



Afkolven van moedermelk



Het is niet altijd mogelijk om direct na de bevalling (volledige) borstvoeding te geven. Als dat het geval is, kunt u de melk wel op een andere manier uit de borsten halen, dat noemen we afkolven. Afkolven kan met de hand of met een afkolfapparaat. Informatie hierover hebben we in 2 delen voor u op een rij gezet (Afkolven in uw situatie, en Handleiding afkolven), samen met een kolfdagboek en de mogelijkheid om gemaakte afspraken te noteren.

Afkolven

Wat is afkolven?

Als uw kindje nog niet aan de borst kan drinken of nog niet voldoende melk uit de borst krijgt, dan kunt u de melk op een andere manier uit uw borsten halen. Dit heet afkolven. Afkolven kunt u met de hand doen of met een kolfapparaat.

Is afkolven moeilijk?

Afkolven is niet moeilijk, u kunt het leren. Alle informatie die u hiervoor nodig heeft, staat in deze handleiding. Aan de hand van foto's kunt u stap voor stap zien hoe u het beste kunt afkolven. De verpleegkundige of kraamverzorgster begeleidt u hierbij. U kunt altijd bij hen terecht als u vragen heeft. De lactatiekundige (specialist op het gebied van borstvoeding en moedermelk) kan u ook helpen.

Waarom afkolven?

De eerste 14 dagen na de geboorte zijn belangrijk voor het op gang brengen van de melkproductie. Alle hormonen hiervoor zijn volop in uw lichaam aanwezig. Uw borsten maken alleen melk als ze regelmatig worden gestimuleerd en geleegd. Als u vaker kolft, gaan uw borsten meer melk maken. Daarom is afkolven belangrijk.

Afkolven in uw situatie - uw baby is opgenomen bij het specialisme IC Neonatologie

Een baby die ziek is en/of te vroeg geboren, is kwetsbaar. Moedermelk helpt uw kindje in deze periode.

Het belang van moedermelk:

- De juiste voeding voor uw baby.
- Helpt uw baby bij de afweer tegen infecties.
- Zorgt voor een beschermende laag op het darmslijmvlies.
- Stimuleert de ontwikkeling van darmen en hersenen.
- Is licht verteerbaar.
- De samenstelling past zich steeds aan de behoefte van uw baby aan.

Wanneer begint u met afkolven?

U begint zo snel mogelijk (binnen 1 uur) na de bevalling of keizersnede met kolven, maar in ieder geval binnen 6 uur. Hoe sneller u start met kolven, hoe eerder de voeding op gang komt en hoe eerder er voeding voor uw baby beschikbaar is. Als u door uw eigen medische situatie niet in staat bent om te kolven, dan kan uw partner of de kraamverzorgende/verpleegkundige dit bij u doen. Kolven verslechtert uw medische situatie niet.



Hoe vaak gaat u afkolven?

Het op gang komen van de melkproductie speelt zich af in 3 fasen.

Fase 1: vanaf de geboorte tot de 3e of 4e dag

Uw borsten maken de eerste melk: colostrum. Colostrum is rijk aan antistoffen en zorgt daarnaast voor extra bescherming tegen infecties.

In fase 1 kolft u minimaal 8 keer per dag. Dat is overdag elke 3 uur, maar vaker mag ook. Voor het op gang komen van de melkproductie is het belangrijk dat u ook 's nachts kolft. Meestal wordt u vanzelf een keer 's nachts wakker. Gebeurt dit niet, zet dan de wekker op maximaal 6 uur na de laatste keer kolven. Na het kolven kunt u nog even verder slapen.

In deze fase is het belangrijk om ook 5 keer per dag met de hand af te kolven. Dit stimuleert de melkproductie en bovendien is het colostrum zo makkelijker te verkrijgen (zie Instructie handkolven).

