

Gynaecologie | Verloskunde

# KOLVEN IN DE ZWANGERSCHAP



Voor bijna alle baby's is het krijgen van moedermelk de beste start. Een gezonde, op tijd geboren baby krijgt de eerste dagen genoeg moedermelk. Door regelmatig de borst te stimuleren komt de melkproductie op gang.

### **KOLVEN IN DE ZWANGERSCHAP HEET OOK WEL PRENATAAL KOLVEN.**

Prenataal kolven heeft een tweezijdig doel en mogelijk voordeel.

1. U leert alvast een manier om met de hand te kolven, waardoor het ook na de bevalling gemakkelijker is om handmatig de melkproductie extra te stimuleren.
2. U kunt al een klein voorraadjie moedermelk opbouwen om na de bevalling aan uw kind te kunnen geven.

### **WANNEER**

Soms is al tijdens de zwangerschap bekend dat er een mogelijkheid bestaat dat de baby om medische redenen bijvoeding nodig zal hebben na de bevalling.

Bijvoorbeeld situaties waarbij de zwangere vrouw:

- Diabetes, (zwangerschaps)suikerziekte heeft.
- Weet dat haar baby matig groeit en dat ze ingeleid wordt.
- Een voorgeschiedenis met een lage melkproductie heeft.
- Zal bevallen van een groot/zwaar kind.
- Weet dat haar baby een aangeboren afwijking heeft die het drinken aan de borst zal bemoeilijken, zoals schisis.
- Een meerling verwacht.
- Weet dat ze een geplande keizersnede krijgt.
- Flink overgewicht heeft.
- Bekend is met allergieën in de familie, waarvoor men eventuele kunstvoeding wil vermijden.

Niet bij alle moeders lukt prenataal kolven, soms komen er maar enkele druppels. Dat is niet vreemd, want uw lichaam weet dat uw baby nog niet geboren is. Toch is het kennen van de techniek dan alsnog een voordeel, omdat na de bevalling de productie echt op gang komt en u dan de kennis hebt om handmatig extra te stimuleren.

### **WANNEER STARTEN MET KOLVEN**

Indien één van de bovenstaande situaties op u van toepassing is of u wilt alvast ervaring opdoen met het handkolven, dan kunt u vanaf de 37<sup>ste</sup> zwangerschapsweek starten. Indien mogelijk 1 à 2 keer per dag, 5 minuten per borst.

## Afcolven met de hand



### **MET DE HAND KOLVEN**

Zorg voor een ontspannen rustige omgeving.

De voorbereiding:

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

### **Het kolven:**

- Laat uw borst in uw hand rusten met de vingers eronder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- 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 toe.
- De vingers wrijven niet over de huid, maar de weefsels onder de huid worden gemasseerd.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een nieuwe stand, kloksgewijs rond de borst.

- Masseer naar behoefte met de andere hand mee tijdens het kolven. De eerste keren moet u ervaring opdoen met de techniek. Mogelijk komt er dan nog geen melk. Wissel gerust ook tussendoor af van linker- naar rechterborst en weer terug. Vervolgens komen er druppeltjes melk. Deze kunt u met een lepeltje opvangen. Komt er meer, dan is het mogelijk dit op te vangen in een klein borrelglaasje/eierdopje. Verwacht geen grote hoeveelheden, elke milliliter is belangrijk!

## **MELK INVRIEZEN**

De opgevangen melk kunt u verzamelen in een klein spuitje (2cc). Deze zijn te koop bij de apotheek. Bewaar het in de vriezer, doe de spuitjes in een bakje met afsluitdopje of sluit het spuitje zelf af met bijvoorbeeld wat aluminiumfolie.

## **BEVALLEN**

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen, neemt u bij opname de ingevroren spuitjes allemaal mee. Deze worden in het ziekenhuis in de vriezer bewaard zo lang als het nodig is. Na de bevalling wordt afgesproken of uw baby extra voeding moet hebben naast het drinken aan de borst. Als uw baby gedronken heeft, kunt u door middel van handkolven nog extra melk uit de borst masseren die uw baby dan ook nog kan krijgen. U weet dan al hoe de techniek werkt!

## **MEER INFORMATIE**

Indien u meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met de lactatiekundigen van het ziekenhuis.

Als u onder behandeling bent van de gynaecoloog in het ziekenhuis kunt u op de polikliniek verloskunde een afspraak maken voor een lactatiekundig consult.



Heeft u nog vragen dan kunt u  
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911  
 info@zrt.nl  
[www.ziekenhuisrivierenland.nl](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl)

