

Een kolfje naar je borst!

Brechtje Daams – www.ergonomie.nl

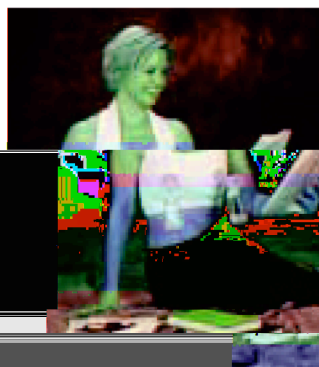
Als je borstvoeding geeft is het soms noodzakelijk of handig om melk af te kolven. Er zijn mensen die dit met de hand doen, handig! Dat is me vroeger ook wel eens gelukt, maar volle borsten zijn lastig met de hand te kolven. Een kennis daarentegen kolfde nooit, daar hield ze niet van. Als ze voor haar werk aan de andere kant van het land

moest zijn, bracht haar man haar het kind achterna om te laten drinken. Die luxe is echter niet voor iedereen weggelegd. De meeste dames gebruiken speciale kolf-apparatuur als kolven gewenst is. Niet dat ze dat voor hun plezier doen: vaak voelt men zich al kolvend meer koe dan dame. Des te belangrijker is het dat kolfapparatuur makkelijk en prettig in gebruik is.

Na het borstvoeden van drie kinderen, waaronder een tweeling, ben ik aardig op de hoogte van de ergonomische aspecten van diverse kolfapparaten. Een kolf bestaat uit drie hoofdonderdelen: een opvangeenheid voor de melk (zoals een fles of zak), een borstschild dat tegen de borst geplaatst wordt, en een pompeenheid die met de hand bediend of elektrisch kan zijn.

Een of twee borsten?

Het grootste verschil tussen merken en modellen is: handkolf of elektrisch, en voor één of voor twee borsten tegelijk. Wat het prettigst wordt gevonden verschilt per persoon. Persoonlijk had ik altijd ruzie met de 'twee borsten tegelijk' apparaten. Je moet de flesjes vasthouden en hebt geen hand meer over voor andere noodzakelijke handelingen. Je kan tegenwoordig wel een speciale 'kolfhouder' kopen, een soort beha waar de kolven in komen te hangen (zie afbeelding). Maar als er melk in die flesjes komt zal het borstschild tegen de onderkant van de borst gaan drukken, wat niet goed is voor de doorstroming in de borst. Gevolg: een slecht geleegde borst en meer kans op borstontsteking. En borstontsteking is heftig, kan ik u uit eigen ervaring vertellen.



Een alternatief is de Whisper Wear borstkolf, die een zodanig vorm heeft dat het hele apparaat, inclusief motor, in de beha past. Met een zakje eronder kan het

geheel gewoon onder de kleding gedragen worden. Dit lijkt me gezonder, al moet je wel een drie maanden grotere beha kopen anders past het niet. Deze kolf is voor eenmalig gebruik. Het is dus niet te gebruiken als je eenmaal eenmaal hebt gekocht.

Hand of elektrisch?

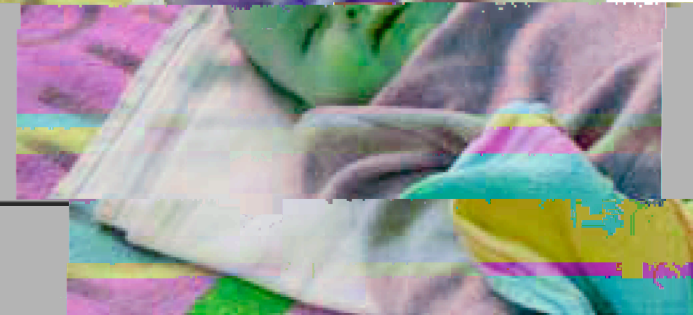
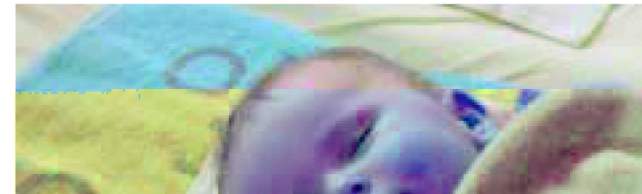
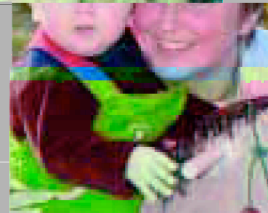
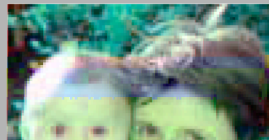
Bij mijn tweeling, ruim acht jaar geleden, gebruikte ik een kleine elektrische kolf. Ik ging direct elektrisch, omdat ik gehoord had van iemand die zich een tennisarm gekolfd had met een handkolf. Dat risico wilde ik niet lopen.

