een santeon ziekenhuis

Kolven in de zwangerschap

De arts of lactatiekundige heeft met je gesproken over de mogelijkheid om voor de bevalling alvast wat eerste melk (colostrum) te verzamelen door te kolven met de hand.

Waarom kolven tijdens de zwangerschap?

Kolven tijdens de zwangerschap wordt soms geadviseerd als bekend is dat de baby de eerste dagen na de geboorte mogelijk extra voeding nodig heeft.

Situaties waarin kolven in de zwangerschap soms wordt aangeraden, zijn:

- Diabetes of zwangerschapsdiabetes.
- Geplande keizersnede.
- Meerlingzwangerschap.
- Ernstig overgewicht (obesitas).
- Je verwacht een klein of juist groot kind.
- Je hebt een borstoperatie gehad.
- Je had weinig melkproductie in een eerdere borstvoedingsperiode.
- Een bewezen allergie bij jezelf of je partner.
- Je hebt de wens om bijvoeden met kunstvoeding te vermijden.
- Je hebt een hormoonstoornis.

Kolven in de zwangerschap wordt afgeraden als:

- Je eerder bent bevallen van een premature baby.
- Je bloedingen of samentrekkingen hebt gehad tijdens de zwangerschap.
- Je baarmoederafwijkingen heeft (gehad).
- De gynaecoloog het om andere redenen niet veilig vindt.

Wanneer mag je beginnen met kolven?

Je mag beginnen vanaf de 37e week van de zwangerschap en als de gynaecoloog het veilig vindt.

Benodigdheden

Je hebt spuitjes, dopjes en stickers nodig. Deze krijg je voor de eerste dagen van het ziekenhuis mee. De materialen zijn ook verkrijgbaar bij de apotheek. Vraag ons gerust om uitleg.

Het kolven

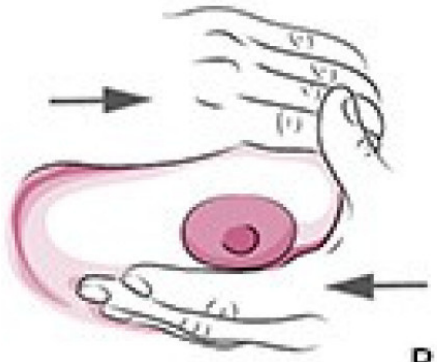
Je kolft 2 tot 3 keer per dag ongeveer 10 minuten. De eerste keren moet je ervaring opdoen en het kan zijn dat er de eerste keren geen melk uit de borst komt. De hoeveelheid die vrouwen uiteindelijk kolven is heel

verschillend.

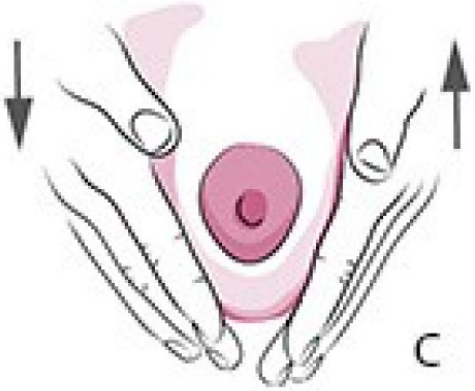
Voorbereiding

- Zorg voor een rustige, ontspannen omgeving.
- Was je handen voor het kolven.
- Gebruik warmte en massage voorafgaand het kolven.

A



B



C

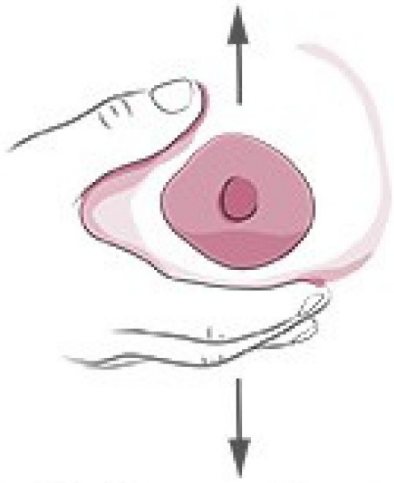
D

Instructie kolven met de hand

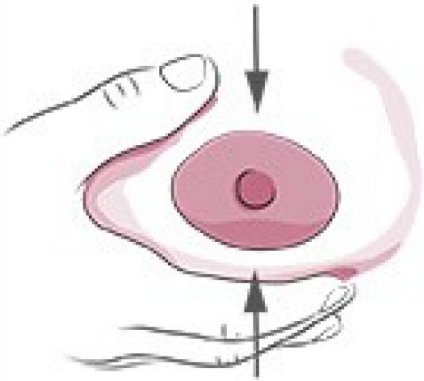
Plaats de duim aan de bovenzijde van de borst. De rest van je vingers leg je onder de borst om deze te ondersteunen. Doe dan onderstaande stappen:

- Zorg ervoor dat de duim en wijsvinger samen een C vormen.
- Druk duim en wijsvinger naar de borstkas toe, zodat je zacht druk zet op het klierweefsel in de borst.
- Breng vervolgens je vingers naar elkaar toe om hiermee wat melk uit je borst te drukken.
- Blijf dit ritmisch herhalen terwijl je de druk op het borstweefsel houdt.
- Wissel regelmatig van plek (verplaats duim en vingers) en borst.

Afkolven met de hand



Was de handen en neem de borst in de hand (2 tot 3 cm achter de tepel) met de duim boven en de vingers onder de tepel in de vorm van een 'C'.



Duw de hand naar de borstkas (fig. 1) en druk duim en vingers ritmisch naar elkaar toe (fig. 2 en 3). Wrijf of glijd niet met de vingers over de huid, maar maak een duwende beweging.

Verplaats de vingers rondom de tepelhof zodat alle melkkanalen aan de beurt komen.

Op de website van Stanford University kun je een instructiefilm (https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html) bekijken.

Opvangen en bewaren

Je kunt de melk direct opvangen met een schone lepel of een klein glas. Daarna trek je de melk op in de spuit en sluit je de spuit af met een dopje. Zet naam, kolfdatum en tijd op de spuitjes en bewaar ze in een afgesloten bak in de vriezer.

Wat te doen bij harde buiken tijdens het kolven?

Je kunt tijdens het kolven samentrekkingen (harde buiken) krijgen. Als dit het geval is, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Overleg bij twijfel met je verloskundige of gynaecoloog.

Meenemen van de melk

Als je voor de bevalling naar het ziekenhuis gaat, neem je de ingevroren moedermelk mee in een koeltas met koelelement. In het ziekenhuis wordt de melk in de vriezer bewaard en ontdooid als het nodig is.

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Meer informatie

In geval van vragen kun je contact opnemen met de lactatiekundigen van St. Antonius Geboortezorg via geboortezorg-lactatiekundigen@antoniusziekenhuis.nl (mailto:geboortezorg-lactatiekundigen@antoniusziekenhuis.nl).

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Kolven en kolfdagboek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/kolven-en-kolfdagboek)

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg	T 088 320 64 00