Fase 2: vanaf dag 4 tot dag 14

Uw melkproductie komt op gang en u kolft steeds meer melk af. In deze fase kolft u nog steeds minimaal 8 keer per dag, waarvan ook een keer in de nacht (zie fase 1). Het kolven met de hand mag u overslaan. Maar als u het fijn vindt, kunt u hiermee ook doorgaan.

Fase 3: vanaf dag 14 totdat de baby volledig aan de borst is

Hoe lang deze periode duurt is afhankelijk van de medische situatie van uw baby en uw eigen draagkracht. In deze fase houdt u de opgebouwde melkproductie op gang. U kolft nog steeds 6 tot 8 keer per dag. 's Nachts kolven zorgt voor een goede melkproductie. Houdt u er wel rekening mee dat de maximale kolfpauze in de nacht niet langer dan 6 uur duurt.

Voorbeeld van een afkolfboek

Afkolfbeurt		Tijd
1	Direct na wakker worden	08.00 uur
2	Tijdens bezoek op ICN	10.00 uur
3	Na de lunch	12.30 uur
4	Na de middagrust	16.00 uur
5	Tijdens bezoek op ICN	19.00 uur
6	Voor het slapen gaan	22.00 uur
7	In bed	24.00 uur
8	's Morgens vroeg in bed	04.00/05.00 uur



U kunt de afkolftijden flexibel hanteren. 3 uur tussen de kolfbeurten is de maximale pauze. Kolf liever vaker af.

Welk kolfapparaat?

U heeft een dubbelzijdig, 2-fasen elektrisch kolfapparaat nodig om u te helpen bij het op gang brengen en op gang houden van de melkproductie. Meer informatie vindt u in het laatste deel van deze informatie.

Wanneer krijgt uw baby moedermelk?

Afhankelijk van de medische situatie van uw baby wachten we maximaal 12-24 uur voordat we starten met het geven van voeding. Bij voorkeur geven we uw afgekolfde moedermelk. Als er na 12-24 uur nog geen eigen moedermelk beschikbaar is, krijgt uw baby donormelk of kunstmatige zuigelingenvoeding. Donormelk is voorbestemd voor prematuren, geboren onder de 30 weken en die minder dan 1000 gram wegen. Het is belangrijk dat de afgekolfde melk zo snel mogelijk naar de ICN (Intensive Care Neonatologie) wordt gebracht. Als u dit (nog) niet zelf kunt, laat dan uw partner of de verpleegkundige dit doen. Iedere druppel moedermelk is belangrijk voor uw baby. Ook als u maar een paar druppels per keer heeft, is het belangrijk deze op te vangen (bijvoorbeeld in een voedingsspuitje).

In het onderstaande schema ziet u hoeveel melk u ongeveer afkolft:

Dagen na de bevalling	Hoeveelheid afgekolfde melk
Dag 1 tot 4	Druppels
Vanaf dag 4	Meer dan 30 ml
Dag 4 tot 10	Elke dag 10 ml meer
Na 10 tot 14 dagen	Meer dan 90 ml (= 750 ml per 24 uur)

Het is mogelijk dat uw melkproductie anders verloopt dan in dit schema, of dat het afkolven na de geboorte niet meteen gaat. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Bespreek dit met uw kraamverzorgende/verpleegkundige. Zij kan u geruststellen en zo nodig advies geven.

Meer melk afkolven dan de baby nodig heeft

Als u te vroeg bent bevallen, maakt u meer melk dan uw baby nodig heeft. Om de productie in stand te houden is 750 ml moedermelk per dag nodig. Dat is veel meer dan uw baby aan voeding krijgt. Verderop in deze informatie leest u hoe u het te veel aan melk kunt bewaren.

Van afkolven naar borstvoeding

De eerste stappen naar borstvoeding geven, zijn afkolven en buidelen. Tijdens het buidelen ligt uw baby met zijn blote huid op uw blote huid. Uw lichaam houdt uw baby warm. Het maakt hierbij niet uit hoe jong uw baby is en of uw baby nog ademhalingsondersteuning krijgt. Buidelen is heel waardevol voor u en uw baby. Het vermindert stress en de vitale functies zijn



meestal stabiel als de baby bij u ligt.

