

# Afcolven optimaliseren

Het op gang brengen van voldoende melkproductie is een reis waarbij moeders hun lactatie moeten initiëren, opbouwen en in stand houden. Tijdens de eerste maand van deze reis zal de melkproductie van een moeder toenemen. De volgende informatie is relevant als er een borstkolf wordt gebruikt voor het opbouwen en in stand houden van de lactatie, nadat de melkproductie op gang is gekomen (initiatie).



## 2-Phase Expression

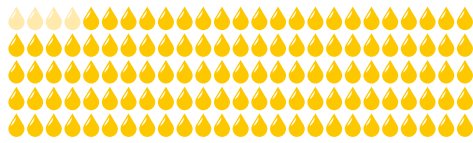
De 2-Phase Expression-technologie bootst het natuurlijke zuiggedrag van de baby na.

### Stimulatiefase

Zodra baby's zijn aangelegd en gaan voeden, gebruiken ze een snel zuigritme om de melkstroom te stimuleren. Dit wordt nagebootst door af te kolven met een stimulatiefase van >100 zuigcycli per minuut.

### Afcolffase

Als de melkstroom op gang is gekomen, gebruiken baby's een trager zuigritme om de melk te verwijderen. De kolf na de toeschietreflex overzetten naar de tragere afcolffase van ~60 zuigcycli per minuut, bootst dit na en ondersteunt het verwijderen van de melk.



Slechts 3,9% van de totale melkproductie wordt verwijderd vóór de eerste toeschietreflex. Toeschietreflexen maken het verwijderen van de resterende 96,1% mogelijk.

- 3,9% tijdens stimulatiefase
- 96,1% tijdens afcolffase

**2-14**

toeschietreflexen in 15 min.

Sommige moeders moeten langer afcolven dan andere moeders, afhankelijk van hun aantal toeschietreflexen, die bepalen hoe vaak en hoe lang de melk stroomt.

**~15**

minuten

Er moet worden afgekolfd totdat de borst leeg en overal zacht aanvoelt en er geen melk meer stroomt, dus niet gedurende een vaste tijdsduur.



## Dubbel afcolven

Dubbel afcolven met de 2-Phase Expression-technologie heeft duidelijke voordelen voor moeders.

**+1**

toeschietreflex

Zorgt voor extra toeschietreflexen en dus meer melk. Dubbel afcolven gemiddeld 4,4, enkel afcolven 3,4.

**18%**

meer melk

Bij dubbel afcolven wordt er gemiddeld 18% meer melk afgekolfd in de helft van de tijd die het kost om enkel af te kolven.

**8,3%**

Vetgehalte

Zorgt voor melk met een hogere energiewaarde. Het vetgehalte van het totale afgekolde volume is 8,3%, in vergelijking met 7,3% bij enkel afcolven.

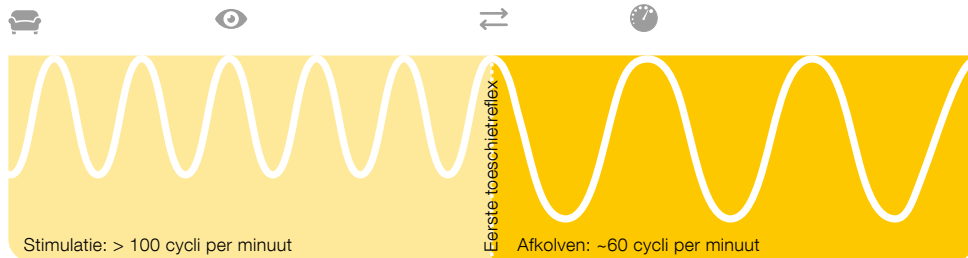
Tijdsbesparing van **2** uur

2 uur per dag besparen door niet enkel, maar dubbel af te kolven bij uitsluitend afcolven, 8x/dag.



## Tips en handigheidjes

Met de volgende tips en handigheidjes kan de afcolfsessie comfortabel en efficiënt verlopen:



Ontspan

Ontspannen zijn, helpt de melk te stromen. Stress en adrenaline remmen de productie van oxytocine – het belangrijkste hormoon voor de toeschietreflex.



Schakel over

Het is van belang om zodra de melk gaat stromen over te schakelen naar de afcolffase, omdat tijdens die eerste toeschietreflex ~36% van het volume wordt geproduceerd.



Let op

Er zijn veel moeders die de toeschietreflex niet voelen, dus is het belangrijk om er op te letten. Er is sprake van een toeschietreflex bij de eerste melkstralen of opeenvolgende grotere druppels.



Stel in

Om meer melk in een kortere tijd af te kolven, moeten moeders tijdens het afcolven het maximaal comfortabel vacuüm instellen.

### Literatuur

I Kent, J.C. et al. J Hum Lact 19, 179-186 (2003).  
I Kent, J.C. et al. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).  
I Kent, J.C. et al. Breastfeed Med 3, 11-19 (2008).

I Meier, P.P. et al. Breastfeed Med 3, 141-150 (2008).  
I Mitoulas, L. et al. J Hum Lact 18, 353-360 (2002).  
I Mizuno, K. et al. Pediatr Res 59, 728-731 (2006).

I Newton, M. et al. J Pediatr 33, 698-704 (1948).  
I Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 6, 183 (2011).  
I Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 7, 442-447 (2012).