

Folder

Prenataal kolven

Je hebt deze folder ontvangen om je wat uitgebreider te informeren over prenataal kolven, ofwel kolven tijdens de zwangerschap.

Wanneer je het voornemen hebt om je kindje straks borstvoeding te gaan geven, kan het zijn dat je prenataal kolven overweegt. We leggen je graag uit waarom prenataal kolven zinvol kan zijn, waar je op moet letten en hoe je prenataal kolven kunt aanpakken.

Veranderingen tijdens de zwangerschap

Vanaf ongeveer 15 weken zwangerschap is je lichaam zich aan het voorbereiden op het geven van borstvoeding. Het klierweefsel in de borsten groeit en wordt actief. Er wordt dan ook al colostrum aangemaakt. Het kan daarom zo zijn dat er tijdens de tweede helft van de zwangerschap soms wat melk lekt uit de borsten.

Pas na de bevalling gaat het lichaam actief moedermelk aanmaken. Het zwangerschapshormoon progesteron daalt, waardoor prolactine zal zorgen voor de aanmaak van moedermelk. Door je kindje aan te leggen, houd je de aanmaak van prolactine in stand waardoor je borstvoeding op gang zal komen. Kolven tijdens de zwangerschap heeft geen effect op de productie van colostrum na de geboorte van je kindje.

Voorbereiding van je borsten

Door borstmassage en prenataal kolven, kun je je voorbereiden op het geven van borstvoeding. Het masseren en kolven van je borsten tijdens de zwangerschap kan helpen om meer vertrouwd te raken met je eigen borsten. Als je weet hoe je je borsten kan masseren en (hand)kolven, kan dit je helpen na de geboorte van je kindje. Vrouwen die prenataal kolven, ervaren vaak meer zelfvertrouwen en rust bij het geven van borstvoeding.

Door je borsten tijdens de zwangerschap te stimuleren, kun je het op gang komen van de melkproductie versnellen én is het vaak mogelijk om al wat colostrum te verzamelen. Er zijn situaties waarin er een grotere kans is dat je kindje na de geboorte bijvoeding nodig heeft, en het is fijn als dit kan met (prenataal) gekolfde moedermelk in plaats van kunstvoeding.

Kolven tijdens de laatste weken van je zwangerschap wordt (in de meeste zwangerschappen) veilig geacht. We weten dat er veel vrouwen zijn die tijdens een zwangerschap aan een ouder kind borstvoeding geven. Deze vrouwen wordt niet aangeraden om te stoppen met borstvoeding tijdens de zwangerschap. Er zijn ook geen negatieve gevolgen bekend bij deze zwangerschappen. Deze vrouwen bevallen niet eerder dan vrouwen die niet voeden en er zijn ook geen negatieve uitkomsten bij hun kinderen bekend.

Situaties waarin prenataal kolven wordt aangeraden

Prenataal kolven wordt met name geadviseerd als bekend is dat een kindje mogelijk extra voeding nodig heeft in de eerste dagen na de geboorte. Namelijk:

- diabetes mellitus of zwangerschapsdiabetes;
- een borstoperatie in het verleden (vooral bij een borstverkleining);

- PCOS;
- hypoplasie van de borsten;
- weinig melkproductie bij een eerdere borstvoedingsperiode;
- BMI >40;
- allergieën in de familie (met name bij de vrouw of haar partner);
- geplande keizersnede;
- er wordt een klein of juist groot kindje verwacht;
- meerlingzwangerschap;
- een kindje met een aangeboren afwijking wat het drinken aan de borst kan bemoeilijken;
- wens om bijvoeding met kunstvoeding te voorkomen.

Contra-indicaties

Naar de contra-indicaties van prenataal kolven zijn nog uitgebreidere onderzoeken nodig. Er zijn wel een aantal situaties waarin kolven tijdens de zwangerschap wordt afgeraden. Namelijk als je al eerder prematuur bevallen bent, als je bloedingen hebt tijdens de zwangerschap of als je bekend bent met afwijkingen aan de baarmoeder of baarmoedermond.

Wanneer je twijfelt of er sprake is van een contra-indicatie overleg dit dan altijd de verloskundige of een lactatiekundige.

Prenataal kolven

Vanaf de 37^e week van de zwangerschap kun je starten met dagelijks massage van je borst onder een warme douche en (hand)kolven van de borst ter stimulatie van de melkproductie. In een aantal situaties is starten vanaf 36 weken aan te raden, doe dit in overleg met de verloskundige of een lactatiekundige.

Je kunt 1 tot 3 keer per dag prenataal kolven, zo'n 10 minuten per keer.

Als je gaat kolven, zorg voor een ontspannen en rustig moment én voor een rustige omgeving. Prenataal kolven doe je met de hand, je hebt dus geen kolfapparaat nodig.

