Gynaecologie - Verloskunde

Verzamelen van de eerste moedermelk tijdens de zwangerschap

Antenataal kolven

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

In deze folder staat informatie over het verzamelen van de eerste moedermelk (= colostrum). U leest waarom dit nodig kan zijn en hoe u dit moet doen.

Waarom?

In de laatste weken van uw zwangerschap maken uw borsten al melk. Soms kan het nuttig zijn om deze melk al tijdens de zwangerschap te verzamelen (= antenataal kolven). Bijvoorbeeld als we al weten dat uw kindje extra melk nodig heeft. Of als u denkt dat bij u de melkproductie niet snel genoeg begint. Of als u verwacht dat u minder melk produceert.

Andere redenen om van tevoren te gaan kolven:

- Suikerziekte (zwangerschapsdiabetes, diabetes gravidarum).
- Bij een eerdere zwangerschap had u een lage melkproductie.
- We weten al dat u gaat bevallen van een groot of zwaar kind.
- We weten al dat u gaat bevallen van een kleine of lichte baby.
- U krijgt meer dan 1 kind.
- U bent te zwaar: uw BMI is meer dan 40.
- Het is bekend dat er allergieën zijn in de familie.
- We weten al dat uw kindje een aangeboren afwijking heeft waardoor het drinken aan de borst moeilijk wordt. Bijvoorbeeld schisis/Down/hartafwijking.
- U bent aan uw borst geopereerd.
- Poly Cysteus Ovarium Syndroom (PCOS).
- U of uw partner heeft een (bewezen) allergie.
- U wilt uw kindje geen kunstvoeding geven.

U kunt aan het einde van de zwangerschap moedermelk kolven en invriezen. Zo maakt u alvast een voorraadje melk. U kunt dit later gebruiken om aan uw baby te geven. De baby heeft dan minder of geen kunstvoeding nodig.

Wanneer kunt u niet al tijdens de zwangerschap kolven?

- Als u al een kindje heeft dat te vroeg geboren werd (een prematuur).
- Als u bloedingen heeft tijdens de zwangerschap.
- U had al weeën vroeg in deze zwangerschap (= premature weeën).
- Als u weet dat u afwijkingen heeft aan de baarmoedermond of aan de baarmoeder.
- Als de placenta voor de uitgang van de baarmoeder ligt.

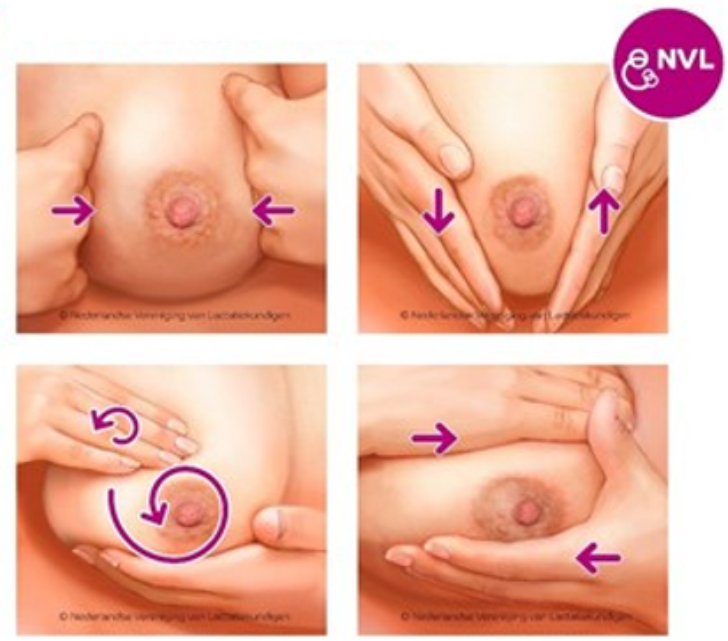
Kolven, hoe doet u dat?

