

Waarom kolven in de zwangerschap?

Kolven van moedermelk in de laatste weken van de zwangerschap kan nuttig zijn. Meestal drinkt de baby binnen een uur na de geboorte voor het eerst aan de borst. Dat lukt niet altijd. Bijvoorbeeld na een keizersnede of vacuümverlossing.

Soms schrijft het ziekenhuis voor dat een baby extra kunstvoeding krijgt. Bijvoorbeeld bij:

- diabetes
- een te vroege bevalling
- een kleine baby
- een grote baby

Belangrijkste reden om vooraf te kolven: u verzamelt colostrum (eerste melk). Zo voorkomt u dat uw baby kunstvoeding krijgt.

Wilt u tijdens de zwangerschap kolven? Bespreek dit met uw verloskundige of gynaecoloog.

Wanneer is kolven nuttig?

Kolven kan nuttig zijn als u:

- (zwangerschaps)diabetes type 1 of 2 heeft
- een baby met een aangeboren afwijking verwacht
- te vroeg gaat bevallen
- weet dat de baby slecht groeit en u wordt ingeleid
- bekend bent met koemelkeiwitallergie in het gezin
- onderontwikkelde (hypoplastische) borsten heeft
- PCOS (polycysteus ovariumsyndroom) heeft
- een borstoperatie heeft gehad (bijvoorbeeld een borstverkleining)
- na een eerdere bevalling weinig melk had
- zwanger bent van een meerling
- flink overgewicht heeft
- een groot of zwaar kind verwacht
- zelf graag wilt kolven

Wanneer liever niet kolven?

Soms wordt kolven afgeraden. Geeft u al borstvoeding tijdens uw zwangerschap? Dan hoeft u daar niet mee te stoppen. U bevalt niet sneller en uw baby groeit net zo goed.

Bent u eerder te vroeg bevallen, heeft u bloedingen gehad of problemen met uw baarmoedermond (cervix) of placenta? Bespreek dan eerst met uw verloskundige of arts of kolven veilig is.

Versnelt kolven de melkproductie?

Uit onderzoek blijkt: kolven tijdens de zwangerschap versnelt het op gang komen van de melk niet.

Wel kan kolven zorgen voor meer rust en zelfvertrouwen. Uit één onderzoek blijkt dat moeders die gekolfd hadden hun baby binnen een uur aan de borst kregen en ook het idee hadden dat de melk sneller op gang kwam.

Kolven met de hand

Iedere zwangere vrouw kan leren kolven met de hand. Maar het hoeft niet. Jij beslist zelf of je melk wilt afkolven.

Hoe werkt kolven met de hand?

De eerste keren is oefenen. Soms komt er niets, soms een paar druppels of zelfs milliliters.

Gebruik geen kolfapparaat zonder overleg met een lactatiekundige. Er is geen onderzoek naar de zuigkracht van kolven tijdens de zwangerschap. Maar sommige vrouwen lekken melk tijdens de zwangerschap. Ze gebruiken kort een elektrische kolf en kolven dan ook meerdere milliliters.

Wanneer beginnen met kolven?

Dit hangt af van de reden dat u gaat kolven. Begin na de 37^e week of met toestemming van uw behandelaar na de 35^e week.

Voorbereiding

- Was je handen
- Masseer je borst van buiten naar de tepel
- Streel de huid van je borst of stimuleer je tepel met je vingers

Borstmassage techniek



Techniek

- Zet uw duim boven en uw vingers onder de tepel, op 3 cm afstand.
- Duw richting de ribben.
- Rol uw vingers naar voren.
- Knijp ritmisch met duim en vingers.
- Wacht tot er wat druppels melk komen. Dit kan even duren.
- Verplaats uw vingers en herhaal.

Bekijk dit filmpje voor de juiste techniek: [filmpje afkolven met de hand](#)

Hoe vaak?

- 2 tot 3 keer per dag, afhankelijk van het resultaat.
- Stop bij harde buiken of pijn en probeer het later opnieuw.
- In totaal 10 tot 20 minuten. Wissel borsten af: links-rechts-links-rechts.

Materiaal

- Potjes om de moedermelk in te verzamelen.
- Spuitjes met dop.

Bewaren van moedermelk na het kolven

- Sommige vrouwen kolven maar een paar druppels, anderen tot wel 300 ml.
- U kolft twee tot vier keer per dag.
- Gebruik een schoon potje om de moedermelk in op te vangen.
- Zuig de melk na elke kolfbeurt op met een spuitje.
- Bewaar het spuitje in de koelkast (boven de groentelade).
- U kunt melk van verschillende kolfbeurten in 1 spuitje doen. Doe dit alleen als alle melk dezelfde temperatuur heeft.
- U bewaart alle melk van één dag bij elkaar.
- Past alle melk in één spuitje? Dan mag u het spuitje invriezen.
- Past het niet in één spuitje? Bewaar alle melk van de dag dan in een potje
- Aan het eind van de dag (als u het spuitje niet invriest) spoelt u het spuitje door met koud water en daarna met warm water. Het spuitje mag hergebruikt worden bij de volgende kolfsessie.
- Vries het spuitje of potje in een afgesloten bakje in en plak er een sticker op met: naam moeder, geboortedatum moeder en datum van kolven.

Naar het ziekenhuis?

Neem het bakje met spuitjes gekoeld mee. In het ziekenhuis gaan ze in de vriezer en worden ze ontdooid als u ze nodig heeft. Vraag de verpleegkundige om te noteren dat er moedermelk in de vriezer ligt.

Wat als je harde buiken krijgt?

Tijdens het kolven kun je harde buiken krijgen. Dit komt niet vaak voor maar het kan wel. Stop dan met kolven en probeer het later opnieuw.

Twijfel je? Overleg met je verloskundige of gynaecoloog. Harde buiken bij kolven zijn vaak hetzelfde als bij andere momenten tijdens de zwangerschap.