

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°C en noteer de datum op de verpakking.



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

hier al aan gedacht?



-20%

reisborstpomp Calypso Conversion kit

20% korting bij aankoop na het huren van een tweefasige borstpomp. Vraag naar de bon en actievoorwaarden.



melkafkolfzakjes Ardo
Bewaarzakjes om moedermelk optimaal te bewaren en in te vriezen.



maten borstschilden
Voor efficiënt kolven met een maximaal comfort. Verkrijgbaar in verschillende maten.



handvat Amaryl Ardo
Zo kan je altijd en overal afkolven, ook zonder elektriciteit of batterijen.



borstkompressen
Zorgt voor comfortabele verlichting, zodat je je baby borstvoeding kan blijven geven.

Goed thuiszorgwinkel
www.goed.be/thuiszorgwinkel
03 205 69 29
uitleendienst: goedgeholpen.be

onze webshop is altijd open
Bestel en reserveer 24/7 op www.goed.be/webshop.
Haal je bestelling af bij Goed of laat ze thuis leveren.

maak kennis met onze andere diensten

Goed apotheek
www.goed.be/apotheek
Reserveer je medicijnen op www.goed.be/webreservatie.

Goed hoorcentrum
Kom langs voor een **gratis hoortest**.
Maak je afspraak op www.goed.be/hoorcentrum of **03 205 69 20**. Je kan nu ook een afspraak maken voor een **videoconsultatie**.

meer info op www.goed.be

handleiding en tips

borstpomp Ardo Carum

Bedankt om dit melkafkolftoestel te ontfangen 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

overzicht onderdelen



- a Carum borstkolf
- b aansluitopeningen voor kolfset
- c bedieningspaneel met LCD-display
- d aansluiting voor netsnoer
- e flessenhouder
- f Easy Freeze-houder (vrieszakhouder)
- g netsnoer
- h Carum container
- i adresveld
- j kolfset

zo gebruik je de borstpomp



- Was je handen goed voor je de borstkolven en kolfsets vastneemt. Maak het je gemakkelijk op een rustig plekje. Zet eventueel iets te drinken bij je.



- Voer een korte borstmassage uit.



- Controleer of de grootte van de borstschelp bij je tepels past.
- Let erop dat je tepel in het midden van de borstschelp zit.



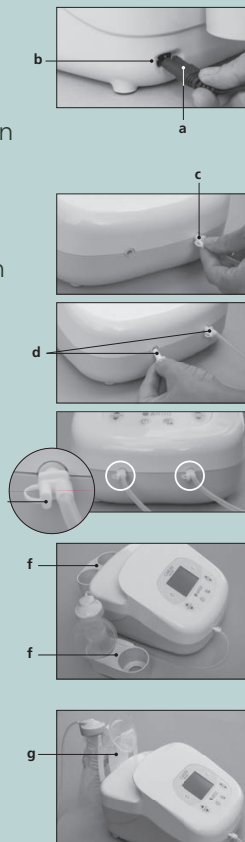
- Schakel de borstkolven in. Regel de zuigsterkte en -frequentie, zodat het afkolven prettig aanvoelt. Hou de twee kolfsets in balans met je onderarm.



- Hou de borstschelpen vast tijdens het afkolven. Oefen geen sterke druk op je borsten uit.



- Masseer je borsten tijdens het afkolven. Schakel na het kolven de borstkolven uit, en verwijder de kolfset. Maak de kolfsets achteraf steeds schoon.



