Kolven en moedermelk bewaren

Soms is het nodig om moedermelk af te kolven. Bijvoorbeeld als uw baby nog niet zelf uit de borst kan drinken of als u tijdelijk gescheiden bent van uw kind. Ook kan kolven helpen om de melkproductie goed op gang te brengen of te houden.

Op deze pagina leest u hoe afkolven werkt en waar u op moet letten. We geven praktische tips over het gebruik van een kolfapparaat, het bewaren van moedermelk en hygiëne. Heeft u vragen of twijfels? Bespreek ze gerust met de verpleegkundige of lactatiekundige.

Redenen om te kolven

Gaat u weer aan het werk of gaat u een dagje op stap, dan kunt u de melk afkolven. Andere redenen om af te kolven kunnen zijn:

- als uw kind nog in de couveuse ligt;
- als uw baby ziek is;
- als u een operatie onder narcose moet ondergaan;
- als u tijdelijk medicijnen gebruikt die niet met borstvoeding samengaan; u kunt dan vooraf afkolven.

Hoe kunt u het beste kolven?

Wanneer u gaat kolven is het belangrijk dat u ontspannen zit, om de melk goed te laten toeschieten. Rust, warmte of hele lichte massage kunnen helpen om de toeschietreflex te stimuleren.

Het is belangrijk om de juiste maat tepelschild te gebruiken en de kolfstand niet te hoog te zetten. Kolven mag geen pijn doen. Doet het wel pijn? Dan stroomt de melk vaak minder goed. Dit komt doordat het lichaam minder oxytocine aanmaakt. Oxytocine is een hormoon dat helpt om de melk te laten stromen. Pijn en spanning kunnen de melkstroom remmen.

Als de melk goed stroomt tijdens het kolven, kolf dan ongeveer 15 minuten. Zorg er vooral voor dat de borsten goed geleegd worden en er geen harde schijven of plekken ontstaan in de borst.

Wanneer uw kindje nog niet rechtstreeks uit de borst kan drinken, is het belangrijk om de productie van moedermelk goed op gang te brengen. Hier helpt kolven bij. U kolft minstens 6 keer per dag, op de tijden rondom een voedingsmoment van uw kindje. De afgekolfde melk geven we aan uw kindje.

Ook het kolven van moedermelk is een proces dat u moet leren. Het is heel normaal dat u in het begin kleine druppels of maar heel weinig melk kolft. De hoeveelheid moedermelk kan per kolfsessie verschillen. Ook is er altijd verschil tussen de linker en de rechter borst. Weet dat dit allemaal heel normaal is.

Wanneer u in de eerste fase wilt kolven, is het ook mogelijk om te kolven met de hand. De lactatiekundige en verpleegkundige kunnen u in het ziekenhuis informatie hierover geven. Of lees er meer over op de website van La Leche League, Borstvoeding.nl (https://www.borstvoeding.nl/afkolven-en-bewaren/afkolven-met-de-hand-hoe-doe-je-dat/)

Kolfapparaat

U kunt met de hand kolven, maar u kunt ook een speciaal kolfapparaat kopen of huren. Voor het huren van een kolfapparaat kunt u op verschillende plekken terecht, zie onze webpagina Huur van een kolfapparaat

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde/zwangerschap-bevalling/huur-van-een-kolf-in-regio-s-hertogenbosch)

Vivent-Medicura zorgwinkel
In het Jeroen Bosch Ziekenhuis kunt u voor het huren van een borstkolf terecht bij de Zorgwinkel Vivent-Medicura. Ook is er een hulpmiddelenautomaat in de centrale hal op de begane grond (24/7 beschikbaar). Lees hier meer over (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/locaties-en-prikposten/s-hertogenbosch/voorzieningen-op-en-rond-de-boulevard/zorgwinkel-vivent-medicura).

Hoe lang kunt u de afgekolfde melk bewaren?

Voor informatie over het bewaren van moedermelk, verwijzen we u naar de richtlijnen van La Leche League, "Bewaren van moedermelk" (https://www.borstvoeding.nl/afkolven-en-bewaren/bewaren-van-moedermelk/).

