

# handleiding en tips

## borstpomp **Ardo Bellis**

Bedankt om dit melkafkolftoestel te ontlenen via Goed thuiszorgwinkel. Hier vind je aanwijzingen en nuttige tips om het toestel op een correcte en veilige manier te gebruiken. Aarzel niet ons te contacteren bij vragen of opmerkingen.



**goed**  
samen met 

## eerste stappen

### 1 koppelen van de afkolfset met het toestel

#### dubbel afkolven

Steek de slangadapter met beide slangetjes in de vacuümopening.

Weetje: Met gelijktijdig afkolven van beide borsten verlaag je de kolf tijd met 50%, bevorder je de melkvorming en start de melkstroom sneller.

Let op, gebruik alleen passende Ardo afkolfsets. Item nr. 63.OO.553 dubbele afkolfset



### 2 stroomvoorziening

Controleer hoever de borstkolf is opgeladen wanneer je met de accu afkolft en gebruik het netsnoer als de accu bijna leeg is.



### 3 borstschelp plaatsen

Centreer de borstschelp op jouw borst zodat je tepel goed in het midden past en vrij kan bewegen.



### 4 aanzetten

Raak de aan/uit-schakelaar ca. 2 seconden aan.



## sla instellingen op met de Memory Plus

### sla de afkolfgeschiedenis op met je instellingen

Druk op het einde van het kolven de Memory Plus-knop aan. De kolf schakelt uit, alle instellingen en tijden zijn nu opgeslagen.

### je opgeslagen programma gebruiken

De volgende keer dat je hem aanzet, herhaalt de kolf automatisch het opgeslagen afkolfprogramma. Je kan dit zien aan de knipperende Memory Plus-knop.

### wijzig opgeslagen instellingen

Je kan de instellingen op elk moment wijzigen, hiermee verlaat je de geheugenfunctie. De oude instellingen blijven behouden.

### bewaar gewijzigde instellingen

Om nieuwe instellingen op te slaan en oude te overschrijven, raak je de knop aan het einde van het kolven aan totdat de kolf wordt uitgeschakeld.

### opgeslagen instellingen verwijderen

Om opgeslagen instellingen te verwijderen hou je de Memory Plus-knop ingedrukt totdat deze niet meer oplicht.

## tips bij het afkolven

Soms stroomt de melk bij het afkolven niet meteen. Dit kan gebeuren door onzekerheid of pijn. Belangrijk is dat je zo snel mogelijk went aan het afkolven. Hoe meer je je op je gemak voelt, hoe gemakkelijker de melk zal stromen.

- Denk aan je baby, bekijk er een foto van of kolf af in de buurt van je baby.
- Luister naar rustgevende muziek.
- Leg eventueel warme kompressen op je borst voor je afkolft.
- Verwarm de borstschelp vooraleer je de trechter aanbrengt.
- Gun jezelf 's nachts een rustpauze van 5 tot 6 uur. Tenzij je veel melk aanmaakt, want dan bestaat het gevaar van een melkstuwing.
- Het is normaal dat je in de eerste dagen na de geboorte maar enkele druppels melk kan kolven. Dankzij het kolven komt de melkproductie beter op gang.
- Om het melkvolume te vergroten, kan je beide borsten tegelijkertijd afkolven (dubbelzijdig kolven). Kolf de eerste tien minuten dubbelzijdig af, of tot er geen melk meer vloeit. Ga daarna over op enkel kolven en kolf per borst vijf minuten af. Met je vrije hand masseer je zachtjes de borst die je aan het afkolven bent.

## afkolven en instellingen handmatig aanpassen

De Bellis kolft automatisch en imiteert het zuiggedrag van baby's in 2 fasen.

### stimulatiemodus

Stimuleert de melkstroom (hoge zuigfrequentie, lage zuigkracht)

Als je melkstroom eerder of later begint, verander je de fase handmatig met de modusknop.



### afkolfmodus

De melk stroomt (hoge zuigkracht, langzame zuigfrequentie)

Als je melkstroom eerder of later begint, verander je de fase handmatig met de modusknop.