Als u voor de bevalling wilt gaan kolven, moet u eerst de gynaecoloog om toestemming vragen. Meestal kunt u starten met kolven na de 37e zwangerschapsweek. Of dit bij u kan, hangt af van waarom u wilt kolven. Bespreek dit met uw gynaecoloog of verloskundige.

U kunt 2-3 keer per dag met de hand kolven, ongeveer 10 minuten per keer. Tijdens deze 10 minuten wisselt u een aantal keer van borst. De lactatiekundige geeft u uitleg over het antenataal kolven.

Kolven

- Zorg voor goede hygiëne.
- Masseer uw borsten voordat u begint met kolven (zie de afbeeldingen hieronder).



Afbeelding 1, borstmassage

- Trek de stamper uit het spuitje. De melk wordt opgevangen in het brede gedeelte van het spuitje.
- Plaats afdekdopje op het spuitje.
- U vormt met uw hand een C (zie afbeelding 2).
- U legt uw hand om uw borst met uw vingertoppen horizontaal aan de tepel.
- U drukt uw duim en wijsvinger naar de borstkast toe.
- Knijp voorzichtig in uw borst totdat er een druppel op de tepel ontstaat (zie plaatje 3)

Afbeelding 2 en 3

- Laat de vingers los, maar houd druk op het klierweefsel richting de borstkast.
- Doe dit nog een keer.
- U kunt uw handen rond de tepel een beetje anders neerzetten. Maar houd de vingertoppen op

dezelfde plaats.
- Trek niet aan de tepel. Kolven mag geen pijn doen.
- Wissel tijdens het kolven van borst.
- U kunt de melk in het spuitje opvangen. Vul het spuitje niet helemaal. Doe er een afdekdopje op.
- Plak een sticker op het spuitje. Zorg dat de datum en uw naam op de sticker staan.
- Vries de voeding in een afgesloten bak in. U kunt de melk die u binnen 24 uur kolft, samen invriezen. Vul het spuitje niet helemaal. De melk zet namelijk uit tijdens het invriezen.
- U kunt de gekolfde voeding meenemen naar het ziekenhuis als u gaat bevallen of als u wordt ingeleid. Doe de voeding in een koeltas. De voeding wordt in het ziekenhuis weer ingevroren.

Belangrijk:
- Knijp niet in de borst. Hierdoor kan uw borstweefsel kneuzen.
- Knijp niet in de tepel, want dan knijpt u de melkuitgang dicht.
- Laat uw handen niet over uw borst glijden. Dit kan pijn doen.
- U kolft maximaal 10 minuten per borst.
- Kolf altijd allebei de borsten.
- Kolf 2-3 keer per dag.

U kunt door het kolven iets vaker harde buiken krijgen. Stop dan met kolven. Probeer het op een later moment weer. Overleg eventueel met uw arts of lactatiekundige.

Als u gaat bevallen

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen, neem dan de ingevroren melk in een koeltas mee als u komt voor de bevalling.

Let op: Geef de melk als u aankomt direct aan de verpleegkundige en zeg dat de melk meteen in de vriezer moet (en niet in de koelkast).
De melk wordt in de vriezer bewaard, totdat het nodig is. Ontdooide melk wordt na 24 uur weggegooid.

Na de bevalling bespreken we met u hoe het gaat met u en uw baby.
Heeft uw baby extra voeding nodig naast het drinken aan de borst, dan kunt u de bevroren melk gaan geven. Ontdooi geen grotere hoeveelheid dan op dat moment nodig is voor de baby.
Als uw baby gedronken heeft, kunt u door met de hand te kolven nog extra melk uit de borst masseren. U weet al hoe u dit kunt doen.

Vragen

Wilt u tijdens uw zwangerschap beginnen met kolven en bent u onder controle bij de gynaecoloog? Neem dan contact op met een van de lactatiekundigen van Alrijne Ziekenhuis Moeder- en Kindcentrum: Mirjam van der Meij: mpot@alrijne.nl en Amanda Turkenburg agturkenburg@alrijne.nl

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Foldernummer 10.02, 12_25