- Uw kind kan lekker slapen tegen uw blote borst.
- De vitale functies (hartslag, ademhaling en opname van zuurstof) van de baby zijn stabiel tijdens buidelen.
- De hechting komt tot stand.
- U kunt zelf ook slapen of rusten tijdens het buidelen.

Na een tijd wordt uw baby steeds actiever als hij/zij bij u ligt. Uw baby zal misschien al af en toe likken, happen en zuigen. Hij of zij maakt steeds kleine stapjes en leert uiteindelijk om te drinken aan de borst.

Prematuren stappenplan



In het kort

- Kolf 8 keer per dag, waarvan 1 keer 's nachts
- 10 tot 15 minuten per keer
- 2 borsten tegelijk
- 5 keer per dag handkolven
- Eet en drink gezond
- Bloot buidelen



Afcolven in uw situatie - uw baby is opgenomen op de kraamafdeling

Borstvoeding is de beste voeding voor uw kind. Als u en uw kind gezond zijn, heeft het de eerste 6 maanden van zijn/haar leven geen andere voeding nodig dan borstvoeding.

Als uw kind is opgenomen op de kraamafdeling, kunnen er medische redenen zijn waardoor uw kind bijvoeding nodig heeft. Bijvoeding is alle voeding die uw kind krijgt naast wat het uit de borst drinkt. Bijvoeding is bij voorkeur afgekolfde moedermelk, eventueel aangevuld met kunstmatige zuigelingenvoeding. Door andere voeding dan borstvoeding te geven, verstoren we het vraag- en aanbodprincipe van borstvoeding geven. De melkproductie kan dan onvoldoende op gang komen of teruglopen. Daarom adviseren we om in deze situatie af te kolven en zo uw borsten toch extra te stimuleren om melk te maken.

Wanneer is afkolven aan te raden

Afcolven is aan te raden wanneer uw kind:

- op medische indicatie bijvoeding moet krijgen;
- de borst (nog) onvoldoende leeg kan drinken;
- drinkt met behulp van een tepelhoedje;
- meer dan 7% van zijn geboortegewicht is afgevallen;
- (rand) prematuur geboren is;
- dysmatuur (laag geboortegewicht ten opzichte van de zwangerschapsduur) is.

U kunt het beste direct kolven nadat u uw kind aan de borst gevoed heeft. Uw partner of de kraamverzorgende/verpleegkundige kan op dat moment de eventuele bijvoeding aan uw kind geven.

Hoe vaak gaat u kolven?

U kolft na iedere voeding of in plaats van een voeding. Dat betekent dat u 7 tot 8 keer per dag kolft. Hoe vaker, hoe meer melk uw borsten maken.

Hoeveel melk?

Als u meteen na de borstvoeding kolft, kolft u misschien maar een paar druppels melk. Dit is een goed teken. Uw baby heeft de borst goed leeg gedronken. Afkolven na de voeding is bedoeld om uw lichaam het signaal te geven meer melk te maken. U merkt dat de melkproductie toeneemt als uw kind steeds meer uit uw borst drinkt en uw borsten voor een voeding voller aanvoelen.

In het kort

- Kolf direct na elke borstvoeding vijftien minuten met een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat.
- Kolf zolang uw kind bijvoeding nodig heeft.
- Eet en drink gezond volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum.



Handleiding voor het afkolven

In dit onderdeel van onze informatie, leest u hoe u moet afkolven, zowel met het afkolfapparaat als met uw eigen handen. Verder leest u hoe u de moedermelk kunt bewaren en opwarmen.

Afkolven met het elektrisch kolfapparaat

U heeft het volgende nodig:

- 1 afkolfapparaat
- 2 afkolfsetjes (kolfschild, connector en slang met membraankap)
- 2 flesjes (60 ml of 120 ml)
- patiëntstickers van uw baby
- een pen
- iets te drinken
- een klokje of horloge
- een hydrofiel luier
- indien nodig schone borstkompressen.

De Symphony kolf beschikt over twee kolfprogramma's:

Het INITIATE-programma is bedoeld om de melkproductie op gang te brengen. Het programma imiteert het onregelmatige en snellere zuig- en pauzeerpatroon van een baby tijdens de eerste dagen.

Gebruik het INITIATE-programma direct na de geboorte, totdat u bij elk van de laatste 3 afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd, OF gedurende de eerste 5 dagen. Als de melkproductie na 5 dagen niet op gang is gekomen, schakelt u over op het MAINTAIN-programma.

Het INITIATE-programma verloopt automatisch en duurt 15 minuten met meerdere pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Aan het einde van het programma wordt 'Programma gedaan' op het display weergegeven. De borstkolf schakelt automatisch uit.

Het MAINTAIN-programma is bedoeld om de melkproductie te optimaliseren, op te bouwen en in stand te houden. Het programma imiteert het zuigpatroon van een baby als de melkproductie al op gang is gekomen.

Gebruik het MAINTAIN-programma nadat de melkproductie op gang is gekomen (nadat u in elk van de laatste 3 afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd OF vanaf dag 6 (wat het eerst van toepassing is).

Ga door met melk afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt (meestal duurt dit ongeveer 15 minuten). Het kolfprogramma moet handmatig worden uitgeschakeld. Vraag de lactatiekundige om meer informatie.



Instructie



1. Was uw handen



2. Sluit de afkolfsetjes aan op het afkolfapparaat

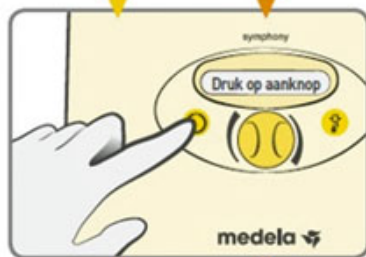


3. Masseer en/of schud uw borsten twee minuten voorzichtig (eventueel door een warme natte handdoek heen).



1 INITIATE

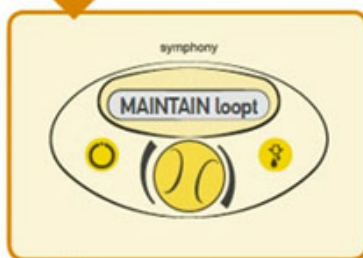
2 MAINTAIN



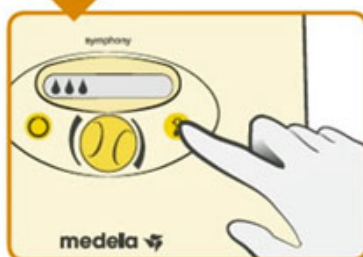
Schakel de borstkolf in
(met de aan/uit-knop).



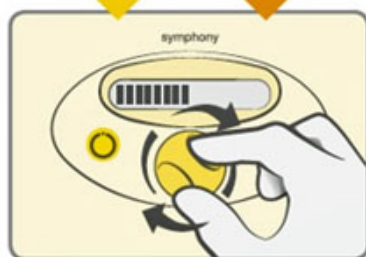
Druk binnen 10
seconden op de
Druppeltoets.



De stimulatiefase
begint. De borstkolf
schakelt na twee
minuten automatisch
over naar de afkolffase.



Als de melk begint te
stromen voordat de
twee minuten om zijn,
druk dan op de
druppeltoets om over
te schakelen naar de
afkolffase.



Maximaal comfortabel vacuüm instellen:
verhoog het vacuüm door de knop naar
rechts te draaien tot het enigszins
oncomfortabel aanvoelt. Draai de knop
vervolgens naar links om het vacuüm te
verlagen tot het maximaal comfortabele
vacuüm.

