

Kolven in de zwangerschap

Waarom?

Afkolven van moedermelk tijdens de laatste weken van de zwangerschap kan in sommige situaties nuttig zijn.

Als alles normaal verloopt dan zal de baby, binnen het eerste uur na de bevalling voor het eerst aan de borst drinken. Helaas lukt dit niet altijd. Bijvoorbeeld na een keizersnede of na een kunstverlossing zoals een vacuüm. Er zijn situaties waarbij het protocol van het ziekenhuis voorschrijft dat de baby meerdere keren met kunstvoeding bij-gevoed moet worden. Bijvoorbeeld bij diabetes, bij een te vroege bevalling, bij een bevalling van een kleine baby of soms bij een grote baby. De belangrijkste reden om te kolven in de zwangerschap is het verzamelen van colostrum om het geven van kunstmatige zuigelingenvoeding te voorkomen.

Wilt u tijdens de zwangerschap kolven, maak dit dan bespreekbaar bij de verloskundige of gynaecoloog.

Kolven tijdens de zwangerschap is nuttig wanneer de zwangere:

- (Zwangerschaps)diabetes, type 1-2 heeft.
- Een baby met een aangeboren afwijking heeft.
- Prematuur gaat bevallen en de bevalling niet meer tegen te houden is.
- Weet dat haar baby matig groeit en dat ze ingeleid wordt.
- Bekend is met koemelkeiwit-allergieën in het gezin.
- Onderontwikkelde (hypoplastische) borsten heeft
- Poly Cysteus Ovarium Syndroom heeft.
- Een borstoperatie heeft gehad (bijv. borstverkleining).

- Een voorgeschiedenis heeft met daarbij een lage melkproductie.
- Een meerling verwacht.
- Flink overgewicht heeft.
- Zal bevallen van een groot/zwaar kind.
- Dit zelf wenst.

Contra-indicaties

Er zijn redenen om het kolven in de zwangerschap af te raden.

Vrouwen die nog borstvoeding geven tijdens een zwangerschap wordt niet aangeraden om te stoppen met borstvoeding. Deze vrouwen bevallen niet eerder dan vrouwen die niet voeden en ook hun baby's groeien tijdens de zwangerschap net zo goed.

Zeker wanneer u eerder prematuur bevallen bent, bloedingen heeft of bekend bent met cervicale afwijkingen is het belangrijk om dit met de verloskundige of arts te bespreken.

Versnellen van het op gang komen van de melkproductie?

Uit de huidige onderzoeken blijkt niet dat het kolven in de zwangerschap dit proces versnelt. Het zelfvertrouwen en de rust die je krijgt door het geven jouw moedermelk aan jouw baby hebben een positieve invloed. Uit één onderzoek blijkt dat een grotere groep moeders die gekolfd heeft tijdens de zwangerschap, het kindje binnen het eerste uur aan de borst had en daarbij ook de ervaring heeft dat hun melk stroomde.

Kolven met de hand

Het aanleren van de techniek het kolven met de hand is voor iedere zwangere nuttig maar is het afkolven van moedermelk voor iedere zwangere nodig? Dit is iets wat de zwangere vrouw zelf moet en kan beslissen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Hoe werkt het in de praktijk?

U heeft nodig; een borst, een hand, kennis van de techniek en materiaal.
Het is de eerste paar keren echt een kwestie van oefenen. De ene vrouw merkt de eerste keren nog niets, de andere kolft gelijk enkele druppels of soms zelfs enkele milliliters. Het gebruik van een kolfapparaat zonder overleg met een lactatiekundige wordt afgeraden. Er is geen onderzoek gedaan naar het effect van de zuigkracht van een kolf. Toch zijn er vrouwen die lekken tijdens de zwangerschap, die 1-3 keer de elektrische kolf gebruiken en dan een flink aantal milliliters afkolft.

Starten met kolven

Overleg het starten met je behandelaar. De start is afhankelijk van de reden van het kolven en in specifieke gevallen kan dit vanaf week 35-36. Gemiddeld wordt rond de 37^{ste} week gestart

Voorbereiding

- Was je handen voor het kolven.
- Masseer je borsten rondom met de handpalm of vingers, vanaf de borstkas naar de tepel toe.
- Streel over de huid van de borst en/of stimuleer met je vingers de tepel.

Borstmassage techniek



Techniek kolven met de hand

- Plaats de duim boven en de vingers drie centimeter achter de tepel.
- Duw de borst naar de ribben toe.
- Rol de vingers naar voren.
- Knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging.
- Het kan even duren voor er wat druppels melk komen of voor de voeding begint te lopen.
- Verplaats de vingers rondom de borst en herhaal de cyclus.



Hoe vaak

- Afhankelijk van resultaat, 2-3 x per dag.
- Bij harde buiken of pijn stoppen en op een ander moment verder gaan.
- Ongeveer 10-20 min. in totaal, borsten mogen afgewisseld worden dus li-re-li-re bijvoorbeeld.

Materiaal

- Potjes om de moedermelk in te verzamelen (druppels/ milliliters).
- Spuiten met dop.

Na het kolven

- Melk opzuigen uit het potje en in de koelkast bewaren (boven de groentelade).
- Spuit doorspuiten met koud, dan warm water, mag hergebruikt worden.

Eén keer per ongeveer 24 uur (ongeveer na 4 sessies)

- Alle gekoelde moedermelk terug in het potje spuiten.
- Alle moedermelk opzuigen.
- Sticker met naam en geboortedatum moeder op de spuit en invriezen.
- Spuitjes invriezen in een afgesloten bakje met ook een sticker met naam en geboortedatum erop.

Naar het ziekenhuis?

- Bakje met spuitjes gekoeld meenemen
- De melk gaat ook in het ziekenhuis in de diepvries. Moedermelk is snel genoeg ontdooid.
- Vraag de verpleegkundige om in het dossier te noteren dat er moedermelk in de diepvries ligt.

Wat te doen bij contracties?

U kunt tijdens het kolven een harde buik krijgen. Weinig vrouwen melden dit maar het kan. Wanneer u harde buiken krijgt, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Bij twijfel kunt u overleggen met je verloskundige of gynaecoloog maar

waarschijnlijk is het te vergelijken met harde buiken die u misschien ook op andere momenten hebt?

Voor folders over borstvoeding en een film over het kolven met de hand



Check het dossier van uw kind op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Zie voor meer informatie de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.