

Kolven voor de bevalling

Als u zwanger bent, kunt u in de laatste weken van de zwangerschap al moedermelk uit uw borst afkolven. Dit heet antenataal kolven. Antenataal wil zeggen: vóór de bevalling. In deze folder leest u wat antenataal kolven inhoudt, wat de mogelijkheden zijn en welke voordelen antenataal kolven kan hebben.

Redenen om dit te doen

Het afkolven van moedermelk in de zwangerschap kan zinvol zijn. Dit is het geval als we verwachten dat de baby naast de borstvoeding, ook bijvoeding nodig heeft. U vriest de moedermelk in, zodat u uw baby kunt bijvoeden met uw eigen moedermelk.

De eerste moedermelk bevat veel waardevolle stoffen voor uw kindje. Deze moedermelk heet colostrum. U maakt dit aan vanaf de 16e zwangerschapsweek tot enkele dagen na de bevalling. Colostrum is rijk aan antistoffen, groeifactoren en eiwitten. Dit zijn belangrijke stoffen voor de ontwikkeling van de organen van uw baby.

Antenataal kolven heeft nog een voordeel. De moedermelk komt namelijk sneller op gang na de geboorte en het is vaak makkelijker om de baby aan de borst te leggen.

Soms is al tijdens de zwangerschap bekend dat er een mogelijkheid bestaat dat de baby om medische redenen bijvoeding nodig heeft na de bevalling.

Situaties waarin kolven in de zwangerschap kan worden aangeraden zijn:

- Bij zwangerschapsdiabetes of diabetes mellitus type 1 of 2;
- Bij een geplande keizersnede;
- Bij een meerlingzwangerschap;
- Bij ernstig overgewicht met een BMI hoger dan 40;
- U verwacht een klein of juist een te groot kindje;
- U heeft een borstoperatie gehad;
- U had weinig melkproductie in een eerdere borstvoedingsperiode;
- Bij een bewezen allergie bij uzelf of uw partner;
- U heeft de wens om bijvoeden met kunstvoeding te vermijden;
- U verwacht een kindje met een aangeboren afwijking (bijvoorbeeld aangeboren spleet van de bovenlip, de kaak en/of het verhemelte, een hartafwijking of Syndroom van Down).

Zijn er risico's?

Er is nog niet veel bekend over de redenen om niet te beginnen met kolven tijdens de zwangerschap. Bij de meeste vrouwen leidt het afkolven van moedermelk tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder. Mocht u toch harde buiken krijgen tijdens het kolven, stop dan met kolven en probeer het later nog een keer.

Vrouwen die in het verleden te vroeg bevallen zijn (na minder dan 37 weken zwangerschap), last hebben van bloedverlies tijdens de zwangerschap of afwijkingen hebben in de baarmoederhals, adviseren wij om eerst contact op te nemen met de verloskundige of gynaecoloog voordat ze eventueel starten met kolven.

Belangrijk

Wilt u gaan starten met antenataal kolven en twijfelt u of dit kan in uw persoonlijke situatie? Bespreek dit dan eerst met uw gynaecoloog of verloskundige.

Wanneer starten met kolven?

In het algemeen start u met kolven na de 37e zwangerschapsweek. Wat voor u het beste is, hangt af van uw doel en persoonlijke situatie. Bespreek dit met uw gynaecoloog of verloskundige.

Handleiding: zo kolft u

U kunt het beste met de hand kolven. Op die manier wordt de 'toeschietreflex' goed gestimuleerd. De toeschietreflex is het mechanisme waarbij moedermelk vanuit de melkkliertjes richting de tepel 'gestuwd' wordt onder invloed van het hormoon oxytocine. Warmte en ontspanning helpen ook om de melk te laten toeschieten. Neem bijvoorbeeld een warm bad of warme douche voordat u gaat kolven.

U kunt 2 tot 3 keer per dag kolven, ongeveer 10 minuten per keer. Tijdens de 10 minuten wisselt u een aantal keer van borst. De eerste keren moet u ervaring opdoen en kan het zijn dat er geen melk uit de borst komt. De hoeveelheid moedermelk die vrouwen uiteindelijk kolven is heel verschillend.

