



## Afkolven van moedermelk

*U bent net bevallen en u kunt nog geen (volledige) borstvoeding geven. In deze folder leest u hoe u toch moedermelk kunt geven door deze af te kolven. Ook is er ruimte om een kolfdagboek bij te houden en de gemaakte afspraken te noteren.*

## **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 borst 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 veertien 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 gestimuleerd en gelegeed worden. Als u vaker kolft gaan uw borsten meer melk maken. Daarom is afkolven belangrijk.

## **Inhoudsopgave**

Deze folder bestaat uit 3 delen:

<b>Deel 1</b>	<b>Afkolven in uw situatie</b>	<b>3</b>
	Uw baby is opgenomen op Intensive Care Neonatologie	3
	Uw baby is opgenomen op de kraamafdeling	6
<b>Deel 2</b>	<b>Handleiding afkolven</b>	<b>7</b>
	Afkolven met het elektrisch kolfapparaat	7
	Afkolven met de hand	13
	Moedermelk bewaren	14
	Moedermelk ontdooien en opwarmen	14
<b>Deel 3</b>	<b>Meer informatie over afkolven</b>	<b>15</b>
	Kolfapparaat huren of kopen?	15
	Hulp bij kolven	15
	Meer informatie	15
	Afcolfdagboek	16
	Gemaakte afspraken	26
	Checklist	26

## Deel 1 Afkolven in uw situatie

### Uw baby is opgenomen op de afdeling Intensive Care 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 beginnen met afkolven?

U begint zo snel mogelijk (binnen het uur) na de bevalling of keizersnede met kolven, maar in ieder geval binnen zes 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 afkolven?

Het op gang komen van de melkproductie speelt zich af in drie fases.

#### *Fase 1: vanaf de geboorte tot de derde of vierde 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 acht keer per dag. Dat is overdag elke drie 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 zes uur na de laatste keer kolven. Na het kolven kunt u nog even verder slapen. In deze fase is het belangrijk om ook vijf keer per dag met de hand af te kolven. Dit stimuleert de melkproductie en het colostrum is bovendien zo makkelijker te verkrijgen (zie instructie handkolven pagina 10).

#### *Fase 2: vanaf dag vier tot dag veertien*

Uw melkproductie komt op gang en u kolft steeds meer melk af. In deze fase kolft u nog steeds minimaal acht 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 veertien 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 door zes tot zeven keer per dag te kolven. U hoeft niet meer in de nacht te kolven. Houdt u er wel rekening mee dat de maximale kolfpauze in de nacht niet langer dan acht uur duurt.

#### Voorbeeld afkolfdagboek

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	05.00/06.00 uur

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

#### Welk kolfapparaat?

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

#### 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 moedermelk. Als er na 12-24 uur nog geen moedermelk beschikbaar is, krijgt uw baby kunstmatige zuigelingenvoeding. Het is belangrijk dat de afgekolfd melk zo snel mogelijk naar de ICN (Intensive Care Neonatologie) gebracht wordt. 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 het schema hiervoor of dat het afkolven na de geboorte niet meteen gaat. Hier kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Bespreek dit met uw kraamverzorgende/verpleegkundige. Zij kan u gerust stellen en u 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. In deel twee van deze folder kunt u lezen hoe u het te veel aan melk kunt bewaren.

#### **Van afkolven naar borstvoeding**

De eerste stappen naar borstvoeding 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 acht keer per dag, waarvan 1 keer 's nachts
- 10 tot 15 minuten per keer
- Twee borsten tegelijk
- Vijf keer per dag handkolven
- Eet en drink gezond
- Bloot buidelen

## Uw baby is opgenomen op de Kraamafdeling

Borstvoeding is de beste voeding voor uw kind. Als u en uw kind gezond zijn, heeft hij/zij de eerste zes 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 hij/zij uit de borst drinkt. Bijvoeding is bij voorkeur afgekolfd 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 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.

