

Afcolven van moedermelk

Tijdens de zwangerschap

Kolven tijdens de zwangerschap

In deze folder vindt u informatie over kolven tijdens de zwangerschap. Door aan het eind van uw zwangerschap moedermelk af te kolven en dit in te vriezen, kunt u wellicht voorkomen dat uw kind na de bevalling gevoed moet worden met kunstmatige zuigelingenvoeding.

Kolven tijdens de zwangerschap kan geadviseerd worden in de volgende situaties:

- Wanneer u (zwangerschaps-)diabetes heeft;
- Wanneer bekend is dat de baby matig of slecht groeit en u om die reden ingeleid wordt;
- Wanneer u een lage melkproductie had bij een eerder kind;
- Wanneer u gaat bevallen van een groot/zwaar kind;
- Wanneer uw baby een aangeboren afwijking heeft die borstvoeding geven bemoeilijkt, zoals schisis;
- Wanneer u zwanger bent van een meerling.

Uit onderzoek is gebleken dat er geen nadelige effecten zijn voor de zwangerschap, voor u of voor het kind wanneer u kolft in de zwangerschap (vanaf 36 weken).

De voorbereiding

Wanneer begint u met afkolven?

Als één van de eerder genoemde situaties op u van toepassing is, kunt u starten met handkolven vanaf de 36e week van uw zwangerschap. Wij adviseren u om beide borsten 2 tot 3 keer per dag af te kolven, ongeveer 10 minuten lang. Het is niet nodig om exacte tijden voor het afkolven aan te houden.

Wat heeft u nodig?

Bij het handkolven gebruikt u de volgende benodigdheden:

- Lepeltje, eierdopje of borrelglaasje;
- Spuitjes;
- Dopjes om de spuitjes af te sluiten;
- Stickers.

Deze benodigdheden ontvangt u tijdens een consult met de lactatiekundige.

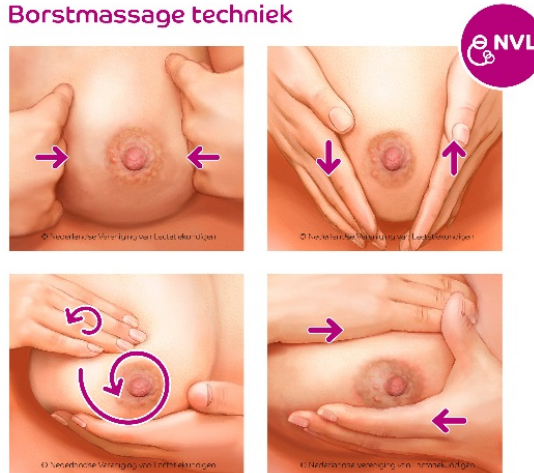
De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hoe bereidt u zich voor?

Kies voor een ontspannen moment en zorg voor een rustige omgeving. Na een warme douche kan bijvoorbeeld een goed moment zijn. De voorbereiding:

- Was uw handen;
- Masseer uw borsten door gebruik te maken van onderstaande massagetechniek.

Borstmassage techniek



Met de hand afkolven

Werkwijze

Afcolven met de hand



Afcolven met de hand



- Laat uw borst in uw hand rusten met de vingers eronder en de duim erop, ongeveer op de rand van het tepelhof;
- Duw de huid naar achteren richting de borstkas;
- Rol met de vingers en duim terug naar de tepel;
- Ontspan en herhaal deze handeling steeds.

Het is normaal dat u nog ervaring op moet doen met de techniek, waardoor er in het begin geen of weinig melk komt. Vervolgens komen er druppeltjes melk. De melk is dik en gelig van kleur. De eerste hoeveelheden kunt u opvangen met een theelepeltje. Komt er meer, dan kunt u dit opvangen in een eierdopje of borrelglaasje.

Vanuit de lepel, het eierdopje of het borrelglaasje trekt u de melk op in een spuitje. Deze sluit u af met een dop. Verwacht nog niet veel melk als u kolft tijdens de zwangerschap. Echter, iedere millimeter is waardevol.

Melk invriezen

Per 24 uur mag de afgekolfde melk samengevoegd worden in een spuitje en worden ingevroren. Label het spuitje met een sticker waarop u uw naam en de datum van het afkolven noteert.

De bevalling

Wanneer u gaat bevallen, neemt u de ingevroren moedermelk mee naar het ziekenhuis. Daar wordt de melk in de diepvries bewaard totdat het nodig is. Eenmaal ontdooide moedermelk dient binnen 48 uur te worden gebruikt en kan niet opnieuw ingevroren worden.

Meer informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u terecht bij de verpleegkundige die voor u of uw kindje zorgt en/of de lactatiekundigen.

Telefoonnummers

Kraamsuites:	(040) 888 95 51
Neonataal Medium Care Unit :	(040) 888 93 71
Neonataal Intensive Care Unit:	(040) 888 93 60
Lactatiekundigen:	(040) 888 84 42

Nuttige internetadressen

Op internet kunt u ook veel informatie vinden over borstvoeding en afkolven:

- www.lalecheleague.nl
- www.nvlborstvoeding.nl