. De toeschietreflex zegt dus niets over hoeveel melk je kunt maken — alleen over het moment waarop de melk gaat stromen.

Kolven werkt het best als je lichaam in staat is oxytocine af te geven en daardoor een toeschietreflex op te wekken.

Pro oxytocine: ontspanning, warmte, huidcontact, massage, rustige ademhaling, beelden of de geur van je baby.

Anti oxytocine: stress, kou, tijdsdruk, pijn.

Hoe kolven

Wat kun je zelf bij de meeste kolven instellen:

- Vacuüm aan- en uitzetten — de kolf zuigt via onderdruk de melk uit de borst.
- De kracht van het vacuüm — sterker of juist zachter, afhankelijk van wat comfortabel voelt en de meeste melk oplevert.
- De frequentie van het vacuüm — hoe snel de zuigcycli elkaar opvolgen.
- Het zuigpatroon — het ritme waarin het vacuüm op- en afbouwt, bijvoorbeeld snel en licht of langzaam en krachtig.
- De maat van het kolfschild.

Hoe kolven

Vacuümsterkte: hoeveel kracht heb je nodig?

De kracht waarmee de tepel in de tunnel wordt gezogen, hangt af van de kolf: niet elke kolf is hetzelfde, en niet iedereen heeft een sterk vacuüm nodig.

Wanneer de melk begint te stromen en het kolven pijnloos en comfortabel is, heb je het juiste vacuümniveau te pakken.

Zolang de melkstroom toeneemt en het kolven comfortabel blijft, kun je het vacuüm tijdens het kolven nog verder verhogen.

Neem de tijd om te ontdekken wat voor jouw lichaam het beste werkt, zorg voor de beste opbrengst terwijl het kolven comfortabel blijft.

Hoe kolven

Techniek en duur

- Zoek een rustige, prettige plek en gun jezelf een paar minuten om tot rust te komen voor je begint.
- Een goed passend borstschild maakt kolven comfortabeler en vaak ook effectiever; te groot of te klein kan pijn geven en de opbrengst verlagen.
- **“Hands-on” kolven** — de borst zachtjes masseren en samendrukken tijdens (en na afloop van) het kolven — kan de hoeveelheid melk verhogen.
- Begin op een sneller tempo tot de melk gaat stromen, ga daarna over op een langzamer en krachtiger tempo. Kolven moet van begin tot eind pijnloos aanvoelen.
- Een kolfsessie duurt gemiddeld **15 tot 20 minuten**.

Waarmee kolven

Waarmee kun je kolven?

- Je eigen handen (hand expression)
- Een passieve vacuum kolf
- Een handkolf
- Een enkelzijdige elektrische kolf
- Een dubbelzijdige elektrische kolf
- Een elektrische draagbare kolf (wearable)

Combineren

Met de hand kolven en kolven met een kolf kunnen elkaar goed aanvullen.

Nakolven met de hand na een kolfsessie, of zachte borstmassage en compressie tijdens het kolven, kan de opbrengst verhogen — vooral bij een trage toeschietreflex of wanneer je de productie wilt ophogen.

Waarmee kolven

- **Met je eigen handen kolven** — voordelen: geen hulpmiddelen nodig, altijd en overal mogelijk, en fijn in de eerste dagen als er nog weinig (colostrum) melk is.

Handkolftechniek
Maya Bolman is een internationaal bekende lactatiekundige (IBCLC) die een veelgebruikte handkolftechniek en borstmassage heeft ontwikkeld.

Je plaatst je vingers rond de tepelhof, ter hoogte van de tepel — dus niet te ver naar achteren op de borst.

Vervolgens breng je de vingers zachtjes naar elkaar toe en laat je weer los, in een rustig ritme. Het kan een paar tellen tot enkele minuten duren voordat er melk komt; blijf ontspannen en verplaats je vingers iets als er nog niets gebeurt.

Deze techniek wordt, in combinatie met borstmassage, ook vaak ingezet bij stuwing of een verstopte melkgang.