### Afkolven is aan te raden wanneer:

- uw kind op medische indicatie bijvoeding moet krijgen;
- uw kind de borst (nog) onvoldoende leeg kan drinken;
- uw kind drinkt met behulp van een tepelhoedje;
- uw kind meer dan 7% van zijn geboortegewicht is afgefallen.

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 bijvoeding aan uw kind geven.

### **Hoe vaak kolven?**

U kolft na iedere voeding of in plaats van een voeding. Dat betekent dat u zeven tot acht 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. Afolven 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

## **Deel 2 Handleiding afkolven**

In deel twee van deze folder 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:**

Een afkolfapparaat, twee afkolfsetjes (kolschild, connector en slang met membraanpak), twee flesjes (60 ml of 120 ml). Patiëntstickers van uw baby, een pen, iets te drinken, een klokje of horloge, een hydrofiel luier en indien nodig schone borstkompressen. De Symphony kolf beschikt over twee kolfprogramma's:

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

**Instructie:**



1. Was uw handen



2. Sluit de afkolfssetjes aan op het afkolfapparaat



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





4. Zorg dat de tepel in het midden van het kolschild zit om beschadiging (schuren) te voorkomen.



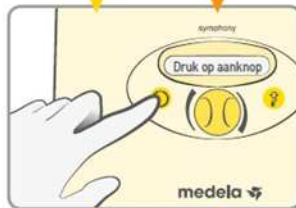
5. Gebruik het INITIATE-programma direct na de geboorte: tot u bij elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd, OF gedurende de eerste vijf dagen. Als de melkproductie na vijf dagen niet op gang is gekomen schakelt u over op het MAINTAIN-programma.

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.

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

# 1 INITIATE

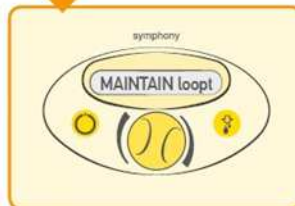
# 2 MAINTAIN



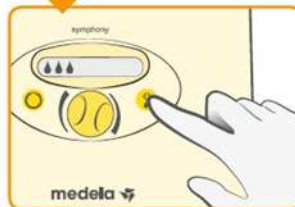
Schakel de borstkolf in (met de aan/uit-knop).



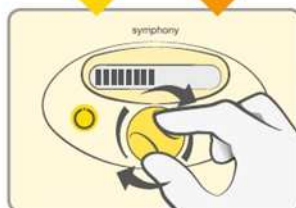
Druk binnen 10 seconden op de Druppeltoets.



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.

7. 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.

8. Kolf 15 minuten tot uw borsten leeg en/of soepel zijn.

9. Wrijf een druppel moedermelk over de tepel en laat deze drogen aan de lucht.

10. 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.



11. Schroef de flesjes van het kolfschild en sluit deze af met een dop.

12. 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.

13. 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.

14. 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 en bewaart u bij de afkolfset.

15. Bewaar de afkolfsetjes op een schone en droge plek. Zolang uw baby is opgenomen in het Erasmus MC krijgt u elke 24 uur twee schone afkolfsets en flessen van de

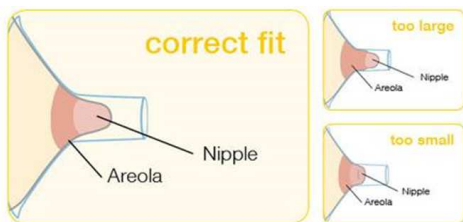
verpleegkundige. U kunt hier ook zelf naar vragen als u nieuwe nodig heeft.

16. Gebruik een schoon en droog borstcompres en sluit uw bh.

17. Schrijf de hoeveelheid afgekolfde melk in het afkolfdagboekje (deel drie). Zo weet u hoeveel melk u per dag kolft. Als het goed is kolft u elke dag een beetje meer.

