

In de eerste dagen na de bevalling is het belangrijk om je melkklieren goed te stimuleren. Zo kunnen ze zich goed ontwikkelen. Dit gebeurt meestal doordat je je baby vaak aanlegt. Als dat niet lukt, moet je vaak afkolven.

Als je niet goed stimuleert, maken je melkklieren zich niet goed klaar. Later heb je dan te weinig melk. Je melkklieren werken dan niet goed genoeg.

Ook als je baby nog maar weinig drinkt, is het toch belangrijk om te kolven alsof je kolft voor een gezonde, voldragen baby.

Na ongeveer tien dagen verandert er iets. Dan bepaalt je lichaam de melkproductie niet meer met hormonen. Vanaf dan werkt het op basis van vraag en aanbod. Dat betekent: hoe vaker je kolft, hoe meer melk je lichaam maakt. Dit werkt alleen als je melkklieren goed zijn ontwikkeld.

De eerste dagen kolven zijn dus heel belangrijk. Ze bepalen voor een groot deel hoeveel melk je later kunt maken. Na twee weken heb je meestal een goede productie. Je kunt dan je baby zo lang voeden als je wilt. Na twee weken kun je soms minder vaak kolven (6 tot 7 keer per dag), als je genoeg melk maakt. De productie wordt dan iets minder.

Heb je later weer meer melk nodig? Dan ga je vaker kolven. Zo komt de melkproductie weer op gang. Je kunt ook doorgaan met kolven en melk bewaren. Dan heb je een voorraad voor als het een keer nodig is.

Hoeveel melk een moeder maakt, verschilt per persoon. Toch is er een richtlijn voor de productie na 10 tot 14 dagen intensief kolven:

Te hoog: meer dan 1000 ml per 24 uur

Goed: meer dan 750 ml per 24 uur

Twijfelachtig: tussen 350 en 500 ml per 24 uur

Te laag: minder dan 350 ml per 24 uur

Maak je minder melk of twijfel je? Bespreek dit dan met de verpleegkundige of lactatiekundige. Samen kun je kijken naar je kolfschema. Zo kun je zoeken naar de oorzaak en een oplossing vinden.

Tips om de moedermelkproductie te verhogen

Bij veel moeders komt de melkproductie niet vanzelf goed op gang met kolven. Een kolfapparaat roept nu eenmaal niet dezelfde gevoelens op als je baby aan de borst. Je melkproductie hangt ook af van hoe het met je baby gaat. Maak je je veel zorgen? Dan werkt de toeschietreflex minder goed. Daardoor is afkolven lastiger.

Stress kan zorgen voor minder melk. Dat is meestal tijdelijk. Als het beter gaat met je baby, komt de melkproductie vaak ook weer op gang. Hoe weinig melk je ook kolft: je lichaam krijgt bij elke kolfbeurt het signaal om melk te blijven maken.

Wat beïnvloedt de melkproductie?

Vaker kolven

Kolven zorgt voor meer melk. Vaker kolven helpt dus. Je hoeft niet altijd elektrisch te kolven. Je kunt ook met de hand kolven, tussen het elektrisch kolven door. Dat heeft veel effect op de melkproductie. Zodra je weet hoe dat moet, kun je dit zo vaak doen als je zelf wilt.

Met de hand kolven

Uit onderzoek blijkt: handkolven na elektrisch kolven verhoogt de melkproductie.

Tegelijk beide borsten kolven

Dit heet dubbelzijdig kolven. Het zorgt ervoor dat kolven minder lang duurt.

Toeschietreflex opwekken

Bij je baby aan de borst komt de melk vanzelf. Bij kolven moet je lichaam eerst melk laten toeschieten. Dit kun je stimuleren door: elke keer op dezelfde plek te kolven, rustige muziek op te zetten, iets lekkers te eten, in de buurt van je baby te zijn, naar een foto van je baby te kijken, aan een rompertje te ruiken of geluidjes van je baby te luisteren.

Borsten masseren

Masseer je borsten zachtjes vóór het kolven of onder de douche. Dat helpt om de melk te laten stromen.

Warmte gebruiken

Leg tien minuten voor het kolven warme washandjes of warme kompressen op je borsten. De melk stroomt dan makkelijker.

Ontspanning en steun

Als je ontspannen bent, maak je makkelijker melk. Zorg voor rust en hulp in huis. Steun van anderen bij je keuze om borstvoeding te geven helpt ook.

Gezond eten en drinken

Voedingsadviezen tijdens het geven van borstvoeding, staan op de [website van het Voedingscentrum](#).

Roken en veel cafeïne

Nicotine en veel koffie of energiedrankjes remmen de toeschietreflex. Daardoor maak je minder melk.

Medicijnen

Sommige medicijnen verlagen of verhogen de melkproductie. Overleg met je arts. Gebruik deze middelen nooit als eerste oplossing. Kijk eerst of er andere oorzaken zijn voor de lage productie.

Meerdere toeschietreflexen per keer

Probeer bij elke kolfbeurt 3 tot 4 keer een toeschietreflex op te wekken. Niet iedereen voelt dat. Als de melk minder stroomt, kun je proberen opnieuw een reflex op te wekken. Gebruik dan weer warmte, massage of de stimulatiefase van de kolf.

Kolfdagboek bijhouden

Een kolfdagboek helpt om te zien of je melkproductie goed op gang komt. (zie pagina 4)

Contact en belangrijke telefoonnummers

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

U kunt uw vragen stellen aan de kraamverzorgende, verloskundige of verpleegkundige.

Heeft u meer informatie of een uitgebreid advies nodig? Dan verwijzen wij u door naar een lactatiekundige. Deze is op de afdeling op maandag en donderdag.

Ook bij de GGD werkt een lactatiekundige.

GGD Jeugdgezondheidszorg: (075) 651 83 40

Afdeling Gynaecologie/Verloskunde ZMC: (075) 650 77 22

Afdeling Neonatologie ZMC: (075) 650 71 90

Kolfdagboek

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								

Dag:	Datum:							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Starttijd kolven								
Hoeveel afgekolfd in ml								
Totaal afgekolfdde moedermelk per 24 uur:								