

# Kolven met de hand

Kolven met de hand kunt u gebruiken om:

1. een druppeltje melk uit de borst te masseren
2. volle borsten te verlichten
3. een voeding af te kolven

## Vorbereiding

- Was uw handen.
- Zorg voor korte, gave nagels en draag geen (scherpe) juwelen.
- Zit in een ontspannen houding in een rustige omgeving.
- Streel en masseer de borst lichtjes en schud deze lichtjes op. Deze handeling zorgt voor ontspanning in de borst.
- Rol de tepel voorzichtig tussen duim en wijsvinger. Dit prikkelt het zenuwweefsel waardoor uw lichaam hormonen opwekt die helpen de melk naar buiten te laten komen (de toeschietreflex).

## Hoe kolven?

- Plaats duim, wijs- en middelvinger ongeveer 2,5 tot 4 cm achter de tepel, net daar waar je klierweefsel voelt zitten (dit voelt aan als druifjes). De afstand van de tepel tot het klierweefsel verschilt van vrouw tot vrouw.
- Houd in het begin uw duim boven de tepel en de andere vingers onder de tepel. Later kunt u uw duim en vingers zijdelings van de tepel houden.
- Duim, wijs- en middelvinger worden vervolgens in de richting van de ribben geduwd. Gezien u duwt mogen uw vingers niet schuiven over de huid en zich niet spreiden. Maak hierbij een evenwijdige beweging naar achter.
- Druk vervolgens met de vingers naar de tepel toe.
- Daarna worden duim, wijs- en middelvinger naar voren gerold (alsof u tandpasta uit een tube wilt duwen).
- Herhaal deze beweging ritmisch.

**Samengevat:** vingers plaatsen, naar ribben drukken, naar de tepel toe duwen, naar voren rollen, begin positie, naar ribben, naar de tepel, naar voren rollen... en dit in een ritmische



beweging. Mogelijk krijgt u al een druppel winst bij een eerste beweging. Meestal komt de eerste druppel pas vrij na enkele kolfbewegingen wanneer de toeschietreflex actief wordt.

## Doe ik het goed?

- Met duim, wijs- en middelvinger gaat u de hele borst rond zodat de hele borst aan bod komt.
- Terwijl u met de ene hand de borst kolft, kunt u de andere hand op, naast of onder de borst leggen om achterliggend klierweefsel tegelijkertijd mee te masseren. Dit doet u door met uw wijs-, middel- en ringvinger masserende cirkeltjes te maken. Tip: maak cirkeltjes in de richting van de tepel.
- Masseer de borst en niet de huid door met de vingers in de diepte te voelen.
- Het is mogelijk dat u na het masseren (en kolven) van een kliertje, deze niet meer zo goed gaat voelen... dan doet u het prima! De melk is namelijk uit het kliertje gekolfd. Daarna kunt u een ander vol kliertje in de borst opzoeken.
- (Pijnlijk) knijpen, trekken of glijden, kan de borst en het klierweefsel beschadigen.

**Moedermelk afkolven is een vaardigheid die aangeleerd moet worden en heel wat oefening vraagt.** We hopen dat deze brochure u daarbij kan helpen.

Hebt u verdere vragen of ondervindt u problemen? Onze vroedvrouwen helpen u graag verder!

### **Kraamafdeling AZ Delta**

Campus Rumbeke t 051 23 61 71

Campus Menen t 056 52 24 95

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: kraamafdeling, 12 juni 2019*