

Antenataal kolven (kolven in de zwangerschap)

Inleiding antenataal kolven

In deze folder geven wij u informatie over het kolven in de zwangerschap (kolven voor de bevalling), ook wel antenataal kolven genoemd.

Antenataal kolven

Het doel van antenataal kolven is het verzamelen van de eerste moedermelk, de colostrum. Het voordeel van het verzamelen van colostrum tijdens de zwangerschap is dat er voorkomen kan worden dat de baby moet worden bijgevoed met kunstvoeding als het medisch noodzakelijk is.

Wanneer antenataal kolven?

Wanneer in de zwangerschap al redenen zijn om mogelijk te moeten bijvoeden, kan het fijn zijn om tijdens de laatste weken voor de bevalling alvast een kleine voorraad op te bouwen van uw eigen moedermelk. De eerste moedermelk, colostrum, bevat veel waardevolle stoffen voor uw baby. Het is rijk aan antistoffen, groeifactoren en eiwitten. Een andere reden kan zijn vanwege een eerdere borstvoedingservaring. Vrouwen die antenataal kolven wennen er ook aan om hun borsten op een andere manier aan te raken, waardoor ze na de bevalling de baby makkelijker aanleggen. Daardoor kan de productie sneller op gang komen na de bevalling.

Wanneer raden wij antenataal kolven aan:

- Als u Diabetes Gravidarum of Diabetes Mellitus type 1 of 2 heeft.
- Uw baby wordt geboren met een (verwachte) aangeboren afwijking (bijv schisis, hartafwijkingen, syndroom van Down).
- Als u in verwachting bent van een meerling.
- Als u een geplande keizersnede krijgt.
- U verwacht een te kleine of juist een te grote baby.
- U heeft een borstoperatie gehad in de voorgeschiedenis .
- U heeft overgewicht: BMI >40.
- Eerdere borstvoedingservaringen verliepen moeizaam of is niet gelukt.

- U heeft het Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS).
- U heeft onderontwikkeld borstklierweefsel of 2 ongelijke borsten.

Risico's

Er zijn een aantal situaties waarin het antenataal kolven besproken moet worden met uw gynaecoloog:

- U heeft in het verleden een vroeggeboorte gehad;
- U heeft last van bloedingen tijdens uw zwangerschap;
- 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. Dit komt omdat er oxytocine vrij kan komen. Dit hormoon zorgt voor de afgifte van moedermelk, maar ook voor weeën. In dit geval raden wij u aan om even te stoppen en op een ander moment opnieuw te 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 IBCLC al eerder gestart worden vanaf 34 weken.

Het kolven doet u met uw eigen handen. U kunt 2 tot 3 keer per dag kolven, gemiddeld 10 minuten per keer. In deze 10 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, kersenpitzak of een warme douche. De warmte zorgt ervoor dat de melk wat makkelijker stroomt .
- Neem uw borst in een C greep.
- Laat 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 het weefsel onder de huid wordt gemasseerd.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een andere positie, maar houd 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 tweemaal 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.
- De melk in de koelkast bewaren. 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, en legt deze 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, elke milliliter is belangrijk.

U kunt een antenataal kolven pakket met spuitjes en dopjes bestellen bij www.borstvoedinggouda.nl of via een andere webshop.

Bevallen

Indien u naar het ziekenhuis komt om te bevallen neemt u de melk mee in een afgesloten zakje of bak voorzien van uw naam en wordt deze in de vriezer geplaatst. Na de bevalling wordt er gekeken of uw baby extra voeding moet hebben naast het drinken aan de borst. U kunt altijd naast het aanleggen nog extra handkolven. U weet dan al hoe de techniek werkt.

Contactgegevens

Heeft u vragen over het kolven dan zijn de lactatiekundige en borstvoedingscoach van het Groene Hart Ziekenhuis er om u te helpen. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer (0182) 50 52 78. U kunt ook een email sturen naar lactatiekundige@ghz.nl zij zullen dan z.s.m. contact met u opnemen.

Meer informatie

U kunt meer informatie over borstvoeding en of antenataal kolven vinden op de volgende websites:

www.ghz.nl/gezinsuites

www.inzwang.nl

www.nvlborstvoeding.nl

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.voedingscentrum.nl

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

november 2024

04.06.186