



Kolven tijdens de zwangerschap

Een reden om te gaan kolven tijdens de zwangerschap kan zijn als er een verhoogde kans is dat uw baby na geboorte bijgevoed zal moeten worden of dat er een kans is dat de borstvoeding met wat vertraging op gang komt. Het kan ook zijn dat de arts/verloskundige, lactatiekundige of diabetesverpleegkundige van het Reinier de Graaf geadviseerd heeft om te starten met kolven tijdens de zwangerschap.

Wanneer kolven tijdens de zwangerschap

In de meeste situaties heeft de baby na de bevalling genoeg aan de borst en is bijvoeden niet nodig. Maar het kan soms medisch noodzakelijk zijn om de baby extra voeding te geven. Door al in de zwangerschap de borsten te stimuleren is er kans dat na de bevalling de melkproductie eerder op gang komt. Bovendien kan er, als er al melk komt, een voorraadje aangelegd worden zodat uw baby met moedermelk in plaats van kunstvoeding bij gevoed kan worden.

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.
- Bij een verwacht kleine of juist grote baby.
- Na een borstoperatie.
- Bij weinig melkproductie in een eerdere borstvoedingsperiode.
- Bij de wens om bijvoeden met kunstvoeding te vermijden Bij een kindje die met een aangeboren afwijking geboren zal worden (bijvoorbeeld aangeboren spleet van de bovenlip, de kaak en/of het verhemelte, een hartafwijking of Syndroom van Down).

Wanneer kan er gestart worden met kolven in de zwangerschap

Overleg met de behandelend gynaecoloog/verloskundige voor u start met kolven. Vanaf 37 weken kan er met toestemming van de gynaecoloog/klinisch verloskundige gestart worden. Als de bevalling ingeleid wordt voor de 38e week van de zwangerschap kunt u met toestemming van de gynaecoloog eerder starten. De kans dat het handmatig kolven de bevalling in gang zet is echter heel erg klein.

Redenen waarom kolven tijdens de zwangerschap mogelijk niet toegestaan kan worden:

Voor zover bekend zijn er geen redenen om niet te starten met handkolven tijdens de zwangerschap. Bij de meeste vrouwen leidt het handkolven tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder. Overleg met uw gynaecoloog of verloskundige indien:

- Problemen/verkorten van de baarmoederhals in deze zwangerschap.
- Premature bevalling in de voorgeschiedenis.
- Bloedingen tijdens deze zwangerschap.
- Enige verdenking op een verminderde foetale conditie.

Colostrum

Colostrum bevat veel antistoffen en is licht verteerbaar. Het is gelig van kleur en het zorgt ervoor dat de baby de eerste ontlasting makkelijker loost. De koolhydraten uit colostrum worden makkelijk opgenomen en houden de bloedsuikerspiegel op peil. Colostrum is wat dikker en komt makkelijker uit de borst als er met de hand gekolfd wordt dan met een (elektrische) kolf. Colostrum blijft beschikbaar na de bevalling. Het raakt niet op door het kolven tijdens de zwangerschap. In tegenstelling, het kolven met de hand zorgt ervoor dat er na de bevalling meteen colostrum beschikbaar is.

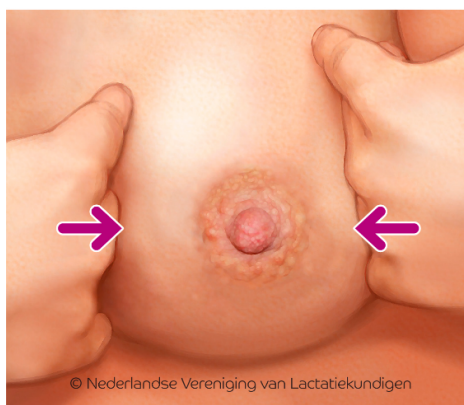
Werkwijze

Begin na de 37e week of met toestemming na de 35e week.

Leg de benodigdheden klaar: schoon schaaltje of kopje, voedingsspuitjes, sticker met naam en datum.

Zorg voor goede handhygiëne: was uw handen!

Borstmassage techniek



Masseer de borst volgens bovenstaand schema. Een borstmassage bevordert zowel de doorbloeding van de borst als het laten stromen van de melk en heeft een positieve invloed op de melkproductie. Voer borstmassage zachtjes uit, de massage mag niet pijnlijk zijn.

Het kolven met de hand

Bij het kolven in de zwangerschap wordt er gekolfd met de handen. Kolf 2-3 keer per dag Totale kolf tijd 5-10 minuten per keer U kunt tijdens het kolven meerdere keren van borst wisselen.

Afkolven met de hand



Plaats de duim aan de bovenkant van de tepel, de wijsvinger en middelvinger aan de onderkant van de tepel ter hoogte van de buitenkant van de tepelhof. Tenminste 4 cm van de tepel. De duim en wijsvinger vormen samen een C-vorm.

Herhaal deze beweging: plaatsen, drukken, naar voren rollen, plaatsen, drukken, naar voren rollen, etc. Vang de melk op in een schoon flesje of kommetje. Vervolgens kunt u de melk opzuigen met een voedingsspuitje.

Stop bij het krijgen van harde buiken!

Het is normaal als u slechts een paar druppels colostrum kan kolven.

Instructievideo's

<https://globalhealthmedia.org/videos/how-to-express-your-first-milk/>

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.htm>
vanaf 2 minuut 13 seconden tot 4 minuut 24 seconden.

<https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJKrc>



Het bewaren van de moedermelk

- Op het polispreekuur van de lactatiekundige of van de verpleegkundige op het diabetesplein krijgt u deze folder en drie 2 en 5 ml voedingsspuitjes mee en 6 dopjes. Meer voedingsspuitjes kunnen gekocht worden bij de poli-apotheek in de hal van het Reinier de Graaf Gasthuis.
- Als u zelf voor opvangmateriaal zorgt let er dan op dat het verpakkingsmateriaal "BPA" vrij is.
- Bewaar het spuitje met de melk in de koelkast en vul het spuitje bij met de afgekolfde melk van die dag. Na de laatste keer kolven op die dag legt u het spuitje met sticker met naam en datum in de vriezer.
- Gekolfde voeding wordt ingevroren, in koeltas meegenomen voor de bevalling en ontdooit wanneer de voeding nodig is. Voeding wordt per portie ontdooid. Na ontdooien is de melk 24 uur houdbaar in de koelkast. Na verwarmen 1 uur houdbaar. Informatie via een lactatiekundige. Indien u controles heeft bij onze gynaecologen dan kunt u een afspraak maken via de polikliniek Verloskunde voor een afspraak met de lactatiekundige. De polikliniek is te bereiken via telefoonnummer 015 - 260 42 07. Dit consult is kosteloos.