

Kolven tijdens de zwangerschap

In deze folder vindt u informatie over het kolven van borstvoeding tijdens de zwangerschap. Met het verzamelen van de eerste moedermelk (colostrum) kunt u soms voorkomen dat uw kindje na de bevalling met kunstmatige zuigelingenvoeding gevoed moet worden.

Wanneer wel

Situaties om tijdens de zwangerschap met kolven te starten zijn:

- Als u als zwangere vrouw diabetes mellitus heeft, en de kans groot is dat de baby na de geboorte bijvoeding nodig heeft.
- Wanneer de baby een aangeboren afwijking heeft die het drinken aan de borst bemoeilijkt, zoals schisis.
- Wanneer u een meerling verwacht.
- Als de verwachting is dat de baby te licht of te zwaar is.
- Wanneer er in de familie allergieën voorkomen die gerelateerd zijn aan kunstvoeding.

Wanneer niet

Er is nog niet zoveel bekend over redenen om niet te beginnen met kolven tijdens de zwangerschap. We raden het af aan vrouwen die:

- Eerder bevallen zijn van een te vroeg geboren kindje.
- Die bloedingen hebben (gehad) tijdens de zwangerschap.
- Bekend zijn met afwijkingen van de baarmoeder, zoals een te korte baarmoederhals.
- Bekend zijn met een laag liggende placenta (placenta praevia).

Wat heeft u nodig

Een borst, een hand, kennis over de techniek, een cupje of (schoon) kommetje, spuitjes en stickers.

Wanneer starten

De meest veilige optie is om rond de 37^e week van de zwangerschap te starten. Het mag ook eerder wanneer u bijvoorbeeld weet dat u bij 37 weken ingeleid wordt. U kunt dan bij 35 of 36 weken beginnen. Overleg dit altijd met de gynaecoloog en/of lactatiekundige.

Hoe en hoeveel kolven

U kunt twee tot drie keer per dag kolven met de hand, ongeveer 10 minuten per keer. Om te beginnen zou u dit na een douche of bad kunnen doen. Bij de één komt de eerste keer niets, bij de ander komen gelijk al een paar druppels of milliliters. Het is een kwestie van oefenen. Warmte, massage en ontspannen kunnen helpen bij het kolven. Als u zeker weet dat uw baby bijvoeding moet krijgen is het ideaal wanneer u moedermelk hebt voor minimaal drie voedingen. Dat is ongeveer 5 – 10 ml per voeding. (zie ook afbeelding).

Wat te doen bij harde buiken

U kunt tijdens het kolven harde buiken krijgen. Stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Overleg bij twijfel met de verloskundige of gynaecoloog.

Bewaren en meenemen van moedermelk

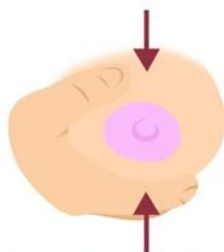
U kunt de moedermelk het beste in spuitjes met een dopje erop en gelabeld (naam, datum en tijdstip) invriezen. Wanneer de bevalling begint neemt u de ingevroren

moedermelk mee naar het ziekenhuis waar het weer in de vriezer moet worden bewaard. Eenmaal ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur gebruikt worden.

Afcolven met de hand



Was de handen en neem de borst in de hand (2 tot 3 cm achter de tepel) met de duim boven en de vingers onder de tepel in de vorm van een 'C'.



Duw de hand naar de borstkas (fig. 1) en druk duim en vingers ritmisch naar elkaar toe (fig. 2 en 3). Wrijf of glijd niet met de vingers over de huid, maar maak een duwende beweging.



Verplaats de vingers rondom de tepelhof zodat alle melkkanalen aan de beurt komen.

Meer informatie

Website

www.lalecheleague.nl

www.borstvoeding.com

Film

<https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJIKrc> voor een duidelijk filmpje over handkolven. Of zoek deze instructiefilm op youtube onder de titel: Afcolven met de hand (Eurolac Lactatiekunde).

Kolven met een elektrische kolf wordt tijdens de zwangerschap afgeraden, omdat er nog te weinig bekend is over het effect van de zuigkracht van deze kolven.

Vervolgafpraak

Uw eigen lactatiekundige bespreekt bovenstaande met u en eventueel een vervolgafpraak met u plannen.

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Afdeling E
Kraam/gynaecologie
Verloskamers
Neonatologie

058 - 286 3232
058 - 286 1455
058 - 286 3339

©MCL augustus 2024

Docnr. 33769 (4)