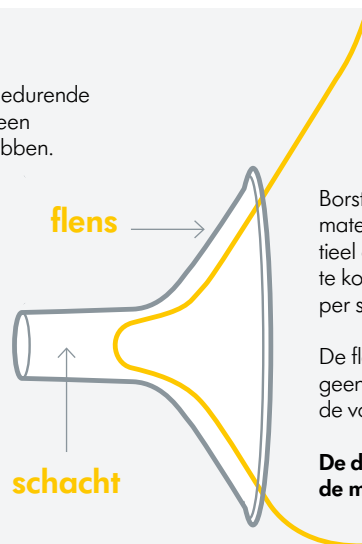
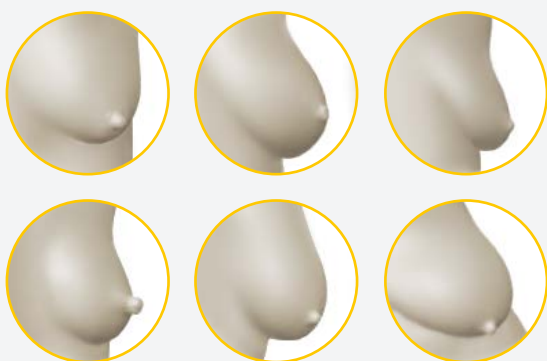


Waarom het juiste borstschild essentieel is om succesvol te kunnen kolven

De anatomie van je borst leren kennen

Borsten zijn er in vele maten en vormen. Bovendien kunnen ze veranderen gedurende je borstvoedingsperiode.¹ De maat van je borsten komt misschien niet overeen met die van je tepels, en je tepels kunnen ook elk een verschillende maat hebben.

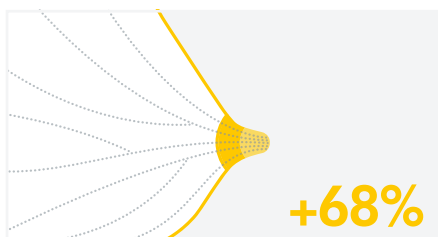


Borstschilden zijn in verschillende maten verkrijgbaar en zijn essentieel om comfortabel en efficiënt te kolven. Zo kunnen ze je helpen per sessie meer melk af te kolven.

De flens van je borstschild hoort geen druk te veroorzaken maar de vorm van je borst te volgen.

De diameter van je tepel bepaalt de maat van je borstschild.

Wat gebeurt er als je borstvoeding geeft of kolft



+68%

Je melkkanalen zetten tijdens een toeschietreflex uit met 68%.² Dit bevordert de melkstroom naar je tepel.



+2-3 mm

Tijdens het kolven kan je tepeldiameter tijdelijk 2 tot 3 mm toenemen.³ De schacht van je borstschild moet dus iets wijder zijn dan je tepeldiameter.



te klein

← te hard

Je melkkanalen liggen dicht onder het huidoppervlak. Als het borstschild te sterk op je borst zou drukken of als de schacht te nauw is, kan dit je melkstroom hinderen.⁴

Waarom comfort het verschil maakt om succesvol te kunnen kolven

Stress en ongemak kunnen belemmerend werken op het hormoon oxytocine, essentieel voor het vrijkomen van moedermelk.⁵ Bekijk onze tips om efficiënter te kolven:

1.



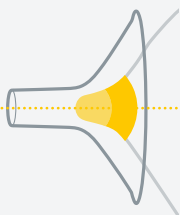
Om ontspannen en comfortabel te kunnen kolven is het belangrijk een goed passend borstschild te gebruiken. Bovendien bevordert dat je melkstroom.⁶

2.



Kolven mag niet pijnlijk zijn. Het is belangrijk om het maximaal comfortabele vacuümniveau in te stellen tijdens de afkolffase waardoor meer melk in minder tijd wordt gekolfd.⁷

3.



Tijdens het kolven moet je tepel gecentreerd zijn en vrij in de schacht te kunnen bewegen. Als dat niet het geval is, heb je een andere maat borstschild nodig.

4.

Door een borstkolf met overloopbeveiliging te kiezen – ook wel een gesloten systeem genoemd – kun je kolven in de houding die jij het prettigst vindt.



Op www.medela.nl/juistemaat, www.medela.be/juistemaat vind je adviezen om de juiste maat voor je borstschild te bepalen en op www.medela.nl, www.medela.be vind je meer informatie

Literatuur: 1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hillon S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.