Bron: Medela AG/ref.master doc. 200.9090/A621.4141/MNLNL/2016-01/A

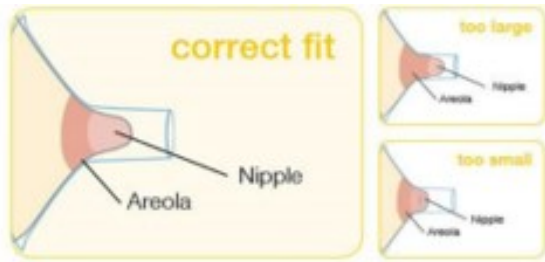
- Om uw borsten helemaal leeg te maken, kunt u aan het einde van de afkolfbeurt enkelzijdig doorkolven. U haalt daarvoor een kolfschild van de borst en trekt de slang uit het apparaat. U heeft nu een hand vrij, waarmee u een C maakt en zo veel mogelijk borstweefsel tussen vingers en duim neemt. Knijp uw borst nu krachtig in. U zult zien dat de melkstroom toeneemt. Houd de druk tussen duim en vingers vast tot de melkstroom stopt. Ontspan uw hand en herhaal de beweging. Verplaats zo nu en dan uw hand tot u uw hele borst rond bent gegaan en deze helemaal soepel voelt. Wissel eventueel van hand. Wissel daarna van borst.
- Kolf 15 minuten tot uw borsten leeg en/of soepel zijn.
- Wrijf een druppel moedermelk over de tepel en laat deze drogen aan de lucht.
- Inspecteer dagelijks uw borsten en let daarbij op: harde plekken/schijven in de borst, roodheid van de borst, pijn in de borst en/of tepels, wondjes op of rond de tepels.
- Schroef de flesjes van het kolfschild en sluit deze af met een dop.



- Zorg dat de flesjes niet helemaal met melk gevuld zijn, maar tot ongeveer $\frac{3}{4}$ deel. Melk uit de twee borsten mag worden samengevoegd.
- Plak een patiëntsticker van uw baby op de fles en een op de dop. Op de patiëntsticker schrijft u de volgende gegevens:
 - datum van afkolven,
 - tijdstip van afkolven.
- Reinig de afkolfsetjes: spoel de schelp om met koud water en daarna met heet water (zonder zeep). Droog af met een schone hydrofiele luier en bewaar de afkolfset in een droge doek. De slangen hoeft u niet te reinigen, u bewaart ze bij de afkolfset.
- Bewaar de afkolfsetjes op een schone en droge plek. Zolang uw baby is opgenomen in het Erasmus MC krijgt u elke 24 uur 2 schone afkolfsets en flessen van de afdeling. U kunt hier ook zelf naar vragen als u nieuwe nodig heeft.
- Gebruik een schoon en droog zoogcompres en sluit uw bh.
- Schrijf de hoeveelheid afgekolfde melk in het afkolfdagboekje. Zo weet u hoeveel melk u per dag kolft. Als het goed is, kolft u elke dag een beetje meer.



Passend kolfschild



Een goed passend kolfschild voorkomt dat klierweefsel in de borst wordt samengedrukt en melkkanalen worden dichtgedrukt. Het zorgt ervoor dat de borst zo leeg mogelijk wordt gekolfd en de hoeveelheid melk maximaal is. Dit helpt de melkproductie op gang te houden en de lactatie te ondersteunen. Voor veilig en effectief afkolven is een passend kolfschild dus erg belangrijk.

Tips om het kolven makkelijker te maken

- Adem voor het kolven 5 keer in en uit.
- Kolf in een prettige en rustige omgeving (zet uw telefoon uit).
- Kijk tijdens het kolven naar (een foto van) uw kind.
- Ruik voor het afkolven aan kleding van uw kind.

