

Kinderafdeling

# Kolven met de hand tijdens de zwangerschap

Als de kans groot is dat uw kindje na de bevalling bijgevoed moet worden of als u een verhoogde kans hebt dat de melkproductie te laat op gang komt, wordt aangeraden om al tijdens de zwangerschap te kolven. De belangrijkste reden om te kolven in de zwangerschap is het verzamelen van colostrum om te voorkomen dat uw kindje met kunstmatige zuigelingenvoeding wordt gevoed. Het colostrum is de eerste moedermelk en is van groot belang voor een goede start van de groei van de baby.

Redenen om tijdens de zwangerschap met kolven te starten kunnen zijn:

- U hebt diabetes mellitus.
- U hebt een poly cysteus ovarium syndroom.
- U hebt een borstoperatie gehad.
- U hebt flink overgewicht.
- U of de vader van uw kind heeft een bewezen allergie.
- U hebt een voorgeschiedenis met een lage melkproductie.
- U verwacht een meerling.
- U gaat bevallen door middel van een keizersnede.

Er is nog niet zo veel bekend over redenen om niet te beginnen met kolven tijdens de zwangerschap. Wel raden we het af aan vrouwen die eerder bevallen zijn van een te vroeg geboren kindje, bloedingen hebben (gehad) tijdens de zwangerschap of bekend zijn met afwijkingen van de baarmoeder. Overleg voordat u begint met kolven eerst met uw arts of verloskundige.

## **Wanneer kunt u het beste starten?**

Vanaf 36 weken zwangerschap kunt u beginnen met het kolven van moedermelk.

U kunt 2 tot 3 maal per dag kolven met de hand gedurende 5 tot 10 minuten.

## **Wat kunt u doen bij harde buiken?**

U kunt tijdens het kolven harde buiken (samentrekkingen van de baarmoeder) krijgen. Het komt niet vaak voor, maar het kan. Als u harde buiken krijgt, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Bij twijfel kunt u overleggen met de verloskundige of de gynaecoloog.

## **Benodigde materialen**

1 cupje

5 spuitjes van 10 milliliter

5 afsluitdopjes

5 stickers

## **Hoe kolft u met de hand?**

- Was uw handen.
- Leg de benodigde materialen klaar: het cupje, een spuitje, een afsluitdopje en een sticker.
- Verwarm eventueel uw borsten. U kunt hiervoor een warme doek, lauwe kruid of een kersenpittenkussen gebruiken.
- Masseer uw borsten.
- Zet duim en wijsvinger 2,5 tot 4 centimeter achter uw tepel (neem niet de tepelhof als uitgangspunt, omdat deze bij alle vrouwen verschillend is).
- Plaats de duim boven en de vingers onder uw tepel, de zogenaamde 'C-greep'.
- Laat uw vingers op de melkgangen rusten.
- Duw uw borst naar de ribben toe.
- Knijp voorzichtig met duim en vingers in een ritmische beweging. Het kan even duren voor de melk begint te druppelen.
- Verplaats duim en vingers zodat alle melkkanalen worden leeggekolfd.
- Knijp niet in of trek niet aan uw tepels. Hiermee kunt u uw tepels beschadigen.
- Laat duim of vingers niet over de huid glijden. Hiermee kunt u de huid van uw borsten beschadigen.

## **Het bewaren van moedermelk**

- Verzamel elke dag de melk in 1 of meer spuitjes, sluit af met het afsluitdopje en bewaar in de koelkast.
- Plak het etiket op het spuitje met uw naam, datum en tijd van afkolven.
- Vries de melk op het einde van de dag in.
- Neem de melk mee naar het ziekenhuis als u denkt te gaan bevallen. In het ziekenhuis kan de melk bevroren bewaard blijven.
- Als u de melk nodig hebt, kan de melk onder een stromende warme kraan opgewarmd worden.

## **Hoeveel melk kunt u kolven en bewaren?**

Als u zeker weet dat uw baby extra voeding gaat krijgen, is het ideaal als u moedermelk hebt voor 3 voedingen.

Vrouwen waarbij het kolven met de hand in de zwangerschap goed gaat, kolven gemiddeld 35 milliliter melk af. Als uw borsten al melk lekken tijdens de zwangerschap kan het zijn dat u deze hoeveelheid makkelijk kunt kolven. Anderen kolven per kolfessie 2 tot 3 milliliter af. Dit kan dus flink verschillen tussen vrouwen. Laat u hierdoor niet ontmoedigen.

## **Contact**

Hebt u vragen? Neem dan gerust contact op met de:

Kinderafdeling, telefoonnummer: 0515 - 48 83 30.

Kraamafdeling, telefoonnummer: 0515 - 48 88 40.

## **Nuttige websites**

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

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