Er is (nog) geen onderzoek gedaan naar het effect van de zuigkracht van een kolfapparaat in de zwangerschap, daarom wordt een kolfapparaat niet op voorhand geadviseerd. Echter zijn er vrouwen die zonder problemen met een kolfapparaat prenataal kunnen kolven.

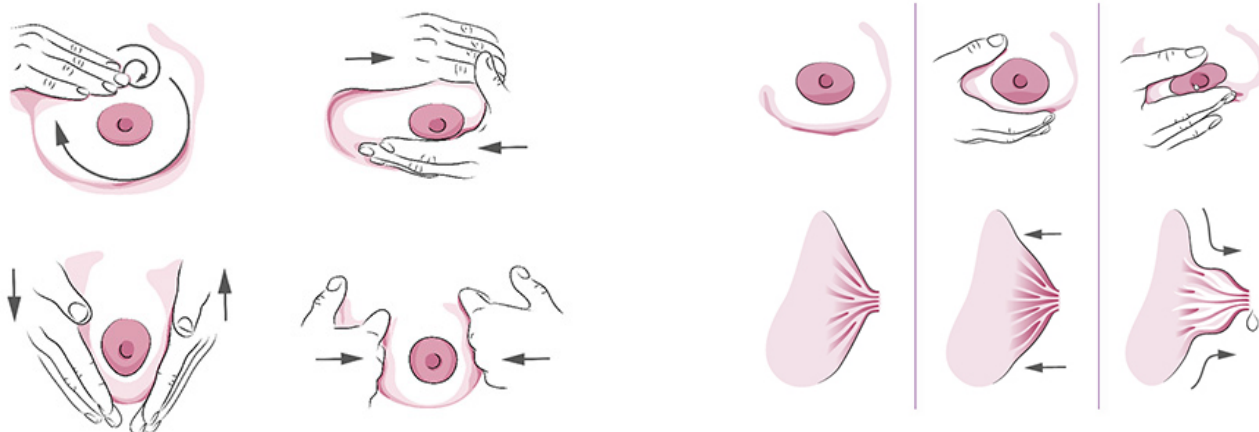
Als je al een kolfapparaat hebt, kun je dit gebruiken, maar zet deze dan op de laagste stand. Houdt hierbij in de gaten of de zuigkracht voor de tepels niet te veel is, let bijvoorbeeld op pijnklachten tijdens en na het kolven.

Kolven met de hand vraagt de eerste paar keren wat oefening. Er komt niet altijd direct melk uit de borst. Dat is heel normaal!

Bij sommige vrouwen komt er na een aantal keer kolven wat druppels of een aantal milliliter. De hoeveelheid melk die vrouwen prenataal kolven is heel verschillend.

Handkolven

Gebruik vooraf warmte (bijvoorbeeld een douche of een bad) en massage. Zorg dat je ontspannen zit.



Leg je vingers om het tepelhof heen in een C-vorm waarbij de duim aan de bovenzijde van de borst ligt en de rest van de vingers aan de onderzijde. Houdt duim en wijsvinger rond de rand van het tepelhof. Druk met duim en wijsvinger naar je borstkas toe, wat een zachte druk geeft op het klierweefsel. Breng daarna je vingers naar elkaar toe en beweeg naar voren richting de tepel, daarmee kun je wat melk uit de tepel te drukken.

Wissel regelmatig van borst tijdens het kolven. Houdt een lepeltje, glaasje of bakje bij de hand om gekolfde melk op te vangen. Hieruit kan je het optrekken met een spuitje om het zo te bewaren.

Harde buiken tijdens het kolven

Tijdens kolven komt er oxytocine vrij, dit kan harde buiken veroorzaken. Dit kan geen kwaad, maar als het oncomfortabel is, stop dan met kolven en probeer het later op de dag of de volgende dag weer. Doorgaans merken vrouwen dat harde buiken binnen een uur na het kolven weer afnemen.

Bewaren en meenemen

Als er bij het kolven wat melk komt, kun je dit het beste bewaren in kleine spuitjes (tot 10 ml) in de vriezer. Bewaar deze in afgesloten bakje of zakje in de vriezer, met daarop de datum en tijd van kolven.

Als je weet dat je in het ziekenhuis gaat bevallen en er is een grote kans dat je kindje bijgevoed moet worden, kun je de gekolfde melk meenemen.

Je kunt je melk daar bewaren in vriezer of in de koelkast, als je weet dat je binnen 24 uur gaat bevallen. Het meenemen van (prenataal) gekolfde melk naar het ziekenhuis, is nog niet voor iedereen gewoon. Het kan daarom zijn dat je verbaasde reacties krijgt. Breng vooraf je verloskundige of gynaecoloog op de hoogte dat je prenataal gaat kolven en dat je wil dat deze melk als eerste gegeven wordt wanneer bijvoeding nodig is. Zo is iedereen hier al op voorbereid.