

Tips bij afkolven met de hand

- Leg vooraf wat warmte op je borst (bv. kersenpitkussentje of pamber gevuld met warm water). Warmte zet de melkkanalen open en zorgt voor meer ontspanning waardoor de melk makkelijker zal toestromen.
- Als tijdens het kolven de melkstroom stopt, kan je de borst opnieuw even masseren en daarna verder kolven. Het kan ook helpen om frequent te wisselen van borst.
- Om de melkdruppeltjes makkelijker te kunnen opvangen, zit je best rechtop en licht voorovergebogen.
- Schraap de druppels niet van de tepel maar laat ze er zelf van afrollen.



MEER INFO?


Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze dienst materniteit:

AZ Sint-Vincentius Deinze

➤ 09 387 72 50

AZ Maria Middelaes

➤ 09 246 25 00

Check mariamiddelares.be voor meer info over zwangerschap en bevalling. 



Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn Maria Middelaes, haar medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Prenataal afkolven met de hand



BEWAREN VAN MOEDERMELK

Trek na het kolven de melk op in een spuitje en bewaar dit in de koelkast. Op het einde van de dag mag je de afgekoelde melk van de drie spuitjes samenvoegen en in één spuit optrekken. Bewaar deze vervolgens in een diepvrieszakje in de diepvries. Markeer elk spuitje met je naam en de datum van het kolven. Laat de melk nooit langer dan vier dagen in de koelkast liggen alvorens deze in te vriezen.

Breng de ingevroren melk mee naar het ziekenhuis in een koeltas met koelelement als je komt bevallen. Geef de moedermelk onmiddellijk af aan de vroedvrouw bij opname. Indien de spuitjes moedermelk niet allemaal gebruikt werden tijdens de eerste dagen, aarzel dan niet om deze terug mee te nemen naar huis. Ingevroren moedermelk kan je zes maanden bewaren in de diepvries bij -18°C.



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent
09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be

mariamiddelares.be

Volg ons ook op:    



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

SAP 26697 | maart 2025

PATIËNTENINFORMATIE



Wat is prenataal afkolven met de hand?

Dat is het verzamelen van de eerste moedermelk (colostrum) door met de hand te kolven. Deze techniek mag je vanaf 37 weken zwangerschap toepassen. We raden aan twee tot drie keer per dag ongeveer 10 minuten manueel te kolven.

Het is normaal als je de eerste keren helemaal niks of slechts enkele druppeltjes moedermelk kan kolven. Neem rustig de tijd om aan de techniek te wennen. De hoeveelheid moedermelk die je prenataal kolft, is erg wisselend van vrouw tot vrouw en zegt niks over de hoeveelheid melk die je na de bevalling zal aanmaken.

Afkolven met de hand tijdens de zwangerschap kan een goede voorbereiding zijn op het geven van borstvoeding. Het kan het op gang komen van de melkproductie versnellen.

AANGERADEN ALS:

- je verwacht dat de melkproductie mogelijk wat trager op gang zal komen (bv. door diabetes of geplande keizersnede);
- verwacht wordt dat je baby mogelijk een verhoogde behoefte aan melk zal hebben (bv. hele grote of hele kleine baby) en je liever geen kunstvoeding wenst bij te geven.

AFGERADEN ALS:

- er een risico is op een premature bevalling;
- er een afwijking van de baarmoeder is;
- je moederkoek (placenta) laag ligt.

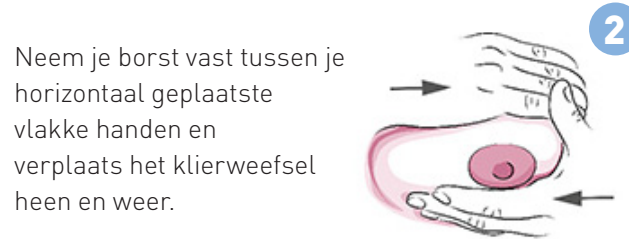
Als je tijdens het kolven last krijgt van harde buiken, stop je met kolven en probeer je het op een later moment opnieuw.

Hoe ga je tewerk?

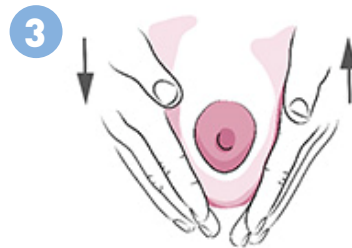
Begin met een zachte massage van de borst zodat je melk gemakkelijker toestroomt.



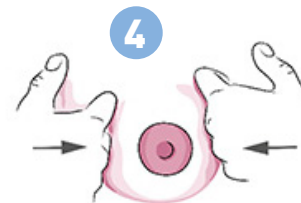
Ondersteun je borst met je ene hand. Maak cirkelbewegingen met drie of vier vlakke vingertoppen van je andere hand. Zo masseer je het klierweefsel. Verschuif je vinger telkens 2 tot 3 cm terwijl je de beweging blijft herhalen, totdat je de hele borst gemasseerd hebt.



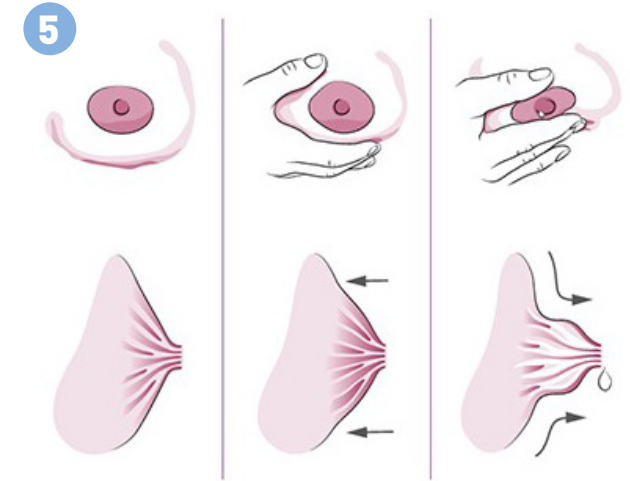
Neem je borst vast tussen je horizontaal geplaatste vlakke handen en verplaats het klierweefsel heen en weer.



Herhaal deze beweging nu ook verticaal.



Wrijf zachtjes met je vingers van de borstaanzet naar de tepel toe. Zo help je de melk toestromen.



Maak met je vingers een C-vorm op ongeveer 2 tot 3 cm van je tepel. Je tepel moet in het midden staan van je duim en wijsvinger.

- Duw je vingers in de richting van je borstkas. Laat je vingers hierbij niet glijden over de huid, maar laat ze op dezelfde plaats staan.
- Duw je borst zachtjes samen.
- Rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting de tepel.

Ontspan en herhaal de techniek.



Wanneer er druppeltjes moedermelk op de tepel tevoorschijn komen, kun je deze opvangen in een lepel of potje. Verander van borst na ongeveer 10 keer samendrukken of als de melkstroom afneemt.

➔ Overleg bij twijfel steeds met je gynaecoloog.