Zij houden de onderstaande bewaartijden aan:

Colostrum (de eerste moedermelk na de bevalling)
kamertemperatuur: tot 12 uur
koelkast: tot 8 dagen
koelkast ziekenhuis: 48 uur

Verse moedermelk
kamertemperatuur: tot 8 uur
koelkast: tot 8 dagen
koelkast ziekenhuis: 48 uur

Moedermelk in de vriezer
vriesvak koelkast: tot 2 weken
(kleine) vriezer die vaak open en dicht gaat: tot 4 maanden
diepvries constant max. -18° C: tot 12 maanden

Afgekoelde moedermelk moet bij voorkeur binnen 48 uur in de diepvries. Indien de melk later wordt ingevroren, kan het zijn dat deze minder lang houdbaar is.

Ontdooide moedermelk
koelkast: tot 24 uur
kamertemperatuur: zo snel mogelijk gebruiken

Goed om te weten

Met kamertemperatuur wordt bedoeld een temperatuur tussen de 19 tot 22° C. De temperatuur van de koelkast is 0 tot 4° C. Bij plaatsing in de koelkast, liever niet in de deur in verband met temperatuurschommelingen door het open en dichtdoen.

Hoe vriest u de melk in?

Als u een voorraad wilt aanleggen, kunt u melk invriezen. Bij het invriezen van moedermelk gaat altijd een deel van de levende cellen verloren. Gebruik voor het invriezen kunststoffen of glazen flesjes of bakjes die u kunt afsluiten. Zet de datum erop van de dag dat de melk is gekolfd. U kunt de flesjes of bakjes na gebruik in een heet sopje schoonmaken.

Kijk voor meer informatie op de website van La Leche League (https://www.borstvoeding.nl/afkolven-en-bewaren/bewaren-van-moedermelk/).

Hoe ontdooit u de melk?

- De bevroren melk laat u in de koelkast ontdooien. Gebruik in de koelkast ontdooide melk binnen 24 uur.
- Hebt u de voeding sneller nodig? Ontdooi de melk onder de stromende waterkraan die u langzaam van koud naar warm draait. Nooit direct met heet water ontdooien. Hierdoor werken sommige antistoffen niet meer.

- Ontdooi melk niet op kamertemperatuur. De kans op bacteriën is hierbij groter.
- U mag melk die is ontdooid, niet opnieuw invriezen.
- Ruik altijd aan de melk voordat u deze aan uw kind geeft. Melk die bedorven is ruikt vies en gooit u dus weg.

Hoe warmt u de melk op?

Het maakt niet uit of u de moedermelk met een waterbad, flessenwarmer of magnetron opwarmt. Warm de moedermelk niet op tot temperaturen boven de 50 °C. Een druppel melk mag op uw pols niet heet aanvoelen.

Instelling magnetron:

- Zet magnetron op 600 watt.
- 50 cc voeding is 15 seconden verwarmen. 100 cc is 30 seconden, 150 cc is 45 seconden enzovoort.
- Halverwege de tijd schudt u de melk voorzichtig één keer rond in de fles. De warmte in de melk wordt zo goed verdeeld. Doe dit ook aan het eind van de verwarming. Zo voorkomt u onnodig verlies van antistoffen.

Werk en borstvoeding

U kunt borstvoeding blijven geven als u weer gaat werken. Dit is vastgelegd in de Arbeidstijdenwet.

In de Arbeidstijdenwet staat, dat de vrouw de eerste negen maanden na de geboorte het werk mag onderbreken voor het geven van borstvoeding of om af te kolven. De werkgever moet hiervoor een geschikte ruimte ter beschikking stellen. De vrouw heeft recht op het geven van borstvoeding of af te kolven, zo vaak en zo lang als nodig is, maar in het totaal maximaal één kwart van de arbeidstijd'. De werkgever is verplicht deze tijd door te betalen.

Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/arbeidsomstandigheden/vraag-en-antwoord/mag-ik-borstvoeding-geven-onder-werktijd) en La Leche League (https://www.borstvoeding.nl/product/rechten-kolven-pdf/) geven folders uit over werk en borstvoeding.

Code GYN-114b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis