



Kolven in de zwangerschap

Voor bijna alle baby's is het krijgen van moedermelk de beste start. Een gezonde op tijd geboren baby krijgt de eerste dagen genoeg moedermelk. Door regelmatig de borst te stimuleren komt de moedermelk productie op gang.

Wanneer

Soms is al tijdens de zwangerschap bekend dat er een mogelijkheid bestaat dat de baby om medische redenen bijvoeding nodig zal hebben na de bevalling. Bijvoorbeeld situaties waarbij de zwangere vrouw:

- Diabetes (gravidarum), (zwangerschaps) suikerziekte heeft.
- Weet dat haar baby matig groeit en dat ze ingeleid wordt.
- Een voorgeschiedenis heeft met daarbij een lage melkproductie.
- Zal bevallen van een groot/zwaar kind.
- Weet dat haar baby een aangeboren afwijking heeft die het drinken aan de borst zal bemoeilijken, zoals schisis.
- Een meerling verwacht.
- Weet dat ze een geplande keizersnede krijgt.
- Flink overgewicht heeft. Of bekend is met allergieën in de familie, waarvoor men eventuele kunstvoeding wil vermijden.

Door in de bovengenoemde situaties al aan het einde van de zwangerschap moedermelk af te kolven en in te vriezen, kan er een voorraadje opgebouwd worden zodat de baby vanaf het begin moedermelk kan krijgen (en geen kunstvoeding nodig heeft).

De praktijk

Indien één van de bovenstaande situaties op u van toepassing is of u wil alvast ervaring opdoen met het handkolven dan kunt u vanaf de 37e zwangerschapsweek starten. Indien mogelijk 1 à 2 keer per dag, 5 minuten per borst.

Met de hand kolven

Zorg voor een ontspannen rustige omgeving.

De voorbereiding:

- Was uw handen voor het kolven.
- Masseer uw borsten rondom met de handpalm, vanaf de borstkas naar de tepel toe.
- Streel over de huid van de borst en/of stimuleer met uw vingers de tepel.

Het kolven:

Afkolven met de hand



- Laat uw borst in uw hand rusten met de vingers eronder 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.

De eerste keren moet u ervaring opdoen met de techniek. Mogelijk komt er dan nog geen melk. Vervolgens komen er druppeltjes melk. Deze kan u met een lepeltje opvangen. Komt er meer dan is het mogelijk dit op te vangen in een klein borrelglaasje/eierdopje. Verwacht geen grote hoeveelheden, elke milliliter is belangrijk!

Melk invriezen

De opgevangen melk kunt u verzamelen in een klein spuitje (2cc). Deze zijn te koop bij de apotheek. Bewaar de spuitjes in een afgesloten bakje in de vriezer. Per 24 uur mag de afgekolfdde gekoelde melk samen gevoegd worden en ingevroren. Zet de datum op de spuitjes.

Bevallen

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen, neemt u bij opname de ingevroren spuitjes allemaal 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!!!

Meer informatie

Indien u meer informatie wil, kunt u contact opnemen met de lactatiekundigen van het ziekenhuis
Marieke Schaeffer, marieke.schaeffer@zrt.nl
Ineke Hartman, ineke.hartman@zrt.nl

Als u onder behandeling bent van de gynaecoloog in het ziekenhuis kunt u op de polikliniek verloskunde een afspraak maken voor een lactatiekundig consult.



Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. (0344) 67 49 11

Fax (0344) 67 44 19

Internetsite: www.zrt.nl