

Manueel kolven

1. Massage van de borst

Vooraf kun je je borst een korte massage geven. Die zorgt ervoor dat je melk gemakkelijker toeschiet. Een aantal massagetechnieken lichten we toe, zie ook de illustraties hieronder.

Afb. 1: Bij de eerste techniek leg je je handen om je borst. Masseer nu zachtjes in kleine cirkeltjes heel je borst.

Afb. 2 + 3: Plaats je handen op de borst, ieder aan één kant, en beweeg je handen heen en weer.

Afb. 4: Maak met je vingers of de rug van je vingers zachtjes een rechte, strijkende beweging over je borst richting je tepel, alsof je de melk naar je tepel toe wilt sturen. Dit kun je de hele borst rond doen.

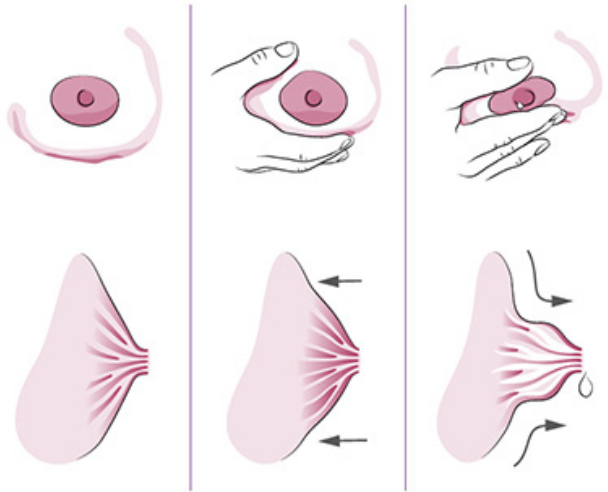
Deze massage duurt ongeveer een minuut per borst, maar langer kan natuurlijk ook. Het is van belang dat de massage aangenaam voelt. Als het gevoelig of pijnlijk is, dan doe je het misschien te stevig.



2. Kolftechniek

Afhankelijk van wat je zelf prettig vindt vindt gebruik je één of twee handen om mee af te kolven. Je houdt je borst in een C-greep (of een dubbele C-greep als je twee handen gebruikt). Je vingers liggen ongeveer 2,5 cm achter je tepel op de tepelhof. Je drukt je duim en vingers in één beweging richting je borstkas, naar elkaar toe en vervolgens richting je tepel. Vang de melk op in een lepeltje. Zie de illustraties hieronder ter verduidelijking

Je kunt je hand steeds op een ander plekje van je tepelhof zetten, als er geen melk meer komt. Je kunt dit meerdere keren herhalen. Zo komen alle melkklieren aan de beurt. Als de melkstream aan de ene borst stopt kun je de andere kant een massage geven en afkolven.



3. Enkele linken naar filmpjes

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJIKrc>