

## Antenataal kolven

(kolven tijdens de zwangerschap)

### Inleiding

In deze folder geven wij u informatie over kolven tijdens de zwangerschap, ook wel 'antenataal kolven' genoemd.

### Antenataal kolven

Het doel van antenataal kolven is het verzamelen van de eerste moedermelk, de colostrum. Colostrum bevat veel waardevolle stoffen voor uw baby. Het is rijk aan antistoffen, groeifactoren en eiwitten.

Soms is het medisch noodzakelijk dat een baby na de geboorte bijgevoed wordt. Door al tijdens de zwangerschap colostrum te verzamelen, kan de baby indien nodig na de geboorte worden bijgevoed met deze moedermelk. Mogelijk hoeft dan geen kunstvoeding gebruikt te worden.

### Wanneer antenataal kolven?

Soms zijn er tijdens een zwangerschap al aanwijzingen dat de baby na de geboorte mogelijk bijgevoed moet worden. Dan kan het fijn zijn om tijdens de laatste weken van de zwangerschap alvast een kleine voorraad op te bouwen van uw eigen moedermelk.

Antenataal kolven kan ook helpend zijn voor vrouwen bij wie de borstvoeding eerder moeizaam verliep of niet lukte. Ervaring met het afkolven met de hand, vergroot het zelfvertrouwen van vrouwen in hun vermogen hun baby zelf te voeden. Hierdoor kunnen ze hun baby na de bevalling makkelijker aanleggen. Ook kan de melkproductie hierdoor sneller op gang komen.

### Wij raden antenataal kolven aan als:

- u diabetes gravidarum of diabetes mellitus type 1 of 2 heeft;
- uw baby wordt geboren met een (verwachte) aangeboren afwijking (bijvoorbeeld schisis, hartafwijkingen, syndroom van Down);
- u in verwachting bent van een meerling;
- u een geplande keizersnede krijgt;
- u een te kleine of juist een te grote baby verwacht;
- u in het verleden een borstoperatie heeft gehad;
- u overgewicht heeft (BMI van 40 of meer);
- eerdere borstvoeding(en) moeizaam verliep(en) of als de borstvoeding niet lukte;
- u het Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS) heeft;
- u onderontwikkeld borstklierweefsel of twee ongelijke borsten heeft.

### Risico's

In een aantal situaties is het verstandig met de gynaecoloog te bespreken of antenataal kolven een goede optie is:

- U heeft in het verleden een vroeggeboorte gehad;
- U heeft tijdens uw zwangerschap last van bloedingen;
- U heeft afwijkingen aan de baarmoederhals;
- De placenta ligt ongunstig.

Door het stimuleren van de borsten en tepels kan de baarmoeder gaan samentrekken. Dit voelt als een harde buik. Een harde buik kan het gevolg zijn van de afgifte van het hormoon oxytocine.

Dit hormoon zorgt voor de afgifte van moedermelk, maar ook voor weeën. Als u merkt dat u harde buiken krijgt als gevolg van het (antenataal) kolven, kunt u er beter even mee stoppen en op een ander moment opnieuw beginnen.

### **Starten met kolven**

Vanaf 37 weken zwangerschap kunt u starten met kolven. Soms wordt de bevalling al rond die tijd ingeleid. Dan kan in overleg met de gynaecoloog en/of de lactatiekundige al eerder gestart worden; vanaf 34 weken.

Het kolven doet u met uw eigen handen. U kunt twee tot drie keer per dag kolven, gemiddeld tien minuten per keer. In deze tien minuten wisselt u regelmatig van borst.

### **Werkwijze**

- Was uw handen voor het kolven.
- Masseer de borsten voordat u begint.
- U kunt uw borsten vooraf verwarmen door het gebruik van een warme doek, een kersenpitzak of een warme douche. De warmte zorgt ervoor dat de melk wat makkelijker stroomt.
- Neem uw borst in een C-greep: Laat daarvoor uw borst in uw hand rusten, met de vingers eronder en de duim bovenop, ongeveer 1 tot 1,5 cm vanaf de tepel. De vingers staan loodrecht tegenover elkaar rond de tepel.
- Een zwaardere borst kunt u eerst wat optillen.
- Druk de borst in naar de borstkas toe, zorg dat u uw vingers niet verplaatst.
- Knijp nu met duim en vingers in een ritmische beweging de vingers samen naar het uiteinde van de tepel toe.
- Kolven mag geen pijn doen.
- Zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas, daarna naar de tepel.
- Wrijf de vingers niet over de huid, maar masseer het weefsel onder de huid.

- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een andere positie, maar houdt duim en vingers wel loodrecht tegenover elkaar. De borst wordt zo kloksgewijs gestimuleerd.
- Voorkom trekken aan de tepel.
- Wissel elke paar minuten van borst, zodat u beide borsten twee keer kolft.
- U kunt de melk opvangen in een cupje of eierdopje, een lepeltje of direct in een spuitje.
- Met behulp van een opzuigsprietje kunt u de melk opzuigen uit het opvangsysteem en daarna sluiten met een dopje.
- Bewaar de melk in de koelkast. U kunt het spuitje aanvullen met de melk van de volgende kolfsessie(s). Aan het einde van de dag labelt u het spuitje met een sticker, voorzien van uw naam en afkolfdatum. Leg dit spuitje daarna in de vriezer.

De eerste keren moet u ervaring opdoen met de techniek. Vaak komt er de eerste keren nog geen melk. Later komen er druppeltjes melk. Verwacht geen grote hoeveelheden en bedenk dat elke milliliter melk van belang is.

U krijgt van de lactatiekundige materialen mee om thuis de melk in op te vangen en te bewaren.

### **Melk meenemen bij ziekenhuisbevalling**

Als u naar het ziekenhuis komt om te bevallen, neemt u de melk mee in een afgesloten zakje of in een bak voorzien van uw naam. Wij bewaren de melk dan voor u in de vriezer. Na de bevalling wordt gekeken of uw baby naast de borstvoeding, extra voeding nodig heeft. U kunt altijd naast het aanleggen nog extra handkolven. U weet dan al hoe de techniek werkt.

## **Contactgegevens**

Heeft u vragen over het (antenataal) kolven? Leg uw vragen gerust voor aan de lactatiekundigen van het Groene Hart Ziekenhuis. Zij helpen u graag.

Onze lactatiekundigen zijn bereikbaar op telefoonnummer: (0182) 50 52 78.  
Of via de mail: [lactatiekundige@ghz.nl](mailto:lactatiekundige@ghz.nl).

## **Meer informatie**

Meer informatie over borstvoeding en over antenataal kolven vindt u op de volgende websites:

[www.ghz.nl/gezinsuites](http://www.ghz.nl/gezinsuites)

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

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

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

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

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

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

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

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

## **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) kunt terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

## **Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

## **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

maart 2021

04.06.186