Zie **mayabolman.com/videos** voor een instructie op video.

Waarmee kolven

- **Vacuümkolf / siliconen kolf** (zoals Hakaa) — een flexibele siliconen kolf die je met een zuignap op de borst plaatst; die vangt passief de melk op die dankzij de toeschietreflex vanzelf gaat stromen.

Handig om melk te verzamelen tijdens het voeden aan de andere borst, zonder stroom of onderdelen die kapot kunnen gaan.

Let op: bij een gulle toeschietreflex kan deze kolf soms verrassend veel melk opvangen.

Waarmee kolven

Handkolf (met hendel) — een mechanische kolf die je zelf bedient; goedkoop, stil, draagbaar en zonder stroom, maar wel wat arbeidsintensiever bij regelmatig kolven.

Het voordeel is dat jij als ouder alle regie hebt over het vacuüm, de frequentie en het zuigpatroon.

Zodra de toeschietreflex op gang is, kun je het vacuüm simpelweg vasthouden en de melk er vlot uit laten stromen.

Waarmee kolven

- **Elektrische kolf, enkelzijdig —** kolft één borst per keer; vaak compacter en voordeliger dan een dubbelzijdige kolf. Deze kolf heeft één motor voor één schild.

- **Elektrische kolf, dubbelzijdig —** kolft beide borsten tegelijk; bespaart tijd en kan de productie beter stimuleren. Deze kolf heeft ofwel één motor voor beide schilden, of twee aparte motoren.

Waarmee kolven

Wearables — hands-free te dragen in de bh, discreet en handig onderweg of op het werk;

Het opvangvolume en de zuigkracht zijn vaak wat beperkter dan bij een traditionele kolf, dus let ook hier goed op een passend borstschild.

Ook is het lastiger om de borst er zelf bij te masseren of te zien of de melk goed stroomt.

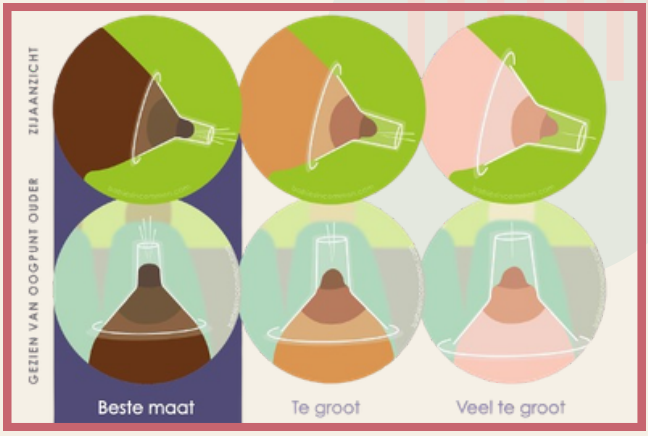
Juiste schildmaat

Een goed passend borstschild 'masseert' de tepel als het ware vriendelijk mee en doet geen pijn. Hoe beter het schild past, hoe makkelijker de melk kan stromen.

Bij een te groot schild wordt een deel van de tepelhof mee de tunnel in gezogen en komt de tepel gezwollen naar buiten.

Bij een te klein schild beweegt de tepel nauwelijks en schuurt hij pijnlijk tegen het schild.

Onderstaande illustratie uit de Flange FITS™ Guide van Babies in Common laat het verschil zien tussen de beste maat, een te groot en een veel te groot borstschild, in doorsnede (zijaanzicht) en van voren gezien (gezien van oogpunt ouder):



Hoeveel melk

Hoeveel melk kolven?

Een baby drinkt na de eerste twee weken gemiddeld zo'n **700-800 ml** per dag, tot en met het eerste half jaar.

De ene baby drinkt wat meer en de andere wat minder, en ook per dag kan de hoeveelheid schommelen.

Gemiddeld verdelen baby's dat over **7 voedingen per 24 uur** — maar ook daarin zitten grote verschillen: de ene voeding heeft je baby genoeg aan 70 ml, terwijl de volgende keer 130 ml gewenst is.

