

Tips bij afkolven met de hand

- Leg vooraf wat warmte op je borst (bv. kersenpitkussentje of pamber gevuld met warm water). Warmte zet de melkkanalen open en zorgt voor meer ontspanning waardoor de melk makkelijker zal toestromen.
- Als tijdens het kolven de melkstroom stopt, kan je de borst opnieuw even masseren en daarna verder kolven. Het kan ook helpen om frequent te wisselen van borst.
- Om de melkdruppeltjes makkelijker te kunnen opvangen, zit je best rechtop en licht voorovergebogen.
- Schraap de druppels niet van de tepel maar laat ze er zelf van afrollen.

BEWAREN VAN MOEDERMELK

Geef de moedermelk bij voorkeur onmiddellijk aan je baby. Wanneer je kindje slaapt of geen zin heeft om te drinken, bewaar je de moedermelk in een afgesloten spuitje of flesje.

Het is veilig moedermelk tot 4 uur op kamertemperatuur, 4 dagen in de koelkast en tot 6 maanden in de diepvries te bewaren.



MEER INFO?

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze dienst materniteit:

AZ Sint-Vincentius Deinze

➤ 09 387 72 50

AZ Maria Middelaes

➤ 09 246 25 00

Check [mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be) voor meer info over zwangerschap en bevalling.



Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn Maria Middelaes, haar medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Afcolven met de hand



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent
09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be
[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)

Volg ons ook op:    



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

SAP 26698 | maart 2025



Wat is afkolven met de hand?

Dat is een eenvoudige manier om moedermelk uit de borst te halen. Bij afkolven met de hand heb je geen toestel nodig, je handen zijn voldoende. Deze techniek mag geen pijn doen.

➔ Vraag een vroedvrouw om dit de eerste keren samen met jou te doen.

Afkolven met de hand kan je toepassen:

- wanneer de baby (nog) geen zin heeft om zelf te zuigen aan de borst;
- om de melkproductie extra te stimuleren tussen de voedingen door.

De eerste dagen na de bevalling zijn cruciaal om de melkproductie goed op gang te brengen. Hoe meer je de borst stimuleert om melk aan te maken door de baby aan te leggen of door af te kolven met de hand, hoe meer melk je zal produceren.

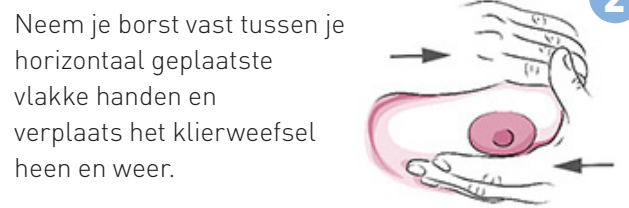


Hoe ga je tewerk?

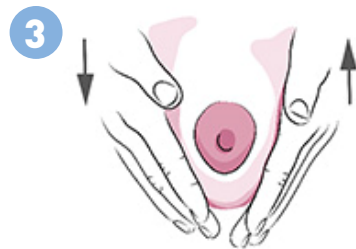
Begin met een zachte massage van de borst zodat je melk gemakkelijker toestroomt.



1 Ondersteun je borst met je ene hand. Maak cirkelbewegingen met drie of vier vlakke vingertoppen van je andere hand. Zo masseer je het klierweefsel. Verschuif je vinger telkens 2 tot 3 cm terwijl je de beweging blijft herhalen, totdat je de hele borst gemasseerd hebt.

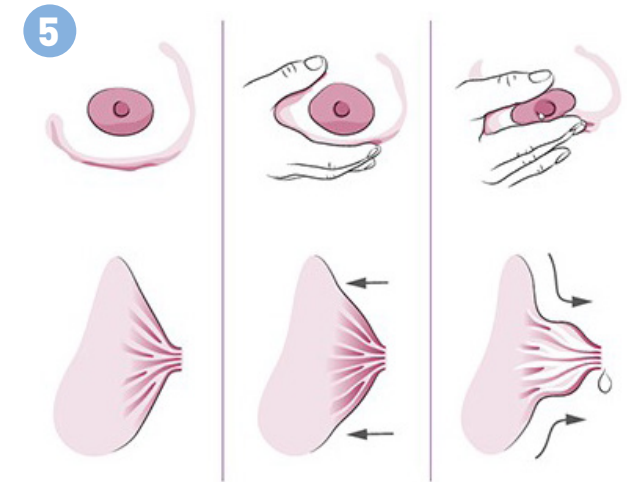
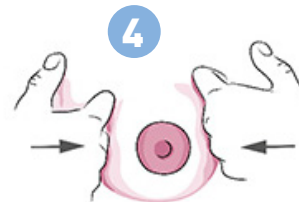


2 Neem je borst vast tussen je horizontaal geplaatste vlakke handen en verplaats het klierweefsel heen en weer.



3 Herhaal deze beweging nu ook verticaal.

4 Wrijf zachtjes met je vingers van de borstaanzet naar de tepel toe. Zo help je de melk toestromen.



5 Maak met je vingers een C-vorm op ongeveer 2 tot 3 cm van je tepel. Je tepel moet in het midden staan van je duim en wijsvinger.

- Duw je vingers in de richting van je borstkas. Laat je vingers hierbij niet glijden over de huid, maar laat ze op dezelfde plaats staan.
- Duw je borst zachtjes samen.
- Rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting de tepel.

Ontspan en herhaal de techniek.



6 Wanneer er druppeltjes moedermelk op de tepel tevoorschijn komen, vang je deze op in een lepel of cup. Je krijgt een cup op de materniteit. Verander van borst na ongeveer 10 keer samendrukken of als de melkstroom afneemt.