Afcolven met de hand (de Marmet-techniek)

Afcolven kunt u ook met uw eigen handen. Vooral in de eerste dagen na de geboorte kunt u op deze manier vaak makkelijker colostrum afkolven dan met de machine. Afcolven met de hand is een techniek die u toepast naast het kolven met het kolfapparaat. De eerste dagen kunt u het beste 5 keer per dag na het kolven met de machine ook met de hand afkolven. Zorg dat u een lepeltje en spuitje klaar hebt liggen om de melk mee op te vangen. U kunt ervoor kiezen beide borsten 1 voor 1 te kolven of afwisselend links en rechts.



- Masseer de borst zachtjes met beide handen zoals te zien is op de foto's links hierboven. Hierdoor stimuleert u het borstklierweefsel om melk te maken en melk los te laten. Om de toeschietreflex op te wekken, kunt u de tepel losjes tussen uw duim en wijsvinger laten rollen. Als de eerste druppel melk verschijnt, gaat u actief meekolven. Een warme natte doek

op de borst kan het toeschieten van de melk bevorderen.

- Plaats uw duim boven de tepel, en uw wijsvinger en andere vingers onder de tepel (ongeveer 2 tot 3 cm vanaf de tepel, zie de foto rechts hierboven).
- Uw duim en vingers vormen samen de letter C. Beweeg eerst uw vingers richting borstkas. Rol vervolgens uw duim en vingertoppen tegelijkertijd naar voren. Deze rollende beweging zorgt ervoor dat de melkkanaaltjes gelegeerd worden zonder het tere borstweefsel te beschadigen. Kolf voorzichtig af. Het is niet de bedoeling dat u in de borst knijpt of aan de tepel trekt. Zorg dat de vingers niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging ritmisch om de melkgangen te legen. Plaats, druk, rol... plaats, druk, rol... plaats, druk, rol...
- Om de hele borst goed te legen, kunt u uw duim en vingers verplaatsen in de richting van de klok. Knijp niet in de borst. Dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken. Vang de druppels melk op in een lepel. Elke druppel is belangrijk voor uw baby. U kunt de inhoud van de lepel af en toe leegzuigen met een injectiespuitje. Als u klaar bent met kolven kunt u de injectiespuit afsluiten met een dopje en een patiëntsticker van uw baby op de spuit plakken

Moedermelk bewaren

Verse, niet ingevroren moedermelk

U neemt de moedermelk vanuit uw koelkast thuis mee naar het ziekenhuis. Verblijft u op de kraamafdeling, dan brengt u de vers afgekolfde moedermelk zo snel mogelijk naar de ICN. In het ziekenhuis wordt de moedermelk binnen 4 uur na het kolven in de koelkast gezet. De moedermelk mag tot 48 uur na afkolven worden gebruikt. Voor moedermelk met toevoegingen geldt dat de melk na 25 uur wordt weggegooid. Zet moedermelk nooit in de deur van de koelkast, maar liever achter in de koelkast.

Let op: Bewaar moedermelk in kunststof of glazen flesjes, niet in zakjes!

Moedermelk invriezen thuis

Wanneer de moedermelk niet binnen 48 uur wordt gebruikt, kunt u deze het beste invriezen. Na het kolven laat u de melk eerst afkoelen in de koelkast, daarna uiterlijk binnen 24 uur invriezen.

Moedermelk invriezen in het ziekenhuis

De verpleegkundige vriest het te veel aan verse moedermelk in de koelkast zo snel mogelijk, maar uiterlijk binnen 24 uur in. De maximale bewaartijd van moedermelk in het ziekenhuis is 3 maanden in een aparte vriezer/diepvrieskist (-18 graden Celsius).

Moedermelk ontdooien en opwarmen

Ingevroren moedermelk laat u bij voorkeur langzaam ontdooien in de koelkast. Nadat de melk is ontdooid, moet de melk langzaam worden opgewarmd om oververhitting te voorkomen. Dit kan door de melk au bain-marie te verwarmen of in een flessenwarmer te zetten.