Hoeveel melk je per sessie kolft, hangt af van verschillende factoren: hoe makkelijk je een toeschietreflex krijgt, hoe je je voelt, hoe lang geleden je voor het laatst hebt gekolfd of gevoed, en hoeveel melk je die dag maakt.

Sommige vrouwen kolven 150 ml uit één borst, andere 30 ml uit twee borsten samen.

Door te ontdekken hoe kolven bij jou werkt, kom je erachter hoe vaak jij kan en wil kolven om je persoonlijke doel te bereiken.

Cluster kolven

Clusterkolven of powerpumpen is een techniek om de melkproductie te stimuleren door in een korte periode vaker en korter te kolven, met kleine pauzes ertussen.

Pasgeborenen baby's drinken vaak in "clustervoedingen": korte, frequente periodes aan de borst, kort na elkaar, in plaats van lange voedingen met grote tussenpozen. Dit helpt de melkproductie omhoog tebrengen en dat probeer je met powerpumpen kunstmatig na te bootsen.

Een veelgebruikt schema is :

- **10-20 minuten kolven**
- **10 minuten pauze**
- **5-10 minuten kolven**
- **10 minuten pauze**
- **5-10 minuten kolven**

Dit één keer per dag, gedurende een paar dagen achter elkaar.

Clusterkolven levert niet meteen extra melk op tijdens de sessie zelf. Het geeft het lichaam een signaal dat er meer vraag is naar melk— het effect merk je pas dagen later, in de vorm van een hogere melkproductie.

Tips

- **Warmte —** een warme hand op je borst, warme kolfschilden , een kop thee in de buurt helpt ontspannen en brengt de toeschietreflex op gang.
- **Ontspanning —** kies een rustig plekje, adem rustig door en denk aan je baby (of gebruik een foto, kledingstukje of geluidje). Stress kan het lastiger maken om een toeschietreflex te krijgen.
- **Massage en compressie —** masseer de borst zachtjes voor en tijdens het kolven, of comprimeer met de hand; ook nakolven met de hand kan de opbrengst flink verhogen.
- **Juiste maat —** een verkeerde maat is een veelvoorkomende reden voor een tegenvallende opbrengst of pijn.
- **Toeschieten**: Als de toeschietreflex moelijk komt, kan een medicinale oxytocine neusspray helpen. Deze is op recept verkrijgbaar.
- Voldoende melk hebben om je baby te voeden is belangrijk. Laat het kolven echter niet belangrijker worden dan het contact met je baby.

Tips

- **Vaker, korter —** meerdere kortere kolfmomenten werken vaak beter dan één keer heel lang kolven.
- **Vergelijk niet —** de hoeveelheid die je kolft zegt niet alles over je melkproductie; elk lichaam en elke sessie is anders.
- **Hulp inschakelen —** loop je vast, heb je pijn, of wil je de productie verder stimuleren? Wij denken graag met je mee.
- **Aanrader:** de communitiy van House of Milk — biedt een kennisbank over onder andere kolven.
- **Aanrader**: De podcast Kolven en werk van Myrte van Lonkhuijsen geeft veel praktische informatie.
- **Bewaren** van moedermelk: zie de informatie van La Leche League op borstvoeding.nl

Bronnen

- Alekseev e.a. – A Breast Pump with a Compression Component is the Breast Pump of the Future, Integrative Gynecology and Obstetrics Journal (2021)
- Alibhai e.a. – Evaluation of a breastmilk hand expression toolkit: the M.I.L.K survey study, International Breastfeeding Journal (2022)
- Bolman & Witt – The Basics of Breast Massage and Hand Expression (instructievideo)
- Borstvoedingsorganisatie La Leche League – Informatie over borstvoeding (borstvoeding.nl)
- Gardner e.a. – Milk ejection patterns: an intra-individual comparison of breastfeeding and pumping, BMC Pregnancy and Childbirth (2015)
- Mesite Frem – Flange FITS™ Guide (Nederlandse versie), Babies in Common (2025)