

[illegible]

Wanneer starten met prenataal kolven?

Prenataal kolven mag gestart worden vanaf 37 weken zwangerschap. Voor 37 weken kan het uitzonderlijk vroegtijdig contracties opwekken. Het wordt ook afgeraden als je eerder prematuur bent bevallen, bloedverlies of premature contracties had in de huidige zwangerschap of een baarmoederafwijking hebt.

Hoe begin je eraan?

Eerst oefenen

De eerste keren dat je manueel kolft kan je dit best doen tijdens een ontspannende douche of bad. Het is vooral de bedoeling om te oefenen. Heel veel zwangeren kolven de eerste keren niets of slechts enkele druppels. Merk je dat het beter begint te lukken dan kan je colostrum verzamelen. Er wordt aangeraden om dit een 2-tal keer per dag te doen. Hoeveel colostrum je uiteindelijk verzamelt is ook sterk verschillend van vrouw tot vrouw. Laat je vooral niet ontmoedigen als het niet onmiddellijk of niet lukt. Je kan nadien zeker een perfect lopende borstvoeding hebben.

Wat heb je nodig

- Proper gewassen handen
- Proper lepeltje, bekertje of glaasje om colostrum op te vangen
- Spuitjes met afsluitdop om melk te bewaren
Stickers om melk te labelen met naam, datum en uur van kolven
Plastiektzakje om spuitjes in diepvries te bewaren



De "real work"

De voorbereiding

- Zorg voor een ontspannen omgeving
- Was je handen voor je begint

De techniek

1. Gebruik warmte en massage voor je start met kolven
2. Plaats je duim en je vingers achter het tepelhof en breng ze naar elkaar toe
3. Druk je vingers richting je borstkas
4. Rol je vingers naar voor zonder ze te verplaatsen
5. Laat los en herhaal en bouw zo een ritme op
6. Doe dit enkele minuten na elkaar



Bekijk het instructiefilmpje via deze QR code



Opvangen en bewaren

- Vang het colostrum op in een propere lepel of beker
- Trek het op in een spuitje
- Sluit af met dopje
- Label met sticker: naam, kolfdatum+uur
- Plaats in gesloten zakje in diepvries, meerdere spuitjes mogen in hetzelfde zakje bewaard worden



Vergeet niet om je gekolfd colostrum mee te brengen naar het ziekenhuis als je komt bevallen. Doe dit bij voorkeur in een koeltas.



Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen?

Stel ze gerust aan een arts, verpleegkundige of vroedvrouw.
Zij staan u graag te woord.

Materniteit

T 051 42 52 60

materniteit@sintandriestielt.be

Sint-Andriesziekenhuis

Bruggestraat 84
8700 Tielt

T 051 42 51 11 algemeen onthaal ziekenhuis

www.sintandriestielt.be





Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Materniteit

T 051 42 52 60
materniteit@sintandriestielt.be

14/06/23