Vervoer

U neemt moedermelk vanuit de koelkast of vriezer/diepvrieskist gekoeld mee naar het ziekenhuis. Bij voorkeur in een koeltas met koelelementen. In het ziekenhuis wordt de moedermelk direct weer in de vriezer/koelkast gezet.



Aanvullende informatie over afkolven

Kolfapparaat huren of kopen?

In het Erasmus MC kunt u gratis gebruik maken van de kolfapparaten op de kraamafdeling/het specialisme waar uw kindje is opgenomen. Op de ICN kunt u naast het bed van uw kind afkolven of in de speciale kolfkamer. Ook in het Geboortecentrum Sophia en in het Ronald McDonald Huis kunt u gebruikmaken van een kolfapparaat. Wij adviseren u echter om zelf een kolfapparaat te huren, zodat u dit kunt gebruiken wanneer u wilt. Het huren van de Symphony borstkolf kan via de Zorgwinkel Erasmus MC (zie onder contact).

Bent u zelf inmiddels ontslagen uit het ziekenhuis, dan adviseren wij u een dubbelzijdig elektrisch kolfapparaat (bijvoorbeeld de Medela Symphony) te huren bij een thuiszorgwinkel of bij een lactatiekundige bij u in de buurt. Het huren van een kolf is een investering in uw melkproductie. Het kan een hele opgave zijn om uw melkproductie op gang te brengen en in stand te houden. Dit gaat het makkelijkst als u kunt beschikken over een goed kolfapparaat. Zolang uw kindje in het ziekenhuis ligt, krijgt u afkolfsets en flesjes op de afdeling waar uw kind is opgenomen.

Hulp bij het kolven

Alle verpleegkundigen, kraamverzorgenden en zorgassistenten van het specialisme waar uw kind is opgenomen, kunnen u helpen bij het kolven.

Lactatiekundige

Als het nodig is kunt u de lactatiekundige inschakelen. Zij is specialist op het gebied van borstvoeding en kan u begeleiden als u problemen heeft bij het afkolven.

Heeft u nog vragen?

U kunt met al uw vragen terecht bij uw behandelend arts, de verpleegkundigen en de lactatiekundige. Zij helpen u graag.

Meer informatie

Het geven van borstvoeding en het langdurig afkolven voor een (zieke) baby brengt vaak veel onzekerheden en vragen met zich mee. Heeft u vragen, of wilt u meer informatie, dan kunt u altijd gratis contact opnemen met La Leche League (www.lalecheleague.nl). Deze organisatie wordt geleid door moeders die zelf borstvoeding hebben gegeven en ervaringsdeskundige zijn.

Contact

Kliniek verloskunde: (010) 703 68 58

Verloskamers: (010) 703 62 34 of (010) 703 68 57

Kraamafdeling: (010) 703 65 93

Geboortecentrum Erasmus MC Sophia: (010) 282 63 33, www.geboortecentrumsophia.nl

Erasmus MC, polikliniek verloskunde en vrouwenziekten: (010) 704 01 48

Erasmus MC Sophia: (010) 704 0 704

Zorgwinkel: (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



Gemaakte afspraken

Checklist

Kolfinstructie gegeven op: _____

Handkolven aangeleerd op: _____

Instructie kolfdagboekje gegeven op: _____

Productie _____ ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____

Productie _____ ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____

Productie _____ ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____

Productie _____ ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____

Productie _____ ml per keer, _____ ml in de afgelopen 24 uur, datum: _____



Dagboek na de bevalling

U vindt hier dagboeken voor een week. U kunt deze bladzijde kopiëren zo vaak u het dagboek nodig heeft.

Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



Datum:				
Kolfbeurt	Begintijd kolven	Hoeveelheid linkerborst	Hoeveelheid rechterborst	Hoeveelheid totaal
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Bijzonderheden:				
Totale daghoeveelheid:				



