Kolven tijdens de zwangerschap

Patiënteninformatie Moeder&Kindcentrum

Kolven tijdens de zwangerschap

Inleiding

In deze folder vind je informatie over kolven tijdens de zwangerschap. Door aan het eind van je zwangerschap moedermelk af te kolven en dit in te vriezen, kun je misschien voorkomen dat je baby na de bevalling gevoed moet worden met kunstmatige babyvoeding.

Kolven tijdens de zwangerschap kan nuttig zijn wanneer je:

- (zwangerschaps)diabetes hebt;
- gaat bevallen van een groot/zwaar kind;
- BMI > 30 is;
- zwanger bent van een meerling;
- baby een aangeboren afwijking heeft die borstvoeding geven bemoeilijkt, zoals bijvoorbeeld schisis;
- gaat bevallen per keizersnede;
- ooit een borstoperatie hebt gehad;
- een lage melkproductie had bij een eerder kind.

Voorbereiding

Uit onderzoek blijkt dat kolven tijdens de zwangerschap geen nadelen heeft. Niet voor jou of voor je baby. Dit op voorwaarde dat de zwangerschap zonder problemen verloopt.

Word je in je zwangerschap begeleid door een gynaecoloog? Bepreek dan voordat je start met kolven, of er voor jou een bezwaar is.

Wanneer begin je met afkolven?

Je kunt starten met handkolven vanaf de 36e week van je zwangerschap.

Wat heb je nodig?

Wij raden aan om handmatig te kolven. Dat is zonder gebruik te maken van een kolfapparaat. Gebruik bij het handkolven:

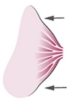
- een lepeltje, klein bekertje of glaasje
- spuitjes en dopjes om de spuitjes af te sluiten
- stickers

Kolven met de hand

- Kies voor een ontspannen moment. Bijvoorbeeld na een warme douche.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Advies: 5 tot 10 minuten beide borsten 2 keer per dag kolven.
- Het is niet nodig om elke dag dezelfde tijden aan te houden.
- Was je handen met zeep.
- Neem een lepeltje of klein bekertje / glaasje.
- Ga ontspannen en bij voorkeur rechtop zitten. Neem even de tijd om je borsten zacht te masseren.
- Stap 1: Plaats je duim en vingers aan weerszijde van je tepel, op ongeveer 5 – 10 cm afstand van elkaar. De tepel ligt in de lijn tussen de 2 vingertoppen



- Stap 2: Duw duim en wijsvinger in de diepte richting borstkas. (De vingers niet spreiden, alleen in de diepte drukken).



- Stap 3: Duw vervolgens duim en wijsvinger naar elkaar toe. Je drukt als het ware het klierweefsel samen tussen je vingers. Hou deze druk even aan. Vang de druppels melk op.



- Herhaal stap 2 - 3 een tiental keer na elkaar. Het duurt meestal een tijdje voordat de druppels melk tot bij de tepel komen.
- Verplaats dan de vingers naar een andere plaats naast de tepel of wissel van borst.



- Wissel op die manier in totaal 6 x van borst (zodat iedere borst 3 x gekolfd wordt).

De eerste druppels kun je opvangen met een theelepel. Komt er meer melk, dan kun je dit opvangen in een klein bekertje of glaasje (bijvoorbeeld een eierdopje of borrelglaasje). Daarna zuig je de melk op in een spuitje en sluit je het spuitje af met een dopje.

Het is normaal dat je tijdens de zwangerschap nog niet veel melk kolft. Komt er weinig of geen melk, dan zegt dat niets over je melkproductie na de geboorte. De techniek leren uit een folder kan lastig zijn. Lukt het niet om melk op te vangen, doet het pijn of heb je vragen, neem dan contact op met één van onze lactatiekundigen.

Sommige vrouwen krijgen tijdens het kolven harde buiken of lichte contracties. Dat kan gebeuren.

Krijg je harde buiken? Stop dan met kolven en probeer het later opnieuw. Vaak voelt het hetzelfde als de harde buiken die je misschien al kent. Twijfel je, overleg dan met je verloskundige of met de coördinator van het Moeder & Kindcentrum.

Melk invriezen

- Per 24 uur kun je kleine porties moedermelk (na afkoeling tot gelijke temperatuur) samenvoegen in een spuitje en invriezen.
- Label het spuitje met een sticker.
- Noteer hierop: voor de baby van … (jouw naam en geboortedatum) + achternaam baby: ….. + de datum van het afkolven.
- Leg het spuitje in de diepvries.

De bevalling

- Wanneer je gaat bevallen, neem je de ingevroren moedermelk in een koeltasje mee naar het ziekenhuis.
- Heb je meerdere spuitjes, doe ze dan samen in een plastiek zakje. In het ziekenhuis bewaren we de melk in de diepvries. Na ontdooien moet de melk binnen 24 uur gebruikt worden en mag ze niet opnieuw worden ingevroren.
- Vertel aan de verpleegkundige dat je moedermelk hebt meegebracht en vraag om dit in je dossier te zetten. Zo krijgt je baby jouw melk in plaats van kunstvoeding.

Drinkt je baby niet binnen 2 uur na de geboorte aan de borst? Kolf dan met de hand. Kolven of aanleggen in het ‘gouden uur’ helpt de melkproductie op gang. Colostrum is daarbij een belangrijke eerste voeding.

Tip: leg een briefje op je tas met ‘moedermelk uit diepvries meenemen’, zodat je het niet vergeet als je onverwacht snel moet vertrekken.

Vragen

Heb je nog vragen na het lezen van deze folder, dan kun je terecht bij de verpleegkundige die voor jou of je kindje zorgt en/of de lactatiekundigen.

De lactatiekundige van het ziekenhuis is op werkdagen tussen 09.00 en 15.30 uur bereikbaar op telefoonnummer. 088 - 70 66 644. E-mail adres: lactatiekundige@bravis.nl

2/26