

Clusterkolven

Power pumping

Clusterkolven ofwel power pumping kunt u toepassen als u een (te) lage melkproductie heeft. Door clusterkolven krijgt het lichaam signalen om meer melk te gaan maken. Dit is het doel van clusterkolven. Clusterkolven imiteert de regeldagen van een baby. Tijdens de regeldagen wil uw baby soms tijdelijk wat vaker drinken.

Zoek één, of het liefst twee momenten op de dag uit waarop u even rustig kan zitten. Een clusterkolfsessie duurt ongeveer een uur. Kies bij voorkeur voor een dubbelzijdig elektrische kolf.

Handige tips:

- Het is niet noodzakelijk iedere keer de kolfset te reinigen, de flessen tussendoor te wassen en de melk in de koeling te bewaren. Dit kan na afloop van de clustersessie.
- Warmte op de borsten vooraf aan het kolven.
- Borsten masseren vooraf aan het kolven.
- Zorg voor ontspanning, dit bevordert de toeschietreflex.
- Borstcompressie toepassen*.
- Stuwing niet negeren. Bij stuwing al eerder kolven.

Omdat het mechanisch is, is één dag vaak niet genoeg. Probeer het 2 – 4 dagen. Wanneer de melkproductie gestegen is, kunt u met de lactatiekundige weer een nieuw kolfschema maken.

*zie folder Borstcompressie

Voorbeeld van een clusterkolfschema

Tijd	Actie
	Cluster 1
uur	10 minuten kolven
	10-15 minuten rust
uur	10 minuten kolven
	10-15 minuten rust
uur	Beide borsten leeg kolven
uur	Beide borsten leeg kolven of voeden en nakolven
uur	Beide borsten leeg kolven of voeden en nakolven
uur	Beide borsten leeg kolven of voeden en nakolven
	Cluster 2
uur	10 minuten kolven
	10-15 minuten rust
uur	10 minuten kolven
	10-15 minuten rust
uur	Beide borsten leeg kolven
uur	Beide borsten leeg kolven
uur	Beide borsten leeg kolven

Of met een enkelzijdige kolf kunt u ervoor kiezen de borsten om en om te kolven, dus:

▪ 10 minuten rechts kolven ▪ 10 minuten links kolven ▪ 10 minuten rechts kolven ▪ 10 minuten links kolven ▪ 10 minuten rechts kolven	▪ 5 minuten rechts, 5 minuten links ▪ 10 minuten rust ▪ 5 minuten links, 5 minuten rechts, ▪ 10 minuten rust ▪ 10 minuten rechts leeg kolven ▪ 10 minuten links leeg kolven
--	--

www.mcl.nl

Afdeling E
Kraam/gynaecologie
Verloskamers
Neonatologie

058 – 286 3232
058 – 286 1455
058 – 286 3339

©MCL januari 2023

Docnr. 33749 (3)