### Passend kolschild

Een goed passend kolschild 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 kolschild dus erg belangrijk.

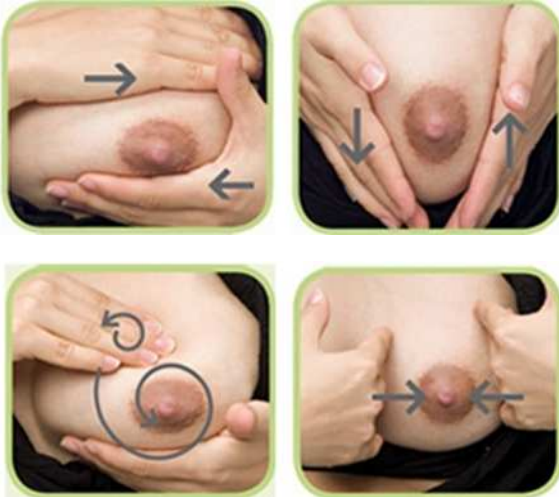


### Tips om het kolven makkelijker te maken

- Adem voor het kolven vijf 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 afcolven 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 vijf keer per dag na het kolven met de machine ook met de hand afcolven. Zorg dat u een lepeltje en spuitje klaar hebt liggen om de melk mee op te vangen. U kunt ervoor kiezen beide borsten één voor één te kolven of afwisselend links en rechts.



Masseer de borst zachtjes met beide handen zoals te zien is op de foto's 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 twee tot drie cm vanaf de tepel, zie foto 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 gelegegd 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**

**Bewaren:** in kunststof of glazen flesjes, niet in zakjes!

### **Verse, niet ingevroren moedermelk**

U neemt de moedermelk vanuit uw koelkast thuis mee naar het ziekenhuis. Indien u op de kraamafdeling verblijft, brengt u de vers afgekolfd moedermelk zo snel mogelijk naar de ICN. In het ziekenhuis wordt de moedermelk binnen vier uur na het kolven in de koelkast gezet. De moedermelk mag tot 48 uur na afkolven gebruikt worden. 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.

### **Moedermelk invriezen thuis**

Wanneer de moedermelk niet binnen 48 uur gebruikt wordt, 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 drie maanden in een aparte vriezer/diepvrieskist (-18 graden Celsius).

### **Moedermelk ontdooien en opwarmen**

Ingevroren moedermelk bij voorkeur langzaam laten ontdooien in de koelkast. Nadat de melk is ontdooid, moet de melk langzaam opgewarmd worden 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.

## Deel 3 Meer informatie over afkolven

### Kolfapparaat huren of kopen?

In het Erasmus MC kunt u gratis gebruik maken van de kolfapparaten op de kraamafdeling/ de afdeling waar uw kindje is opgenomen. U kunt op de ICN naast het bed van uw kind afkolven of in de speciale kolfkamer op de afdeling.

In het Geboortecentrum Sophia en in het Ronald McDonald Huis kunt u ook gebruikmaken van een kolfapparaat. Wij adviseren u echter om zelf een kolfapparaat te huren, zodat u die kunt gebruiken wanneer u wilt.

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 kolven

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

### Lactatiekundige

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

### Meer informatie

Borstvoeding geven en langdurig afkolven voor een (zieke) baby brengt vaak veel onzekerheden en vragen met zich mee. U kunt altijd gratis contact opnemen met Borstvoeding Natuurlijk [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl) en/of La Leche League [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl). Deze organisaties worden geleid door moeders die zelf borstvoeding hebben gegeven en dus ervaringsdeskundige zijn.

Verder is er op internet heel veel informatie te vinden. Enkele toonaangevende websites zijn: Kenniscentrum borstvoeding [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) en Borstvoedingsforum [www.borstvoedingsforum.nl](http://www.borstvoedingsforum.nl).

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:				

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:				

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:				

## 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: \_\_\_\_\_

