



Geboortecentrum / Verloskunde

Afcolven tijdens de zwangerschap

Algemene informatie

Inleiding

De beste voeding voor je kind direct na de geboorte is de eerste moedermelk, het zogenaamde colostrum.

Het afcolven van colostrum tijdens de zwangerschap kan zinvol zijn voor specifieke doelgroepen. Omdat voor hen het risico op bijvoeden van de baby na de geboorte iets groter is, kan een voorraadje colostrum voorkomen dat de baby kunstvoeding krijgt.

In die situaties wordt soms aangeraden om al tijdens de zwangerschap af te kolven. Hier lees je wanneer afcolven tijdens de zwangerschap wordt aangeraden en hoe je het best afkolft als je zwanger bent.

De eerste moedermelk

Colostrum is dikke, gele melk. Colostrum zit boordevol eiwitten, suikers en het bevat afweerstoffen.

Colostrum is belangrijk voor een goede start van de groei van je kind. De eerste moedermelk is bovendien licht verteerbaar en werkt laxerend. Dat zorgt ervoor dat je kind de eerste zwarte ontlasting (meconium) snel uitpoept. Dit is belangrijk omdat meconium veel bilirubine bevat, waardoor kinderen geel kunnen worden. Om ervoor te zorgen dat je kind na de geboorte direct colostrum kan drinken, kun je al tijdens de zwangerschap afcolven.

Wanneer wordt afcolven tijdens de zwangerschap aangeraden?

Wanneer je als moeder een van de volgende aandoeningen hebt:

- diabetes
- multiple sclerose
- hypoplasie (onderontwikkeling of incompleet borstweefsel)
- PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom), een hormoonstoornis
- een borstoperatie hebt gehad.





Wanneer het kind een van de volgende aandoeningen heeft:

- open gehemelte.
- andere aangeboren aandoeningen (zoals het syndroom van Down of hartproblemen).

of wanneer:

- je een geplande keizersnede krijgt.
- de bevalling al op gang is gekomen en je kind te vroeg geboren gaat worden.
- er koemelkintolerantie, allergieën en maag-/darmziektes in de familie voorkomen.
- je bij eerdere kinderen een lage melkproductie had.
- je een meerling krijgt.
- je kind naar verwachting groot en/of zwaar zal zijn.

Wanneer kun je beter niet afkolven tijdens de zwangerschap?

- Als je een verhoogd risico hebt om te vroeg te bevallen.
- Als je tijdens de zwangerschap bloedingen hebt gehad.
- Als je afwijkingen hebt aan je baarmoederhals.

Wanneer start je met afkolven tijdens de zwangerschap?

Je kunt al starten met afkolven als je 37 weken zwanger bent. Overleg voordat je begint wel eerst met je arts of verloskundige. Er is namelijk een kleine kans dat het afkolven tijdens de zwangerschap de bevalling in gang zet.

Zo kolf je af

- Zorg voor een goede hygiëne: was van tevoren je handen.
- Het afkolven gaat het gemakkelijkst als de borsten warm zijn, bijvoorbeeld na het douchen of na het gebruik van warme kompressen op de borsten
- Het kan helpen om je borsten zachtjes te masseren
- Zorg dat je ontspannen bent voordat je begint met afkolven.

- Maak van je hand een C en leg die om je borst heen. Zorg dat je vingers ongeveer 2,5 centimeter achter je tepel op de tepelhof liggen. Druk nu je duim en vingers eerst richting je borstkas naar elkaar toe en daarna richting je tepel. Zet je hand telkens op een andere plek op je tepelhof. Zo stimuleer je alle melkklieren in je borst.
- Kolf beide borsten tien minuten lang af. Doe dit twee tot drie keer per dag.
- Maak je geen zorgen als het niet meteen lukt. Het is een kwestie van oefenen.
- Lukt het afkolven? Vang het colostrum dan op in een schoon afsluitbaar flesje. Je kunt deze flesjes vragen aan de polikliniekverpleegkundige of de lactatiekundige.
- Kolf het liefst met de hand af, omdat het vaak maar om een paar druppels gaat. Als je gaat afkolven met een kolfapparaat blijven de druppels colostrum in het schild achter.
- Lukt het afkolven niet? Vraag dan hulp aan je arts of verloskundige. Of schakel een lactatiekundige in.





Samentrekkingen van de baarmoeder

Soms leidt afkolven tijdens de zwangerschap tot samentrekkingen van de baarmoeder (contracties). Stop dan met afkolven en probeer het op een later tijdstip nog eens. Heb je twijfels? Overleg dan altijd met je arts of verloskundige.

Zo bewaar je de moedermelk

- Je kunt de moedermelk invriezen in schone afsluitbare flesjes. Schrijf daarop je naam (handig voor in het ziekenhuis) en de datum. Je kunt de flesjes vragen aan de polikliniekverpleegkundige of de lactatiekundige
- Vertel je arts en verloskundige dat je hebt afgekolfd, dan kunnen zij het noteren in je dossier.
- Ga je bevallen? Dan kun je de borstvoeding meenemen naar het ziekenhuis. Zorg dat de borstvoeding koel blijft.

Meer weten?

Op deze websites vind je meer informatie over afkolven en over borstvoeding geven:

- www.borstvoeding.com
- www.la lecheleague.nl
<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

dit is een filmpje over het kolven met de hand.

Je kunt ook altijd overleggen met je arts of verloskundige.

Lactatiekundige

Je kunt ook een mail sturen aan onze lactatiekundige Carola Aerts:

caerts@viecuri.nl.

Carola zal contact met je opnemen om een afspraak te maken voor een gesprek en uitleg.

Vragen

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kun je ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Lactatiekundige

Carola Aerts

Email: caerts@viecuri.nl

Geboortecentrum Noord-Limburg

☎ (077) 320 59 20





Geboortecentrum Noord Limburg

Professor Gelissensingel 20

5912 JX Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.geboortecentrumnoordlimburg.nl

Bekijk uw medisch gegevens op www.mijnviecuri.nl

