

Prenataal kolven; je eigen moedermelk verzamelen al in de zwangerschap

Als je de voordelen van de eigen eerste moedermelk (colostrum) in wilt zetten, kun je alvast wat colostrum uit de borst (hand)kolven en deze in een spuitje paraat hebben. Hoe dit te werk gaat, wordt hieronder uitgelegd.

Inhoud

Prenataal kolven; je eigen moedermelk verzamelen al in de zwangerschap	1
Prenataal kolven veilig.....	1
Waarom prenataal kolven?	1
Wanneer niet?	2
Hoe werkt prenataal kolven?	3
Meer over colostrum en de eerste dagen samen	4

Prenataal kolven veilig

Er is voldoende onderzoek gedaan om te kunnen zeggen dat (hand)kolven in de zwangerschap veilig is, geen premature weeën veroorzaakt en een voordeel kan hebben in de borstvoeding. Over elektrisch kolven is te weinig wetenschappelijke literatuur om er een uitspraak over te doen. Het onderzoek is gedaan bij vrouwen vanaf 36 weken. Voor die tijd kunnen we er (officieel) dus geen uitspraken over doen.

- Je kunt kostbare milliliters colostrum verzamelen, zodat de eerste kennismaking met voeding die van jouw moedermelk is. Hoe weinig ook, elke druppel kan op de lipjes uitgesmeerd al mooi haar werk doen.
- Hoeveelheden variëren van enkele druppels tot vollere spuitjes, dus 1-60 ml. Bij voldoende tijd en oefening kan ongeveer 30 ml in totaal verzameld worden. Dit is genoeg voor een 1^e 3 voedingen.
- Lijkt een positief effect te hebben op het (eerder) op gang komen van de borstvoeding in de eerste dagen.
- Je leert je borsten wat betreft borstvoeding en kolven met je eigen handen goed kennen. Dit ondersteunt het voeden van je kind na de geboorte.

Waarom prenataal kolven?

Je kunt starten met prenataal kolven als je (meer) kans hebt op opstart problemen, of verwachte problematiek bij je baby. Overweeg het bijvoorbeeld bij:

- Vorige ervaring met geven van borstvoeding
- Ingetrokken tepels

- Vroege inleiding,
- Groeiachterstand, of verwacht extra groot gewicht
- Diabetes,
- Geplande keizersnede,
- Aangeboren aandoening bij de baby
- Borstoperaties, etc.

Vrouwen met een *borstoperaties* kunnen altijd in zekere mate borstvoeding geven. Dit kan volledig gevoed met borstvoeding zijn, of aangevuld met gedoneerde of gekolfde melk, of kunstvoeding. Alle beetjes zijn goud waard. Je hoeft niet volledig borstvoeding te geven om voordelen van het voeden aan de borst te hebben. Bij borstoperaties is de kans groter dat de productie wat moeizamer op gang komt of wat achterblijft. Je kunt de productie ondersteunen door al vooraf je tepels, en daarmee je klierweefsel te stimuleren.

Als je (*zwangerschaps*)diabetes hebt, is de kans wat groter op bepaalde interventies of complicaties die de borstvoeding kunnen beïnvloeden. Vaker wordt de baby prematuur geboren, er zijn vaker keizersneden en baby's hebben eerder last van een lage bloedsuiker waardoor bijvoeden nodig is. Daarnaast is bekend dat bij DM type 1 de borstvoeding wat later op gang kan komen.

De voordelen van dit prenatale kolven zijn er niet alleen voor de baby (colostrum) maar ook wordt de oefening en motivatie van de moeder vergroot.

Wanneer niet?

Prenataal kolven is nog niet bij veel zorgverleners in Nederland bekend gebied. In landen als Australië is prenataal kolven heel gangbaar en dus al veel gegevens en onderzoek over bekend. De 'angst' is dat kolven ongewenste krampen of zelfs weeën zou kunnen opwekken. Echter, het hormoon oxytocine dat vrij komt bij aanraking en handkolven, is niet zodanig hoog dat waarschijnlijk is dat dit weeën kan veroorzaken. Bij een orgasme is de oxytocine piek vele malen hoger. Mocht het (hand)kolven duidelijk krampen veroorzaken en is dit niet de bedoeling, stop dan met kolven.

Contra-indicaties kunnen zijn

- Vroeggeboorte in de anamnese, of opname i.v.m. premature weeënactiviteit/remming.
- Bloedverlies door voorliggende placenta
- Overprikkeling door een te hoge bloeddruk (mogelijke complicatie bij hypertensie met opname in de zwangerschap)

Hoe werkt prenataal kolven?



