

# Kolven in de zwangerschap

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Borstvoeding</b>	<b>3</b>
<b>Waarom kolven in de zwangerschap?</b>	<b>3</b>
<b>Het kolven</b>	<b>4</b>
<b>Meer informatie</b>	<b>6</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>7</b>

**In deze folder vindt u informatie over het afkolven van moedermelk tijdens de zwangerschap. Met het verzamelen van de eerste moedermelk, ook wel ‘colostrum’ genoemd, kunt u voorkomen dat uw kindje na de bevalling met kunstmatige babyvoeding (bij)gevoed moet worden.**

## ■ **Borstvoeding**

Borstvoeding is de beste melk voor een baby. Alles wat een baby nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling zit erin. Naast allerlei voedingsstoffen zitten er in moedermelk ook afweerstoffen die bescherming bieden tegen infecties.

## ■ **Waarom kolven in de zwangerschap?**

Als bekend is dat de baby de eerste dagen na de geboorte mogelijk extra voeding nodig heeft, kan kolven in de zwangerschap het advies zijn.

In de volgende situaties kunt u starten met kolven:

- als u (zwangerschaps)diabetes heeft
- bij een geplande keizersnede
- als u 2 of meer kinderen verwacht
- als u een hoog BMI heeft boven de 30
- als u een klein of juist een groot kind verwacht
- als u een borstoperatie heeft gehad
- als er weinig melkproductie in een eerdere borstvoedingsperiode was
- als er een bewezen allergie is bij uzelf of bij uw partner
- als u een kindje verwacht met een aangeboren afwijking, zoals een hartafwijking, syndroom van down of een hazenlip
- als u de wens heeft om bijvoeden met kunstvoeding te voorkomen

Door in de bovengenoemde situaties al aan het einde van de zwangerschap moedermelk af te kolven en in te vriezen, kunt u een voorraadje opbouwen, zodat de baby vanaf het begin moedermelk kan krijgen (en geen kunstvoeding nodig heeft).

Wij raden kolven in de zwangerschap af in de volgende situaties:

- als u eerder bent bevallen van een te vroeg geboren kindje
- als u bloedingen heeft (gehad) tijdens de zwangerschap
- als u bekend bent met afwijkingen aan de baarmoeder

### **Wanneer kunt u gaan kolven?**

Na overleg met uw gynaecoloog of verloskundige, mag u in principe beginnen met kolven vanaf de 36e week van de zwangerschap. De lactatiekundige of borstvoedingscoach geeft u uitleg hierover. De lactatiekundige begeleidt u in deze periode. Dit kan ook telefonisch zijn.

### **Wat heeft u nodig?**

U heeft spuitjes, afsluitdopjes en stickers nodig. Deze krijgt u mee van de lactatiekundige op de polikliniek of op de afdeling.

### **■ Het kolven**

Het kolven in de zwangerschap doet u met de blote handen. Start met 2 tot 3 keer per dag ongeveer 5-10 minuten. De eerste paar keren kan het zijn dat er geen melk uit uw borst komt. Dit geeft helemaal niets. De eerste keren zijn vooral om te oefenen en wat ervaring op te doen.

De hoeveelheid melk die vrouwen kolven is heel verschillend. Dit kan 3 ml, maar ook 30 ml zijn.

### **De voorbereiding**

- zorg voor een rustige omgeving
- was uw handen
- masseer uw borsten rondom met de handpalm, vanaf de borstkas naar de tepel toe. Streel over de huid van de borst en/of stimuleer met uw vingers de tepel
- probeer te ontspannen

## Het kolven

- zet de duim aan de bovenkant van de borst en de vingers aan de onderkant. Uw hand vormt zo de letter C. Duim en wijsvinger staan tegenover elkaar aan de rand van de tepelhof
- druk de borst in naar de borstkas toe en zorg ervoor dat uw vingers niet verplaatsen. U geeft op deze manier wat druk op het zachte klierweefsel in de borst
- knijp nu de duim en wijsvinger samen in de richting van de tepel. Op deze manier kunt u wat melk uit de borst drukken
- zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas en daarna naar de tepel toe
- als er geen druppels meer komen, verplaats dan de vingers naar een nieuwe stand, ga met de klok mee de borst rond
- u kunt eventueel met de andere hand de borst mee masseren
- kolven mag geen pijn doen



*Bron: Nederlandse Vereniging Lactatiekundigen*

U kunt de druppeltjes melk opvangen op een schone lepel, in een eierdopje of in een borrelglaasje. Trek daarna met het spuitje de melk op en sluit het spuitje af met een dopje. Zet uw naam, geboortedatum, datum en tijd van het kolven op een sticker en plak deze op het spuitje. Bewaar de spuitjes bij voorkeur in een afgesloten bak in de vriezer. Per 24 uur mag u de gekoelde melk samenvoegen en invriezen.

## Harde buiken tijdens het kolven

Het kan zijn dat u tijdens het kolven harde buiken krijgt. Als dit het geval is, stop dan met kolven en probeer het later nog een keer. Als u twijfels heeft, overleg dan even met uw verloskundige of gynaecoloog.

## De bevalling

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen, neemt u de ingevroren spuitjes allemaal mee. Zorg dat de ingevroren spuitjes niet ontdooien tijdens de rit naar het ziekenhuis. Hiervoor kan een koeltas met daarin een vrieselement handig zijn. In het ziekenhuis bewaren wij de spuitjes in de vriezer totdat ze nodig zijn.

Na de geboorte bespreekt de arts met u of uw kindje naast de borstvoeding nog andere voeding nodig heeft. Als dit het geval is, dan gebruikt u hiervoor uw meegenomen moedermelk.

## Bijvoeding

Als uw kindje bijvoeding nodig heeft is het verstandig de eerste dagen door te gaan met kolven nadat uw baby gedronken heeft. Dit stimuleert de melkproductie. U weet al hoe de techniek werkt! De melk die u dan opvangt kunt u natuurlijk ook aan uw baby gegeven.

### ■ Meer informatie

- colostrum raakt niet op omdat u al in de zwangerschap gestart bent met kolven. Uw borstklieren maken colostrum weer opnieuw aan
- gebruik liever geen elektrische borstkolf in de zwangerschap. De effecten hiervan zijn nog onvoldoende onderzocht
- bekijk ook de video instructies over afkolven met de hand op [www.nwz.nl/kolven](http://www.nwz.nl/kolven)

## ■ Uw vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de lactatiekundige van het ziekenhuis:

### **Locatie Alkmaar**

telefoonnummer 072 - 548 2940, e-mail [lactatiekundige@nwz.nl](mailto:lactatiekundige@nwz.nl)

### **Locatie Den Helder**

telefoonnummer 0223 - 69 6360, e-mail [lactatiekundige@nwz.nl](mailto:lactatiekundige@nwz.nl)

### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501  
1800 AM Alkmaar  
[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)  
**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie gynaecologie/verloskunde  
communicatie  
Druk Ricoh  
Bestelnummer 295437

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*