

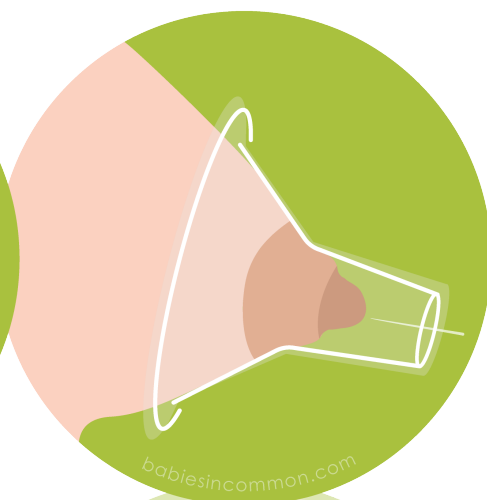
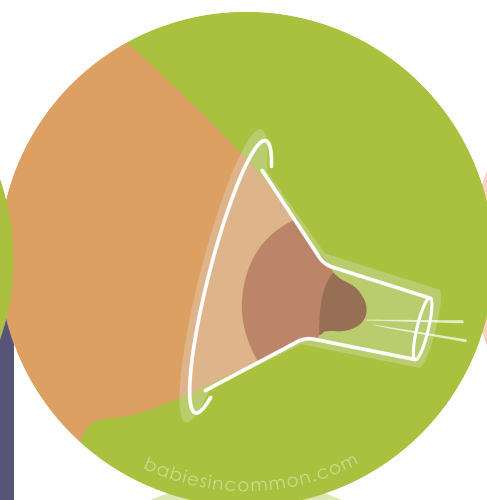
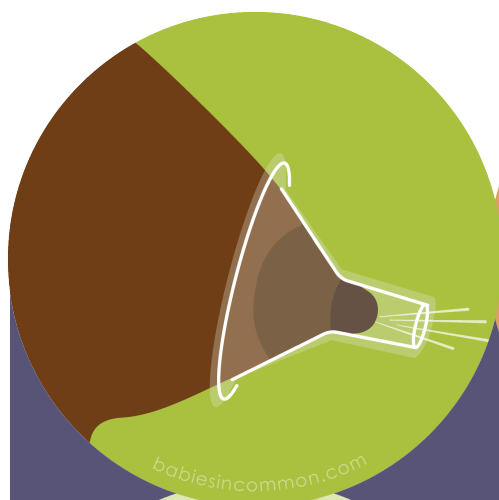
# Bepalen Beste Borstschildmaat

Voor optimaal comfort, efficiëntie en melkopbrengst

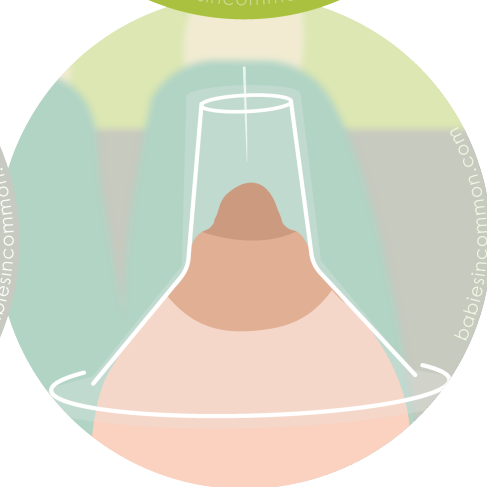
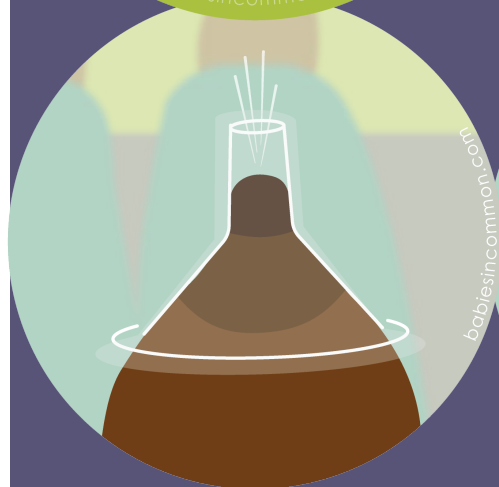
*Een kolfmethode die gebaseerd is op resultaten*

Gevoel — Intensiteit — Tempo — Opbrengst

ZIJAANZICHT



GEZIEN VAN OOGPUNT OUDER



## Beste maat

- Alleen tepel wordt in de tunnel gezogen
- Tepel raakt zijkanen van de tunnel
- Tepel beweegt een klein beetje heen en weer in de tunnel
- Straaltjes melk tijdens het kolven
- Kolfsessie duurt 15-20 minuten (beide borsten tegelijk)
- Geen pijn! Je voelt er nauwelijks wat van.

## Te groot

- Mogelijk pijnlijk
- Mogelijk minder opbrengst, druppels i.p.v. straaltjes melk
- Tepel beweegt mogelijk "zijwaards" in de tunnel
- Kolven kan langer duren
- Grotere kans op zwelling en tepelkloven
- Tepelhof wordt in de tunnel gezogen en kan zwellen
- Verouderde aanbevelingen omschrijven dit als de beste borstschildmaat; nieuw klinisch bewijs toont aan dat dit te groot is.

## Veel te groot

# Gevoel (maat, vorm, materiaal van het borstschild)

## Welk maat, vorm of materiaal van het borstschild is het meest comfortabel én zorgt voor een betere melkoutput?

Vaak voelt een borstschild dat het dichtst bij de werkelijke grootte van de tepel ligt, het beste en zorgt voor de hoogste melkoutput. Meet allereerst de diameter van het uiteinde van de tepel (links kan anders zijn dan rechts):

1. Raak de tepel aan om hem een beetje te laten uitsteken.
2. Gebruik een meetlint met centimeters (cm) of millimeters (mm). Begin met 0 naast de rand van het uiteinde van de tepel. Het meetlint hoeft de tepel niet aan te raken.
3. Zet de kolf aan op een laag vacuüm-/intensiteitsniveau en probeer te kolven met 2 of 3 harde plastic borstschilden: één iets kleiner dan de tepel, één ongeveer even groot en één iets groter dan de tepel.