- Vanaf 36 weken inzetbaar. Eerder alleen in overleg.
- Zie filmpjes op mijn website bij prenataal kolven www.mamma-minds.nl.
- Kolf met de hand, niet met een machine, tenzij je al meer dan 10 ml in een keer opvangt. De kostbare druppels blijven anders in de machine zitten.
- Na een warme douche, of warme doeken, compres of pittenzak. 1-2 x per dag, of vaker als realiseerbaar of vlak voor (of tijdens...) het inleiden van een bevalling.
- Zorg voor schone handen en ontspanning (muziek, warmte, massage, mooie gedachten). Kortom stimuleer het liefdeshormoon, oxytocine.
- Hoe je het fijn vindt je handen te gebruiken is voor een ieder verschillend. Doe jezelf geen pijn, dat werkt niet. Algemeen gezegd, houd je handen in een C-vorm, 1 cm buiten de rand van je tepelhof. Druk naar je ribben, en beweeg dan de vingers naar elkaar toe. Zachtjes naar de tepeltop toewerken kan ook werken. Kijk wat werkt bij jou.
- Zie voor voorbeelden: [Uitleg kolven met de hand](#) en [Filmpje in het Engels](#), en [real live](#), met echte dames...
- Ook kleine momenten van oefening, onder de douche of wanneer je kans ziet ☺, kan 'vaardigheid' op andere momenten vergroten.
- Vang de druppels op, op een lepeltje of klein cupje of glaasje. Zuig ze op met het spuitje.

Materiaal:

- kleine spuitjes (1, 2 of 5 ml) met afsluitbaar dopje. Te koop oa bij [Moedermelknetwerk/kolfwinkel](#) ('Colostrum Spuit' per stuk). OF bij de [firma Vos](#) in Amsterdam; te vragen naar 2cc spuitjes (per 5 stks) met losse (gele) afsluitdopjes. (per 10stks)
- Bij sommige ETOS drogisterijen kun je ook 5ml spuitjes met dopje kopen.
- Of bestel een klein aantal bij mij om een start mee te maken.
- Druppels op te zuigen. Hetzelfde spuitje is bruikbaar voor maximaal 48 uur. Tussendoor in afgesloten diepvrieszakje bewaren in de koelkast. Daarna invriezen met sticker op spuit, in diepvrieszakje in 3sterren vriezer. Pas ontdooien bij gebruik.



- óf grotere zgn. voedingsspuitjes of 'kaakspuitjes' (met kromme tuut). Deze kun je juist aan de achterzijde gebruiken. Trekgedeelte eruit halen, en druppel bv er in laten glijden. Afsluiten aan voorzijde met dopje. Beter bruikbaar bij iets meer productie/resultaat.
- Laat de spuitjes in de vriezer tot gebruik. Je ontdooit ze snel genoeg onder stromende kraan bijvoorbeeld. Als je in het ziekenhuis gaat bevallen, neem je de spuitjes diepgevroren mee in een koeltasje en stop deze in de vriezer op de plek waar je gaat bevallen.

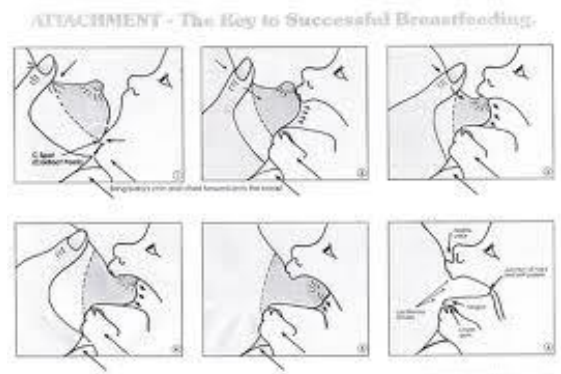


Meer over colostrum en de eerste dagen samen

De eerste melk, beschikbaar al vanaf de geboorte (en al in de zwangerschap) noemen we colostrum. Colostrum is extra voedzaam, zorgt voor een eerdere stabilisatie van het suikergehalte van de baby en beschermt de baby tegen bacteriën. Ook 'huid op huid' contact zorgt voor snellere stabiliteit in bloedsuiker en temperatuur (waardoor weer energie behoud). En heel belangrijk, het helpt de borstvoeding goed op gang komen en ondersteunt de reflexen van de baby. Dus creëer die eerste dagen zo veel mogelijk momenten om met zo veel mogelijk huid op huid met je baby te zijn (of je partner kan de honneurs waarnemen, helpt ook!).



Om een goede start te maken met borstvoeding geeft een voorlichting over borstvoeding (algemeen) goede informatie om meteen bij de eerste voedingen in te zetten. Daarin hoor je bijvoorbeeld over hoe je een baby goed kunt laten aanhappen; let op voldoende borst in de mond van de baby, en voorkom pijnklachten waar mogelijk. Laat je begeleiden bij de eerste voedingen, zeker als er hulp rondloopt in het ziekenhuis. Trek aan de bel!



Sowieso wil ik je dit advies meegeven voor de eerste 3 dagen om de borstvoeding voorspoedig op gang te brengen (uit onderzoek is gebleken dat):

- kort de tepels stimuleren door middel van handkolven, de eerste dagen na de bevalling de productie sneller op gang brengt.
- Doe dit direct op een voedingsmoment 5x per dag/24 uur 1-2 minuten.
- De druppels die je dan nog kan opvangen (lepeltje) kun je de baby direct na-lepelen.



Bel voor vragen of overleg (bijvoorbeeld email/tel consult) naar Mamma Minds,

Marieke van Luin 06-15417909 of mail naar mammaminds@gmail.com