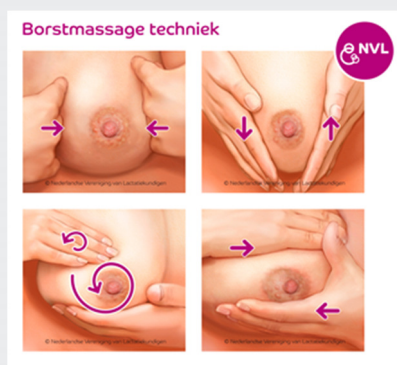
Stappenplan:

1. Voorbereiding

- Zorg voor een rustige omgeving.
- Pak een schone lepel, glas of kommetje.
- Was uw handen.
- Verwarm de borsten door een douche of bad te nemen, of gebruik een warmtekompres.

2. Borstmassage (zie afbeelding 1)

- Ga voorovergebogen zitten.
- Plaats uw vingers op de borst. Duw de vingers stevig naar de borstkas toe. Beweeg de vingers met een draaiende beweging.
- Verplaats de vingers regelmatig.

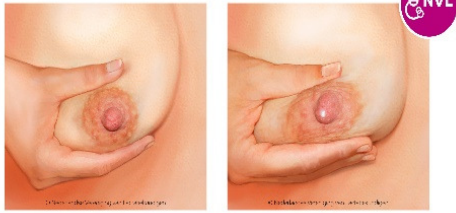


Afbeelding 1.

3. Kolven (zie afbeelding 2)

- Laat uw borst in uw hand rusten met de vingers er onder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- De vingers staan loodrecht tegenover elkaar rond de tepel.
- Een zwaardere borst kunt u eerst wat optillen.
- Druk de borst in naar de borstkas toe, zorg dat u uw vingers niet verplaatst.
- Knijp nu met duim en vingers in een ritmische beweging de vingers samen naar het uiteinde van de tepel toe. Kolven mag geen pijn doen.
- Zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas, daarna naar de tepel toe.
- De vingers wrijven niet over de huid, maar de weefsels onder de huid worden gemasseerd.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een nieuwe stand, klokgewijs rond de borst.
- Masseer naar behoefte met de andere hand mee tijdens het kolven.

Afcolven met de hand



Afbeelding 2.

Melk invriezen

De opgevangen melk kunt u verzamelen in de spuitjes met een afsluitdopje. Deze kunt u kopen bij de apotheek. Bewaar de spuitjes in een afgesloten bakje in de vriezer.

Van elke 24 uur mag u de afgekolfde gekoelde melk samenvoegen. Dit kunt u invriezen. Als u grotere hoeveelheden melk kolft, kunt u dit ook in een ijsblokhouders bewaren.

Zet de datum en uw naam op de spuitjes of bewaardoos. Zo weet u welk spuitje van u is en welke u als eerste moet gebruiken. Het spuitje met de oudste melk gebruikt u als eerste.

Ontdooi de melk voor gebruik

U kunt moedermelk in de koelkast ontdooien. Dit duurt ongeveer 12 uur. Als u sneller melk nodig heeft, kunt u het spuitje bevroren melk onder stromend water van maximaal 37 graden houden. Laat bevroren melk niet ontdooien bij kamertemperatuur.

Ontdooi de melk niet voordat de baby is geboren in verband met de beperkte houdbaarheid. In de koelkast kunt u de melk maximaal 24 uur bewaren en buiten de koelkast maximaal 1 uur.

Bevallen

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen, neemt u bij opname de ingevroren spuitjes mee. Deze worden in het ziekenhuis in de vriezer bewaard totdat het nodig is. Na de bevalling wordt afgesproken of uw baby extra voeding moet hebben naast het drinken aan de borst. Als uw baby gedronken heeft, kunt u door middel van handkolven nog extra melk uit de borst masseren die uw baby dan ook nog kan krijgen. U weet dan al hoe de techniek werkt.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze gerust aan uw verloskundige, gynaecoloog of lactatiekundige.