



Prenataal kolven



Prenataal kolven

Prenataal kolven is het verzamelen van de eerste moedermelk, colostrum, door met de hand te kolven op het einde van de zwangerschap. Hierdoor komt de melkproductie na de bevalling sneller op gang. De moedermelk die tijdens de zwangerschap verzameld wordt, kan aan je baby gegeven worden indien bijvoeding nodig is. Hierdoor kan bijvoeding met kunstvoeding vermeden worden.

Door de techniek al te oefenen tijdens de zwangerschap leer je je lichaam beter kennen. Je creëert handigheid in het manueel kolven waardoor je zelfvertrouwen kweekt in je eigen lichaam en je eigen kunnen. Dat je hiernaast ook nog eens een mooi voorraadjie colostrum opbouwt, is heel bemoedigend.



Prenataal kolven wordt aanbevolen vanaf 37 weken zwangerschap bij:

- Laagrisico zwangerschappen
- Baby met aangeboren afwijkingen (vb. schisis)
- Borstoperatie in de voorgeschiedenis
- Geplande keizersnede

In sommige situaties kan je al eerder starten met kolven, vanaf 35-36 weken, maar dit gebeurt steeds in overleg met de gynaecoloog en enkel wanneer er geen contracties zijn:

- Zwangerschapsdiabetes
- Diabetes mellitus
- Pre-eclampsie

Prenataal kolven wordt afgeraden indien je aan één van volgende factoren voldoet:

- Bloedverlies tijdens de zwangerschap
 - Voorliggende placenta
 - Vertraagde groei van de baby
 - Vroegtijdig verkorte baarmoederhals
 - Vroegtijdige/premature contracties
- 

Vooraleer je begint met manueel kolven, willen we je graag enkele tips en weetjes meedelen:

- Kolf steeds manueel, niet met een machine
- Verwacht geen grote hoeveelheden
(gemiddeld max. 5 ml, maar bij 25% < 1 ml).
Het gaat om de kwaliteit van de melk, niet de kwantiteit
- Je kan via de apotheek spuitjes kopen om de melk in te bewaren

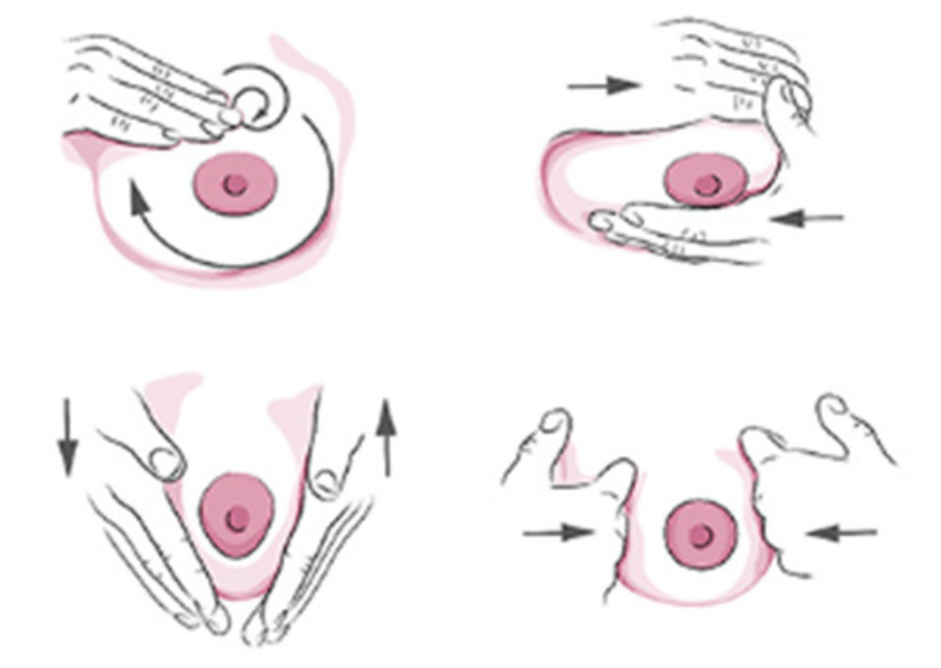
Benodigdheden:

- Comfortabele stoel/zetel
- Opvangcupje/lepel
- Spuitje met afsluitdopje
- Zip zakje met identificatie
- Diepvries
- Koeltas met koelelementen
(om de melk mee te nemen naar het ziekenhuis)
- evt. warmtekussen



Vorbereiding:

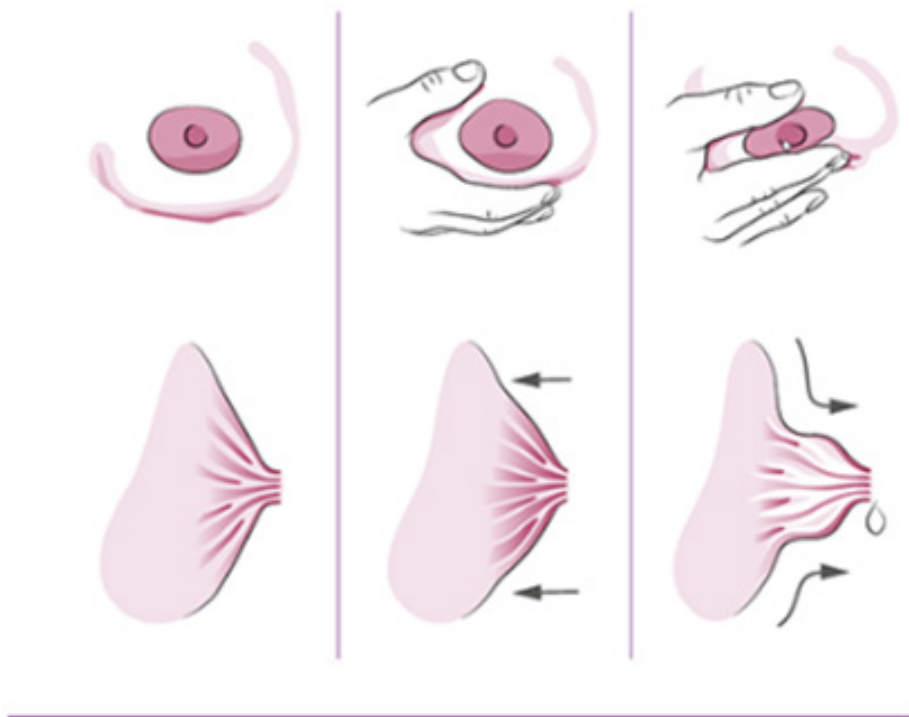
- Ga steeds hygiënisch te werk en was je handen vooraleer te starten
- Warme borsten produceren het meest: douchen en/of warmtekussen alvorens prenataal te kolven kunnen helpen
- Masseer je borsten even alvorens te starten
- Je mag dit 2-3 keer per dag doen gedurende 3-5 minuten per borst (10 min in totaal)



Hoe ga je te werk:

- Hou je borst vast met duim en wijsvinger in een C-greep
- Plaats je vingers ongeveer 2.5cm achter je tepel op het tepelhof
- Druk beide vingers in één beweging richting je borstkas, naar elkaar toe en vervolgens richting de tepel
- Vang de druppeltjes melk op in een lepeltje

Stop het manueel kolven als er pijn is of als er contracties optreden!



Na het kolven, is het belangrijk om te weten hoe je je gekolfde moedermelk kan bewaren:

- Je kan de moedermelk optrekken met een spuitje met afsluitdopje
- Bewaar de melk in de frigo
- Op het einde van de dag kan je de melk van die dag samen in een zip zakje verzamelen en invriezen.

Noteer steeds goed de datum en identificeer het zip zakje met naam

- Neem je melk mee naar het ziekenhuis in een koeltas met koelelementen.

Wij kunnen de melk bewaren in de diepvries.



