

## Kolfinstructies

Voor je gaat kolven zijn een paar dingen heel belangrijk.

- Ten eerste is het goed om te weten hoe het apparaat werkt en dat alles schoon en eventueel uitgekookt is.
- Belangrijk is ook dat de schacht ( het gedeelte wat je op de borst zet( de trechter)) goed past. De tepel moet er goed in passen, er moet iets ruimte zijn tussen de rand van de schacht en je tepel ( hij mag er niet strak inpassen, want dan gaat het schuren en heb je kans op kapotte tepels). Er moet ook niet teveel ruimte zitten tussen de rand van je tepel en de rand van de schacht. Ongeveer een halve centimeter is goed. IS er meer ruimte heb je een kleinere schacht nodig, is er te weinig ruimte heb je een grotere schacht nodig. (die kan ik je verstrekken.) Als je kolft moet de tepel niet de hele schacht vullen, er moet iets ruimte overblijven aan de kant waar de melk eruit komt.

### Vorbereiding:

- Zorg voor je gaat kolven dat je lekker en ontspannen zit.
- Zorg dat je lekker warm bent, niet op de tocht zit, en dat je kindje in de buurt is, of zorg dat je een foto of filmpje van je kindje in de buurt hebt, dit maakt dat de melk makkelijker kan toeschieten). Probeer, indien mogelijk ook je hoofd 'vrij' te maken, probeer je zorgen of irritaties aan de kant te zetten of te bespreken. Hoe meer ontspannen je bent, des te makkelijker stroomt de melk. ( ook bij het voeden!)
- Masseer, schud en streel je borsten voordat je gaat kolven. ( je kindje zal ook met zijn handjes en wangetjes en mondje eerst op zoek gaan naar de tepel voor hij gaat zuigen, dit is nodig om te zorgen dat de melk makkelijker toeschiet.). Streel of masseer ook eventueel eerst je tepel als hij niet kapot is of te pijnlijk.
- Zonodig kan je warme kompressen op je borst leggen, dit vergemakkelijkt het stromen van de melk.
- Zet dan de schacht op je borst, zorg dat hij goed recht zit.
- Zet het kolfapparaat aan. Begin op de laagste vacuüm stand.
- Voer het vacuüm op tot het nog net aangenaam is, en zet hem dan 1 of 2 standjes terug! Het heeft geen zin om het vacuüm te hoog te zetten, pijn te harde zuigkracht maken dat de melk minder makkelijk stroomt, je bent dus uiteindelijk alleen maar langer bezig of je tepels gaan toch nog kapot.
- Als de melk begint te stromen of druppelen druk dan op de knop om het snelle zuigen om te zetten in de diepe halen.
- Blijf je borst zonodig mee stimuleren, wrijven, of zelfs echt mee drukken, in de richting van de tepel. Zeker op plekken waar de borsten vol zijn of je knobbels voelt. Probeer de knobbels zoveel mogelijk leeg te masseren. ( Dit is bij dubbelzijdig kolven lastiger, omdat je geen handen vrij hebt)
- Zorg dat het vacuüm niet verbreekt, want ook dit kan je tepels beschadigen.
- Als de melkstream afneemt en je denkt dat je borst nog niet leeg is kun je nog een keer overschakelen op het snelle ritme, soms word en dan nog een toeschietreflex geactiveerd.
- Als de melk niet meer druppelt, zet het kolf apparaat dan uit en haal de schachten voorzichtig van je borst.
- Laat je tepels goed aan de lucht drogen voordat je je weer aankleed.

### Enkele opmerkingen:

- De eerste keer kolven is altijd moeilijk en kan het zijn dat er niet veel komt.

- Je kolft niet wat je hebt. Sommige vrouwen kunnen heel makkelijk kolven, en sommigen vrouwen hebben veel melk, maar geven niets aan een kolfapparaat, het blijft een onnatuurlijke manier van melkstimulatie.
- Om je productie te stimuleren kun je beter vaak en kort kolven dat een enkele keer heel lang ( liever 10x 4 minuten dan 4x10 minuten).