- **Beste of optimale maat:** De tepel raakt de zijanten van de tunnel en beweegt een klein beetje heen en weer. Kolven is comfortabel (geen pijn!) en er is een goede melkstroming.
- **Te klein:** De tepel beweegt niet of nauwelijks in de tunnel en er komt minder/geen melk uit.
- **Te groot:** Het kan pijn doen, de tepel zwelt/ wordt groter tijdens het kolven en er komt minder melk uit.

Een dun laagje kokosolie of tepelbalsem op de knik van het borstschild kan het comfort verhogen. Kolven moet goed aanvoelen en de melkstroming moet goed zijn.

# Intensiteit (Vacuümsterkte/zuigkracht)

## Hoe sterk is het vacuüm of de zuigkracht?

De kracht waarmee de tepel in de tunnel wordt gezogen, hangt af van de kolf. Niet alle kolven zijn hetzelfde. Niet alle kolvende ouders hebben een sterk vacuüm nodig tijdens het kolven. Wanneer de melk begint te spuiten en het kolven pijnloos en comfortabel is, dan heb je het juiste vacuümniveau. Dan kan je nog spelen met het tempo van de kolfcyclus.

Zolang de melkstroming toeneemt en het kolven comfortabel is, kan je het vacuüm tijdens het kolven verhogen.

Kolven moet van begin tot eind comfortabel zijn. Het moet niet iets zijn wat je moet "verdragen". De tepels moeten goed aanvoelen als de kolf sessie klaar is. De grootte van de tepel (breedte) moet ongeveer hetzelfde zijn als voor het kolven (de tepel kan wel langer zijn na het kolven).

## Hoe zit het met siliconen borstschilden en inzetstukken?

Voor ouders die de melkproductie met het kolven willen stimuleren, en die siliconen inzetstukken of siliconen (massage)schilden willen proberen, is het het beste om te beginnen met een hard borstschild om zo de beste borstschildmaat te bepalen. Probeer vervolgens een siliconen borstschild en/of inzetstuk en vergelijk het comfort en de hoeveelheid afgekolfde melk met het kolven met de juiste maat harde borstschild. Veel mensen merken dat een goed passend hard borstschild effectiever is en bovendien net zo comfortabel.

**Hulp nodig?** Zoek een lactatiekundige die ervaring heeft met het observeren van kolf sessies met verschillende borstschilden. Zij kunnen een (video)gesprek met je voeren om de optimale borstschildmaat voor jou te bepalen. Als je vragen hebt of hulp wilt bij het vinden van iemand bij jou in de buurt die je kan helpen bij het bepalen van de beste borstschildmaat, stuur dan een e-mail naar [jeanette@babiesincommon.com](mailto:jeanette@babiesincommon.com).

# Tempo (cyclussnelheid, ritme, vibratie)

## Wat is het beste kolf tempo?

Het tempo dat ervoor zorgt dat je de meeste melk kolft. Het tempo is niet alleen de snelheid, maar ook het ritme. Sommige kolven hebben eenvoudige tempo's en andere hebben opties. Zie tempo als dansmuziek. Sommige tempo's zijn sneller, langzamer of een combinatie van snel en langzaam. Kijk wat het beste werkt voor je lichaam met de kolf die je hebt. Sommige kolven hebben meer een "zuig-loslaat" ritme en andere hebben meer een vibratie.

### Handige tips:

- Begin op het snelste tempo. Nadat de melkstroming zo'n 20-30 seconden op gang is gekomen, ga je naar een langzamer tempo – je zou dan meer straaltjes melk moeten zien.
- Als het spuiten op een bepaald moment tijdens de kolf sessie stopt, ga dan weer 1-2 minuten op een hoger tempo kolven en dan weer terug naar langzamer.

Er zijn mensen die de hele kolf sessie op een hoger tempo blijven kolven. Speel met het tempo om te ontdekken wat het beste werkt om de beste output te krijgen terwijl het kolven comfortabel blijft. Het kan nodig zijn om een andere kolf te proberen om te ontdekken of die beter werkt voor jouw lichaam. Een kolf sessie duurt normaal gesproken 15-20 minuten.

# Opbrengst

(druppels melk; krachtige straaltjes zijn het best)

## Hoeveel melk kolf je per kolfbeurt?

Het antwoord hangt van veel factoren af, maar het doel is om melk te zien spuiten tijdens het kolven. Het is prima als je zo nu en dan druppels ziet, maar in het ideale geval zou je het grootste deel van de kolf sessie melkstraaltjes moeten zien/horen.

### Handige tips:

- Veel mensen merken dat ze de meeste melk kolven wanneer het borstschild goed past. Ze kolven dan net zoveel of meer melk in kortere tijd dan wanneer het borstschild te groot is.
- "Hands-on" kolven (borstmassage en/of -compressie tijdens het kolven) en nakolven met de hand kan de melkoutput verhogen.
- Het kan zijn dat de ene borst meer of juist minder melk produceert dan de andere.
- Het is normaal dat er meer melk wordt gekolfd in de ochtenduren dan op andere tijden van de dag.

Als je de melkproductie verder nog wil stimuleren, vraag dan hulp van een lactatiekundige die gespecialiseerd is in kolven.

Meet de tepel voordat je gaat kolven om in te schatten welke maat borstschild je moet proberen

