

Minder borstvoeding?

Zo kunt u meer borstvoeding krijgen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Veel moeders die al langere tijd melk afkolven voor hun te vroeggeboren of zieke baby krijgen te maken met teruglopende melkproductie. Dat kan gebeuren, ook al heeft u steeds voldoende borstvoeding gehad. Er zijn verschillende oorzaken voor, maar het meest waarschijnlijk is dat u en uw baby niet bij elkaar zijn. Een andere oorzaak kan zijn dat u vermoeid begint te raken of dat u stress ervaart.

Problemen met de gezondheid kunnen een negatieve invloed op de melkproductie hebben. Stress en spanningen kunnen de toeschietreflex beïnvloeden en tot minder melk leiden. Daarnaast kan een eenzijdig eetpatroon zorgen voor minder melkproductie. Zorg daarom dat u gezond en gevarieerd eet. Sommige hormonale afwijkingen of het gebruik van medicijnen kunnen ook invloed hebben op de melkproductie. Met deze folder willen wij u tips geven over wat u kunt doen als de productie van de borstvoeding bij u minder wordt.

Zo kunt u meer borstvoeding krijgen

- Kolf zoveel mogelijk melk af als u bij uw baby op de afdeling bent.
- De melkproductie werkt volgens het systeem van 'vraag en aanbod'. Dat wil zeggen: naarmate er meer melk uit de borst gehaald wordt, er ook meer melk wordt aangemaakt.
- Als de voeding minder hard "loopt" tijdens het kolven gebruik dan opnieuw de toeschietreflex fase van de kolf.
- Pas tijdens het kolven de compressietechniek toe (op de volgende pagina leest u meer hierover).

- Leg uw baby met het blote lichaam zoveel mogelijk tegen uw blote huid aan. We noemen dit 'huid-op-huidcontact'. Dit kan stimulerend werken op de borstvoeding.
- Probeer te ontspannen tijdens het kolven, zorg voor iets te eten en te drinken, zet de tv aan, zet muziek op waar u rustig van wordt, probeer het kolfmoment als een moment van rust te zien.
- Eet en drink voldoende gedurende de dag. Minimaal 2 liter vocht.
- Gebruik eventueel borstvoedingsthee. Dit is thee met kruiden (Galega en Fenegriek). Deze kruiden kunnen voor een hogere melkproductie zorgen maar is niet wetenschappelijk bewezen.
- U kunt ook een aantal dagen gaan clusterkolven. U gaat dan meerdere dagen achter elkaar volgens een schema kolven.

Zo werkt de compressietechniek

Borstcompressie past u toe tijdens het kolven als de melk niet meer stroomt.

- U legt de hele hand om de borst, dus ook de handpalm.
- Druk de borst stevig in zonder dat dit pijnlijk is en houd dit vast.
- Nooit drukken met de vingertoppen of op kleine oppervlakken (dat belemmert de melkkanaaltjes).
- Niet kneden, masseren of schuiven tijdens de compressie.
- Geef vooral ook druk aan de buitenkant en aan de onderkant van de borst.

Borstcompressie zorgt ervoor dat het toeschietreflex een signaal krijgt en er meer melk wordt aangemaakt.

Clusterkolven

Clusterkolven ofwel Power Pumping wordt toegepast bij een lage melkproductie en imiteert het regelen van een baby om meer melk te krijgen.

Hoewel het doel van clusterkolven is om de melkproductie te verhogen, is de inspanning op het moment zelf niet gericht op een zo groot mogelijk aantal milliliters te kolven maar op het geven van signalen aan het lichaam om meer melk te maken.

Gebruik een dubbelzijdige, elektrische borstkolf.

(Indien mogelijk, overweeg dan om de ene borst te kolven terwijl de baby aan de andere borst drinkt zodat er effectieve toeschietreflexen opgewekt worden.)

Zet de borstkolf op een gemakkelijke en comfortabele plaats in huis waar u vaak langs komt en zorg dat u al de kolfspullen direct bij de hand hebt.

Er zijn verschillende technieken. Het kan zijn dat de ene techniek beter voor u werkt dan de andere.

Clusterkolven techniek 1

- Een kolfsessie duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. Elke keer dat u langs de kolf komt.
- Niet vaker dan elke 45 minuten kolven.
- Stop met kolven bij irritatie.
- Probeer zeker 10 kolfsessies per dag in te lassen.

Clusterkolven techniek 2

- Kolf 10 tot 20 minuten.
- Rust 10 minuten.
- Kolf 10 minuten.
- Rust 10 minuten.
- Kolf 10 minuten.

Deze clusterkolfsessie duurt een uur per dag. Op andere momenten gedurende de dag kolft u op de manier zoals u het gewend bent.

Clusterkolven techniek 3

- Binnen drie uur kolft u elke 20 tot 30 minuten een paar minuten.
- Wek een toeschietreflex op en stop met kolven als de melkstroom afneemt.
- Herhaal de clusterkolfsessie elke dag tot de melkproductie toeneemt.

Persoonlijke aanvullende informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2023
pavo 1137