Bij de jongste heb ik een handpomp gebruikt. Die vind ik eigenlijk prettiger. Maakt niet zoveel herrie (handig als je in een openbaar toilet kolfte) en de zuigkracht is met de hand beter te

regelen. Van een tennisarm heb ik geen last gehad. En je hebt ook geen problemen met lege batterijen!

Melkopslag

Veel kolfsystemen hebben een hele riedel aan producten en accessoires die zorgen voor de loop naar de winkel, een slim commercieel systeem. Bijvoorbeeld speciale plastic zakjes waarin de melk tijdens het kolven wordt opgevangen, waarna het zakje direct de vriezer in kan. Een vriendin gebruikt hiervoor bij de supermarkt verkrijgbare 'ijsblokzakjes', dat is handig want dan kan je de eenmaal bevroren melk beter doseren.



Het ideale kolfapparaat (tijdelijk buiten gebruik).

In de strijd om de moederborst worden verschillende middelen ingezet. Dus iedere kolf-fabrikant heeft zijn eigen snufjes. De ene heeft een ritmewisseling ingebouwd, 'zuigpatroon net als uw baby'.

De andere zet een siliconen massagestuk in, dat 'zorgt ervoor dat het tepelhof wordt gemasseerd wat bij veel vrouwen de melk makkelijker laat toeschieten'. Het nieuwste model heeft zelfs een 'elektronisch geheugen'. Maar alle kolven doen hun werk eigenlijk heel on-ergonomisch. Een kind drinkt melk door met de kaak zachtjes de melk uit de borst te drukken en zuigt alleen om de borst vast te

houden. Zet kind te hard dan krijg je problemen met je tepels (wel eens taren gezien?). Een kolfapparaat haalt de melk uit de borst dooreen aan te zuigen. Een heel ander systeem dus, dat meer belastend is voor de borst.

De k-beweging maakt? Dus hoe ga je de nieuwste kolven ook worden, mijn favoriete eigen dochter. Zo mooi maken ze ze niet in de fabriek!

BRON: WWW.BORSTVOEDINGSWINKEL.NL/
 HTTP://YMUM.NL/
 HTTP://EXPRESSIONPRODUCTS.COM/
 HTTP://ERWEAR.COM/

Schoonmaken

Een kolf voor één borst bestaat uit zes à zeven onderdelen, waarvan de meeste na iedere kolfbeurt gereinigd moet worden. Dat is lastig. Sommige onderdelen hebben hoekjes waar je niet bij kunt. Schoonmaken na het kolven betekent voornamelijk: uitkoken. Daar heb je een grote pan voor nodig, anders past het apparaat er niet in. Er kunnen slechts enkele flessen bij. Het is niet altijd duidelijk welke onderdelen uitgekookt moeten of mogen worden. Na het uitkoken moeten alle onderdelen weer in elkaar worden gepast, en dat spreekt de eerste keren niet vanzelf. Mijn eerste kolf had een klein wit onderdeelje dat ik vaak kwijt was, en wat herhaaldelijk bijna in de afvoer verdween. Had de ontwerper daar niet aan gedacht?

Locatie

Om het de werkende, kolvende moeder makkelijk te maken zijn er tegenwoordig stijlvolle kolf-rugzakken inclusief alle toebehoren. Zo neem je alles makkelijk mee en vergeet je niets. Nu nog een goede locatie! Werkende moeders die moeten kolven zijn vaak in de

bezuikst of de ruimte van de bedrijfsarts te vinden. Op de school waar ik les geef is er wel een speciale kolf-kamer, maar daarvoor moet je eerst een absent halen. Omdat de school nogal groot is gaat er een kwartier extra van je pauze af. Dan toch maar kolven in het toilet? Aanwezigheid van een goede locatie is één ding, maar het is ook belangrijk dat de kolf makkelijk te gebruiken is. Dit is een belangrijke overweging bij de aankoop.

Het nieuwste

Alle in Nederland verkrijgbare kolven zijn te bekijken op internet, onder andere op www.borstvoedingswinkel.nl. Daar hebben ze ook het nieuwste snufje uitgevonden: kleding met ingebouwde voedings-beha. Wat een geweldig idee! Het grootste voordeel is dat je nooit meer een koude rug krijgt tijdens voeden of kolven.