

Moedermelk kolven tijdens de zwangerschap (antenataal kolven)

Afkolven van moedermelk in de zwangerschap

Deze folder geeft informatie over het kolven van moedermelk tijdens de zwangerschap (antenataal kolven). Het afkolven van de eerste moedermelk (colostrum) tijdens de zwangerschap kan zinvol zijn wanneer er na de geboorte meer risico is op het bijvoeden van de baby. Een voorraadje colostrum kan in dat geval voorkomen dat de baby kunstvoeding krijgt.

Voor wie?

- (zwangerschaps) Diabetes.
- Overgewicht.
- Geplande keizersnee
- Meerling.
- Aangeboren afwijking zoals schisis.
- Borstoperatie in de voorgeschiedenis.
- Wanneer je een grotere of juist kleinere baby verwacht.
- Voorgeschiedenis met te weinig melkproductie.

Wanneer beginnen?

In principe kun je vanaf 36 weken veilig starten met antenataal kolven, omdat er dan een minimaal risico is op contracties. Bij de meeste vrouwen leidt afkolven tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder. Er komt bij antenataal kolven niet meer oxytocine vrij dan tijdens het vrijen of voeden van een oudere baby of peuter in de zwangerschap.

Als aanstaande moeder maak je zelf de keuze om te starten met antenataal kolven.



Wil je tijdens je zwangerschap kolven, maak dit dan bespreekbaar met je verloskundige of gynaecoloog. Zij kunnen je inplannen op het spreekuur van de lactatiekundige waar je extra uitleg en benodigdheden voor het antenataal kolven kunt krijgen. Vrouwen die eerder prematuur bevallen zijn, een korte baarmoedermond hebben of vaginaal bloedverlies tijdens de zwangerschap hebben, adviseren we eerst te overleggen met hun arts voordat zij starten met antenataal kolven.

Bekijk op YouTube dit duidelijke filmpje over handkolven:

<https://youtu.be/BYW-NHJIKrc?si=mV957e164HR9qAtn>

Of zoek deze instructiefilm op YouTube onder de titel: Afkolven met de hand (Eurolac Lactatiekunde).

Werkwijze

- Was je handen.
- Verwarm je handen en je borsten (bijvoorbeeld na het douchen).
- Masseer je borsten. Dit kan door met je hand richting tepel te wrijven of door circulaire bewegingen te maken.

Borstmassage techniek



- Zet duim en vingers tegenover elkaar aan weerszijde van de tepel. Ongeveer 2,5 cm achter de aanzet van de tepel.
- Druk met duim en vingers de borst richting de borstkas.
- Duw duim en wijsvinger naar elkaar toe. De duim en vingers duwen over de melkkanalen richting de tepel.
- Herhaal dit enkele malen, zodat het een ritmische beweging wordt.
- Verplaats je vingers rondom de borst totdat je klaar bent met kolven.
- Wissel van borst als er geen melk meer komt.
- Verzamel de melk in het spuitje.
- 2-3 x per dag kolven met de hand, vaak is 5 minuten genoeg, mag 10 minuten per keer.

Afkolven met de hand



Afkolven met de hand



Bewaren van moedermelk

- Verzamel de melk van 1 dag in 1 of meer spuitjes en plak een etiket met naam, datum en tijd van afkolven op het spuitje.
- Vries de melk in en neem deze bevroren mee naar het ziekenhuis.
- Bewaar de melk in het ziekenhuis in de diepvries omdat je niet precies weet wanneer en of het nodig is.
- Wanneer de melk nodig is, kan deze onder de kraan verwarmd worden.

Hoeveel melk is er nodig?

Als je zeker weet dat je baby bijvoeding moet krijgen is het ideaal wanneer je moedermelk hebt voor een aantal voedingen.

In Tjongerschans wordt er volgens protocol bijgevoed of op verzoek van de moeder. Vrouwen waarbij het kolven met de hand in de zwangerschap goed gaat, kolven gemiddeld 36 ml af. Bij anderen is het resultaat per kolfbeurt 2-3 ml. Er zijn dus grote verschillen.

Meer informatie

<https://www.borstvoeding.nl/afkolven-en-bewaren/colostrum-afkolven-tijdens-de-zwangerschap-2/>

Vragen

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, stel ze dan via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heb je toegang tot je medische gegevens. Je kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.