### instellingen aanpassen

Met de + / - knoppen kan je op elk moment het vacuüm (zuigkracht) en de cyclus (zuigfrequentie) aanpassen aan je individuele behoeften.

### let op

Een hoog vacuüm leidt niet automatisch tot meer melk, maar kan wel pijnlijke tepels veroorzaken.

## power pumping

Power Pumping is een methode die door zorgverleners wordt aangeboden om de melkproductie te stimuleren en fluctuerende melkhoeveelheden te stabiliseren. Dit afkolven met interval bootst cluster voeden na, een natuurlijk zuiggedrag van baby's dat de melkproductie verhoogt.

Het wordt aanbevolen om Power Pumping één keer per dag naar behoefte te gebruiken gedurende een periode van ongeveer 3 tot 14 dagen, afhankelijk van hoe snel jouw melkproductie toeneemt.

Als je problemen hebt met de melkproductie, overleg dan met een specialist/lactatiekundige.

### 1 doorloop de eerste stappen

### 2 raak de Power Pumping-knop aan om te starten

- 20 min afkolven (incl. stimulatiefase)
- 10 minuten pauze
- 10 min afkolven (incl. stimulatiefase)
- 10 minuten pauze
- 10 min afkolven (incl. stimulatiefase)



Ook tijdens het Power Pumping programma kan je alle instellingen individueel aanpassen aan jouw behoeften. Deze worden tijdens een Power Pumping sessie opgeslagen voor de volgende afkolf sessie.



## zo bewaar je afgekolfde melk

- Bewaar je afgekolfde moedermelk in steriele flesjes, potjes of moedermelkbewaarzakjes. Er bestaan zelfs zakjes waar je rechtstreeks kan in afkolven.
- Op kamertemperatuur kan je de melk maximaal 4 uur bewaren, achterin de koelkast maximaal 3 dagen.
- Als je de melk langer dan 3 dagen wil bewaren, koel je de melk eerst best zo snel mogelijk af, bijvoorbeeld door het flesje of bewaarzakje onder koud stromend water te plaatsen of in de koelkast te plaatsen. Plaats het flesje of zakje daarna goed afgesloten in de diepvries bij minimaal  $-18^{\circ}\text{C}$  en noteer de datum op de verpakking.



- Vers ingevroren melk kan je 3 tot 6 maand bewaren.

## hier al aan gedacht?



**magnetronzak voor reinigen**  
Stoomzakken om flessen en borstkolfaccessoires te reinigen. Doodt bacteriën en ziektekiemen.



**Multi-Mam kompressen**  
Geeft onmiddellijke verlichting bij pijnlijke en droge tepels, zodat je je baby borstvoeding kan blijven geven.



**moedermelkbewaarzakjes Easy Store**  
Bewaarzakjes om moedermelk optimaal te bewaren en in te vriezen.



**borstkolf Amaryll Kombikit**  
Zo kan je altijd en overal afkolven, ook zonder elektriciteit of batterijen.



**bewaarflessenset**  
Afsluitbare bewaarflessen voor het afkolven en hygiënisch bewaren van moedermelk.



**tepelverzorging Multi-Mam Balm**  
Balsem die de tepels verzacht en beschermt.

## Goed is er voor iedereen



welkom in ons zorgnetwerk

**Goed apotheken**

[www.goed.be/apotheek](http://www.goed.be/apotheek)

**Goed hoorcentra**

[www.goed.be/hoorcentrum](http://www.goed.be/hoorcentrum)

03 205 69 20

**Goed thuiszorgwinkels**

[www.goed.be/thuiszorgwinkel](http://www.goed.be/thuiszorgwinkel)

03 205 69 29



bezoek ons online voor bestellingen, info en advies

**webshop ontdek en bestel 24/7**

[www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop)

**huren van hulpmiddelen**

[www.goed.be/uitleendienst](http://www.goed.be/uitleendienst)

**goed**

samen sterk in het leven