Kolven in de zwangerschap
(antenataal kolven)



Geboortecentrum
IJsselland

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over kolven in de zwangerschap. Kolven in de zwangerschap (antenataal kolven) heeft als doel om vóór de bevalling al kleine beetjes eerste moedermelk te verzamelen. Deze eerste melk noemen we colostrum.

U hoeft niet bang te zijn dat als u voor de bevalling colostrum kolft, u na de geboorte geen colostrum meer heeft. Er wordt door de borsten telkens nieuw colostrum aangemaakt.

Overleg altijd met uw arts, verloskundige of lactatiekundige of kolven in de zwangerschap in uw geval aan te raden is.

Waarom kolven in de zwangerschap

Een op tijd geboren gezonde baby krijgt genoeg melk door op verzoek (wanneer de baby laat zien dat het honger heeft) aan de borst te drinken. De baby mag onbeperkt aan de borst drinken.

In sommige (medische) situaties is het voor de bevalling al duidelijk dat de baby mogelijk extra voeding nodig heeft, naast het drinken uit de borst. Of dat bij de moeder de melkproductie mogelijk later of niet volledig op gang komt.

Door in de zwangerschap een (kleine) voorraad colostrum op te bouwen, krijgt de baby (deels) moedermelk als bijvoeding in plaats van of in combinatie met donormelk (afgekolfde melk van een andere moeder) of kunstvoeding.

Kolven in de zwangerschap kan worden geadviseerd bij

- ✓ (zwangerschaps)diabetes.
- ✓ overgewicht of obesitas.
- ✓ borstvoedingsproblemen bij een eerder kind.
- ✓ PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom) of schildklierproblemen.
- ✓ borstoperatie bij de moeder.
- ✓ een geplande keizersnede.
- ✓ een baby met een aangeboren afwijking (syndroom van Down, lip-kaak-of gehemeltespleet, hartafwijking).
- ✓ een grote of kleine baby.
- ✓ een meerling.
- ✓ wens ouders tot vermijden van kunstvoeding.

Wanneer niet kolven in de zwangerschap

- ✓ Als u eerder te vroeg bent bevallen (prematuur).
- ✓ Bij voortijdige weeën.
- ✓ Bij bloedverlies.
- ✓ Bij een baarmoederafwijking.
- ✓ Als de arts het u afraadt.

Wanneer starten

In overleg met de arts, verloskundige of lactatiekundige start u vanaf 35-37 weken. Het is ook mogelijk om later te starten.

Hoe kolven

In de zwangerschap kolft u met de (eigen) hand en niet met een kolfapparaat.

De eerste melk, colostrum, is dikker en bestaat uit kleine hoeveelheden. Met de hand is het gemakkelijker deze druppels naar buiten te masseren en op te vangen.

Een elektrisch kolfapparaat geeft mogelijk eerder harde buiken tijdens het kolven.

Hoe vaak kolven

Het advies is 1-3 keer per dag, ongeveer 5-10 minuten te kolven. Wissel meerdere keren van borst.

Kolven met de hand

Voorbereiding

- ✓ Was uw handen met water en zeep.
- ✓ Gebruik warmte (douche, kersenpitzak of gelpack).
- ✓ Masseer uw borsten.

Masseer uw borsten

U kunt op verschillende manieren masseren.
Het mag geen pijn doen.



Instructie

- ✓ Laat de borst in uw hand rusten.
- ✓ Maak een C van uw hand met de duim boven de tepel en de andere vingers onder de tepel.
- ✓ Plaats de vingers wat van de tepel af.
- ✓ Duw de borst naar de borstkas.
- ✓ Breng de duim en vingers naar elkaar.
- ✓ Herhaal dit ritmisch.
- ✓ Verplaats uw hand rondom de borst.
- ✓ Kolf een aantal minuten per borst en wissel dan van borst. Wissel zo vaak u wilt. Kolf in totaal 5-10 minuten.



Opvangen van moedermelk

Tijdens het kolven kunt u de melk opvangen met een schoon bekertje, lepeltje of een spuitje. U kunt de stamper uit de spuit halen en de melk van de borst erin laten druppelen. Na het kolven plaatst u de stamper terug en sluit u het spuitje af met een dopje.

Op het spuitje plakt u een sticker met uw naam, geboortedatum en de datum en tijd van het kolven.

Eventueel noteert u ook de datum en tijd dat u de melk gaat invriezen.

U kunt deze spuitjes bij de apotheek kopen of online bestellen.



Bewaren van afgekolfde moedermelk

- ✓ Het afgekolfd colostrum van dezelfde dag kan bij elkaar worden verzameld in 1 spuitje.
- ✓ Bewaar de spuitjes in een afgesloten bak.
- ✓ Vers colostrum kunt u maximaal 48 uur in de koelkast bewaren.
- ✓ Vries het afgekolfd colostrum binnen 24 uur in.
- ✓ Neem het ingevroren colostrum mee in een koeltas als u gaat bevallen of als u wordt opgenomen.
- ✓ Het ingevroren colostrum kan in de vriezer van het ziekenhuis worden bewaard tot u bevallen bent.
- ✓ Na ontdooien is het colostrum 24 uur houdbaar.
- ✓ Na verwarming is het colostrum nog 1 uur houdbaar.

Let op!

- ✓ Kolven met de hand hoort geen pijn te doen of ongemakkelijk te voelen.
- ✓ Het is normaal als u de eerste keren geen druppels melk ziet.
- ✓ Soms lukt het niet om colostrum te kolven. Overleg zo nodig met de lactatiekundige.
- ✓ Als u harde buiken of buikpijn krijgt, stop dan met kolven en probeer het later nog een keer.
- ✓ Bij twijfel: overleg met de gynaecoloog of verloskundige.

Heeft u nog vragen?

Stel deze gerust aan de verpleegkundigen of lactatiekundige van het IJsselland Ziekenhuis.

Meer informatie

- ✓ Folder Borstvoeding
- ✓ Folder Kolven en bewaren van moedermelk
- ✓ Folder Borstvoeding aan uw te vroeg geboren baby

Video's kolven

- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Informatie, hulp of begeleiding bij de borstvoeding

- ✓ Kenniscentrum Borstvoeding
- ✓ Borstvoedingsorganisatie La Leche League
- ✓ Voedingscentrum
- ✓ Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland
De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)
Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**

Aanbevolen websites
Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**

IJsselland Folders
Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

GEB.019 / 240622.JH

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000