- Steek het netsnoer in de stroomaansluiting van het toestel en vervolgens in een stopcontact.
- Sluit de kolfset aan. Bij een enkele kolfset steek je de slangadapter in een van de twee aansluitopeningen van de borstkolf. Bij een dubbelzijdige kolfset steek je de twee slangadapters in de beide aansluitopeningen.
- Let op:** de tweede opening van de slangadapter moet altijd afgesloten zijn, zowel bij enkel als bij dubbelzijdig kolven.
- Je kan de flessenhouder aan de achterzijde van het toestel ophangen of vrijstaand neerzetten.
- Je kan de kolfset met vrieszak of moedermelkfles aan de Easy Freeze-houder ophangen. Hij kan aan de achterzijde in plaats van de flessenhouder worden opgehangen.

tips bij het afkolven

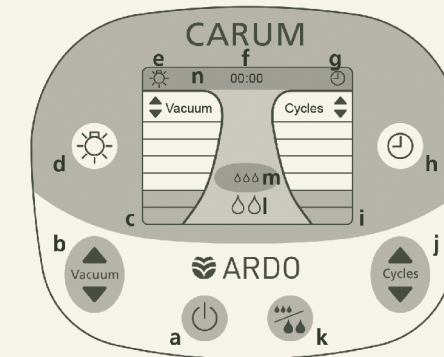
Soms stroomt de melk bij het afkolven niet meteen. Dit kan gebeuren door onzekerheid of pijn. Belangrijk is dat je zo snel mogelijk went aan het afkolven. Hoe meer je je op je gemak voelt, hoe gemakkelijker de melk zal stromen.

enkele tips

- 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.

zo bedien je de borstkolf

- in- en uitschakelen** via aan- en uitknop (a)
- stimulatiemodus** oranje achtergrond (n)
- kolfmodus** groene achtergrond (m)
- sensitive program** groene achtergrond (l)
 - Het toestel start automatisch in de stimulatiemodus met een snelle cyclus en een diep vacuüm. Deze modus bevordert de toeschietreflex, duurt twee minuten en gaat daarna automatisch over op de kolfmodus met een hoger vacuüm en een lagere cyclus. Dit imiteert het natuurlijke gedrag van een baby.



- Baby's zuigen aan het begin van een borstvoeding met snelle zuigbewegingen en een geringe zuigsterkte en wekken daardoor het vloeien van de moedermelk op. Wanneer de moedermelk gaat vloeien, begint de baby minder snel te zuigen, maar wel met een grotere zuigsterkte.
- Je kan het vacuüm en de cycli verhogen of verlagen door de toetsen meermaals in te drukken of ingedrukt te houden. Pas deze aan zoals je het prettig vindt. (b+c / i+j)
- toeschietreflex opnieuw opwekken** via de modus-toets (k)
- tijdmeter/stopwatch** (f+g+h)
- dimfunctie** via de dimmertoets(d+e)



reiniging en onderhoud

reinigen van de borstkolf

Koppel het toestel voor je hem gaat reinigen altijd los van het elektriciteitsnet.

Veeg de kolf en de koffer af met een schone en vochtige doek (niet te nat). Je mag water met een standaard afwasmiddel of niet-schurend wasmiddel gebruiken.

reinigen van de afkolfset

- Maak de kolfset altijd schoon na gebruik met water van drinkkwaliteit.
- Haal de borstkolf uit elkaar en maak alle onderdelen die in aanraking komen met je borst en moedermelk onmiddellijk schoon na gebruik. Hiermee voorkom je dat melkresten opdrogen en er zich bacteriën vormen.
- uitkoken:** zet een propere pan op het vuur en vul die met water. Zorg dat alle delen van de borstkolf, die in aanraking komen met melk (met uitzondering van de luchtslang en de groene afsluitdoppen) onder water staan, en laat vijf minuten koken.
- microgolf:** vul je sterilisator met water. Zet er alle onderdelen in die in aanraking komen met melk (met uitzondering van de luchtslang en de groene afsluitdoppen). Plaats de sterilisator in de microgolf. Geef het vermogen en de tijd in van jouw specifiek model.

onderhoud

Dit toestel heeft in principe geen onderhoud nodig. Om een foutloze werking te garanderen, controleren we na elke verhuur of de borstkolf schoon is, of alle onderdelen aanwezig zijn, of er beschadigingen zijn en of de pomp nog functioneert.

Om de 2 jaar voert geschoold servicepersoneel een vacuümcontrole uit.