

Uw kolfdagboek Dag 1 t/m 15

Dag 1

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

De eerste paar dagen hebt u weinig tot geen productie, dit is heel normaal.

Dag 2

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Colostrum is de eerste melk die moeders produceren, deze is meestal dik, romig en geel van kleur.

Dag 3

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Zorg dat u ontspannen zit voor te kolven.

Dag 4

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Om uw melk te vervoeren is een klein koelkastje met koelementen noodzakelijk.

Dag 5

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

U krijgt flesjes van de afdeling om uw afgekolfde melk in te doen, samen met stickers. Noteer goed de datum en tijd van kolven en natuurlijk de naam van uw kindje.

Dag 6

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Als na 15 minuten kolven uw borsten nog vol aanvoelen en er nog steeds straaltjes melk uitkomen, kolf dan langer door.

Dag 7

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Vraag regelmatig hoeveel borstvoeding uw kindje per dag krijgt. Hebt u teveel voeding vraag dan of u deze mag invriezen. Hebt u te weinig voeding vraag dan om advies.

Dag 8

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Blijf minimaal 8 maal per daags kolven.

Dag 9

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Minimale productie is 500 milliliter.

Dag 10

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Ook al heeft uw kindje nog weinig melk nodig, toch blijven kolven.

Dag 11

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Overproductie aan melk afbouwen is gemakkelijker dan onderproductie opbouwen. Blijf dus kolven.

Dag 12

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Heeft u last van lekkende borsten dan is misschien een siliconen borstkompres voor u de oplossing (zie internet).

Dag 13

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Als u in de beginperiode vaak kolft, bouwt uw lichaam veel prolactine op. Hierdoor zal de melkaanmaak later veel gemakkelijker zijn.

Dag 14

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Eet en drink naar behoefte, u hoeft niet veel liters per dag te drinken of uzelf normale voedingsmiddelen ter ontzeggen. U mag alles eten.

Dag 15

Tijdstip	Hoeveelheid	Links	Rechts

Meer informatie over borstvoeding vindt u op www.borstvoeding.com.