



Patiënteninformatie

Prenataal kolven

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Omschrijving en doel van prenataal kolven	4
Voor wie bevelen we prenataal kolven aan?	4
Wie mag NIET prenataal kolven?.....	5
Wanneer en hoe starten	5
De techniek van prenataal kolven.....	6
Wat heb je nodig om prenataal te kolven?	6
Techniek.....	6
Opvangen en bewaren van moedermelk	6
Tot slot	7
Wie contacteren bij vragen of problemen?	7
Persoonlijke notities/ vragen	7

Inleiding

Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

Deze brochure geeft je meer informatie over prenataal kolven. Het doel, de aanwijzingen en de techniek zullen hierin aan bod komen. Voor bijkomende vragen of onduidelijkheden kan je terecht bij de vroedvrouw en/of lactatiekundige in het ziekenhuis of thuis.

Omschrijving en doel van prenataal kolven

Prenataal kolven betekent dat je in de laatste weken van je zwangerschap al begint met het kolven van moedermelk. Dit doe je als voorbereiding op de borstvoeding na de geboorte.

Door vooraf te oefenen, krijg je meer zelfvertrouwen. Dat heeft vaak een positief effect op de borstvoeding. Je kent de techniek dan al na de bevalling, en als het nodig is, kan je baby meteen bijgevoed worden met jouw moedermelk.

Prenataal kolven heeft nog andere voordelen.

- Je bent meer gemotiveerd om borstvoeding te geven.
- De kans dat je volledig borstvoeding geeft, wordt groter.
- Je baby heeft minder risico op een laag suikergehalte.
- Je baby heeft minder kans om geel te zien.

In het algemeen heeft prenataal kolven geen invloed op hoeveel melk je maakt. Maar bij vrouwen die een hoger risico hebben op een trage start van de melkproductie, kan het helpen om die op gang te brengen.

Voor wie bevelen we prenataal kolven aan?

Zwangere vrouwen met een risico op lagere melkproductie of een vertraagde activatie van de melkproductie omwille van:

- diabetes mellitus of zwangerschapsdiabetes,
- meerlingen,
- borstoperatie in de voorgeschiedenis,
- lage melkproductie in de voorgeschiedenis,
- een aangeboren afwijking bij de baby die het drinken aan de borst zal bemoeilijken, bv. Schisis,
- een groeivertraging bij de baby,

- een groot geschatte baby,
- voorgeschiedenis van (koemelkeiwit)allergie bij vorig kind,
- geplande keizersnede of inleiding,
- PCOS,
- verminderde ontwikkeling van borstgroei,
- evt. verhoogde BMI > 30.

Wie mag NIET prenataal kolven?

Zwangere vrouwen met (een voorgeschiedenis van) risicofactoren zoals:

- een voorliggende placenta,
- bloedverlies tijdens de zwangerschap,
- premature arbeid,
- verkorte baarmoederhals.

Wanneer en hoe starten

Prenataal kolven kan je starten vanaf de 37^e zwangerschapsweek. Begin niet vroeger te kolven dan 37 weken. Prenataal kolven kan mogelijks vroegtijdig weeën veroorzaken. Stop met kolven als je merkt dat je baarmoeder reageert met harde buiken of krampen. Contacteer de materniteit bij ongerustheid hierover. Bespreek dit steeds met je vroedvrouw. Zo kan hij/zij je persoonlijk begeleiden bij de opstart en de verdere opvolging.

Start de eerste dagen met 2 keer per dag 3 tot 5 minuten te kolven per sessie. Wanneer dit na enkele dagen comfortabel voelt voor jou kan je de frequentie verhogen naar 3 keer per dag 5 tot 10 minuten per sessie.

Het is mogelijk dat je de eerste keren nog geen druppels krijgt tijdens het kolven. Dit is heel normaal. Probeer jezelf te ontspannen en de tijd te nemen om je borsten te leren kennen. De hoeveelheid moedermelk varieert sterk van vrouw tot vrouw. Het kan helpen om je borsten voor te bereiden door vooraf warmte op je borst te leggen, je borsten te masseren of je tepels te stimuleren.

De techniek van prenataal kolven

Wat heb je nodig om prenataal te kolven?

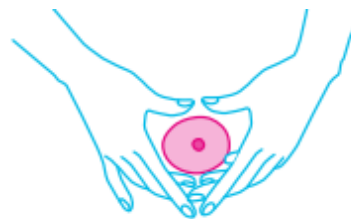
- Een opvangrecipiënt, zoals bv. een flowspoon of melkcollector.
- Spuitjes en afsluitdopjes.

Techniek

Prenataal kolven doe je met je handen via de techniek van het manueel afkolven.



Stap 1: plaats duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel (duim bovenaan, wijsvinger onderaan).



Stap 2: duw duim en wijsvinger naar achter richting borstkas.



Stap 3: duw de borst zachtjes samen.



Stap 4: rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting de tepel.

Opvangen en bewaren van moedermelk

Vang de druppels moedermelk op in het opvangrecipiënt.

Na de sessie doe je de melk in een spuitje met afsluitdopje en bewaar je dit in de koelkast.

Moedermelk die dezelfde dag wordt gekolfd en op dezelfde temperatuur is (dus beide afgekoeld in de koelkast), mag samen bewaard worden in hetzelfde spuitje.

Na 24 uur of wanneer het spuitje (met afsluitdopje) vol is, label je dit met de datum. Daarna bewaar je de spuitjes moedermelk samen in afgesloten zakje of doosje in de diepvries.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw vroedvrouw. Wij hopen van harte dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het prenataal kolven.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Materniteit
campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
Route E33

☎ 014/44 42 21

Persoonlijke notities/ vragen

Als je vragen of opmerkingen hebt, kan je die hier noteren. Zo heb je ze altijd bij tijdens een gesprek met jouw arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout