Kolven in de zwangerschap

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

De lactatiekundige van het Albert Schweitzer ziekenhuis heeft u het advies gegeven om te gaan starten met kolven in de zwangerschap. Er zijn situaties waarbij de kans groot is, dat uw baby na de bevalling bijvoeding nodig heeft. Ook kan er een verhoogde kans zijn dat uw melkproductie later op gang komt. Het wordt dan aangeraden om al tijdens de zwangerschap te gaan kolven.

Wanneer heeft uw baby bijvoeding nodig?

- Als u diabetes heeft en uw baby daardoor een verlaagd bloedsuiker heeft.
- Als uw baby (naar verwachting) lichter is dan 2500 gram bij de geboorte.
- Als uw baby (naar verwachting) zwaarder is dan 4200 gram bij de geboorte.

Wanneer kan de voeding wat later op gang komen?

- Als u een geplande keizersnede krijgt.
- Als diabetes heeft.
- Als u een borstvergroting of borstverkleining heeft gehad.
- Als u veel bloedverlies heeft gehad bij de bevalling.

Heeft u eerder borstvoeding gegeven en kwam de voeding toen wat moeilijker op gang? Dan is het aan te raden om tijdens de zwangerschap al te gaan starten met kolven.

Voordelen van het kolven in de zwangerschap

Als u voor de bevalling al bekend bent met het handmatig afkolven geeft u meestal langer en succesvoller borstvoeding. Door al in de zwangerschap uw borsten te stimuleren komt na de bevalling de melkproductie eerder op gang.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat ruim 96% van moeders die tijdens de zwangerschap kolfden binnen 30 minuten na de eerste voedingspoging al voldoende melkproductie hadden. Bovendien kunt u voor de bevalling al een klein voorraadje aanleggen. Uw baby kan dan bijvoeding krijgen met colostrum in plaats van kunstvoeding. Colostrum is de eerste melk.

Het handmatig kolven kan vanaf de 36ste week van de zwangerschap gestart worden. Overleg altijd eerst met uw gynaecoloog of verloskundige voordat u gaat beginnen. Hoewel de kans uiterst klein is dat het stimuleren van de tepels de weeën opwekt, is het belangrijk om alle risico's uit te sluiten.
De kans dat handmatig kolven de bevalling in gang zet is zeer klein.

Voordat u gaat starten met kolven in de zwangerschap, is het belangrijk dat u op de hoogte bent van de voordelen van colostrum en hoe het handmatig kolven gaat.

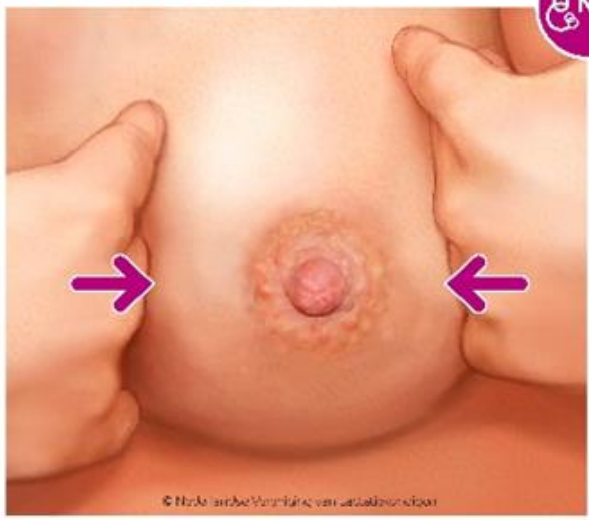
Gebruik geen elektrische kolf. Colostrum is makkelijker af te kolven met de hand dan met een elektrische kolf. Dit komt omdat colostrum wat dikker van samenstelling is. Ook kan het gebruik van een elektrische kolf meer krampen in de baarmoeder geven waardoor de bevalling mogelijk eerder in gang wordt gezet.

Colostrum
De eerste melk is dik, gelig en extra rijk aan antistoffen en levende cellen. Dit beschermt uw baby tegen ziekten. Samen met de antistoffen die uw baby via de navelstreng heeft gekregen, is de afweer in de melk belangrijk voor het volgroeien van het immuunsysteem. Colostrum bevat groeifactoren en enzymen. Deze zorgen voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen. Colostrum is eiwitrijk en licht verteerbaar. Het zorgt ervoor dat uw baby zijn eerste ontlasting (meconium) makkelijker kwijtraakt. De lichaamseigen en dus gemakkelijk opneembare suikers in colostrum houden de bloedsuikerspiegel van uw baby op peil.

Starten met kolven

- Masseer uw borsten.
- Ga comfortabel zitten.
- Plaats uw vingers op uw borst. Duw rustig naar uw borstkas toe. Beweeg uw vingers met een draaiende beweging op één plek.
- Verplaats uw vingers na een paar seconden naar het stukje borst ernaast.

Borstmassage techniek



Borstmassage techniek

- Masseer zo uw hele borst, spiraalsgewijs in de richting van de tepelhof.

Kolven met de hand

- Zet uw duim en wijsvinger 2,5 tot 4 cm achter uw tepel. Neem niet de tepelhof als uitgangspunt omdat deze bij iedereen verschillend is.
- Plaats uw duim boven en uw vingers onder de tepel. Dit is de zogenoemde C-greep.
- Duw uw borst naar uw ribben toe.
- Rol uw vingers naar voren.
- Duw voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voordat er wat druppels moedermelk komen.
- Verplaats uw vingers rondom uw tepel en herhaal bovenstaande.

Let op:

- Knijp niet in uw borst. Dit kan kneuzing geven aan het borstweefsel.
- Knijp niet in uw tepel. Dit knelt de melkuitgang dicht.
- Laat uw handen niet over uw borst glijden. Dit kan pijnlijk zijn.

Afkolven met de hand

- Neem de cup om de melk in op te vangen.
- Leg het voedingsspuitje klaar.
- Kolf uw borst gedurende 5 minuten.
- Wissel daarna van borst, zodat u beide borsten kolft.
- Kolf 2-4 keer per dag.
- Na het kolven zuigt u met het voedingsspuitje de melk op.
- Vul het spuitje niet helemaal want tijdens invriezen zet de melk uit.
- Op het voedingsspuitje plakt u een sticker met daarop uw naam en de datum.
- Bewaar de spuitjes in een afgesloten doos in de vriezer.
- Voeding van één dag mag bij elkaar in een spuitje, mits deze dezelfde temperatuur heeft.

Stop met kolven zodra u samentrekkingen voelt in uw baarmoeder. De hoeveelheid zal zeker in het begin niet veel meer zijn dan een paar druppels. Dit is normaal. Tijdens de zwangerschap wordt er nog maar heel weinig borstvoeding aangemaakt. De druppels die u kolft zijn van veel waarde.

Zo (lang) bewaart u de moedermelk

- Op kamertemperatuur: 5 uur.
- Koelkast: 5 dagen.
- Vriesvak van de koelkast: 2 weken.
- Diepvriezer: 4 maanden.
- Ontdooide melk in de koelkast: 24 uur
- Ontdooide melk buiten de koelkast: 1 uur.

Bij de Poliklinische apotheek van het Albert Schweitzer ziekenhuis zijn setjes te koop met 3 cc spuitjes met dopje, 2 cups om de melk in op te vangen en een velletje stickers. Deze spuitjes kunt u thuis in de vriezer bewaren. Kosten € 6,95 per 10 stuks.

Gebruikt u plastic opbergzakjes of –doosjes van uzelf, let u er dan op dat deze van veilig materiaal zijn gemaakt. Het moet 'BPA vrij' zijn.

U neemt uw afgekolfde moedermelk mee naar het ziekenhuis als u komt om te bevallen. Wikkel de spuitjes in aluminiumfolie en gebruik een koeltas met koelelementen om de moedermelk in te vervoeren. Het is belangrijk dat deze koel blijft. In het ziekenhuis kan het in de koelkast gelegd worden op uw (verlos)suite.
Breng de verpleegkundige op de hoogte van de meegebrachte voeding. Heft u een geboorteplan gemaakt? Dan kunt u het daarin ook nog opschrijven.

Meer informatie

- www.borstvoeding.com
- www.youtube.com→ antenataal kolven→ eurolac lactatiekunde (kolven met de hand)
- Borstvoeding organisatie La Leche League: www.lalecheleague.nl
- Vereniging borstvoeding natuurlijk : www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

De afbeeldingen in deze folder zijn met toestemming van de NVL overgenomen in deze folder.

Albert Schweitzer ziekenhuis
aug 2025
pavo 1392