

Antenataal kolven

Het afkolven van moedermelk tijdens de zwangerschap

Algemeen

U bent zwanger en wilt borstvoeding gaan geven. Uw verloskundige of gynaecoloog heeft met u besproken dat het zinvol is om moedermelk af te kolven tijdens de zwangerschap.

Wanneer afkolven tijdens de zwangerschap

Normaal gesproken heeft de baby direct na de bevalling genoeg aan de borst en is bijvoeden niet nodig. Maar het kan medisch noodzakelijk zijn om uw baby extra voeding te geven. Ook is het mogelijk dat u een langzame of verminderde melkproductie heeft. Wanneer u begint met afkolven tijdens de zwangerschap, voorkomt u dat uw baby kunstvoeding nodig heeft na de bevalling.

Afkolven tijdens de zwangerschap kan zinvol zijn in de volgende situaties:

- U heeft diabetes gravidarum of diabetes mellitus.
- U heeft in het verleden een borstoperatie ondergaan.
- U heeft overgewicht.
- U heeft PCOS (polycysteus ovarium syndroom).
- U heeft eerdere problemen gehad met borstvoeding.
- U krijgt een kindje met een aangeboren afwijking (bijvoorbeeld schisis, hartafwijkingen, syndroom van Down).
- U krijgt een meerling.
- U krijgt een te klein of te groot kindje.

Wanneer niet afkolven tijdens de zwangerschap

Voor zover bekend zijn er geen redenen om niet te starten met handkolven tijdens de zwangerschap. Bij de meeste vrouwen leidt het handkolven tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder.

Overleg met uw verloskundige of gynaecoloog als u:

- eerder een te vroeg geboren kindje heeft gehad
- tijdens de zwangerschap baarmoederhalsverkorting heeft gehad
- tijdens de zwangerschap vaginaal bloedverlies heeft gehad

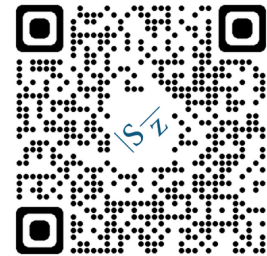
Benodigd materiaal voor afkolven

- Bekertje of cup
- Spuitjes
- Dopjes om melk op te vangen en te bewaren
- Stickers met naam, tijd en datum

Werkwijze

De meest veilige optie is om vanaf 37 weken zwangerschap te starten met kolven. Als u weet dat u met 37 weken ingeleid gaat worden, kunt in overleg met de verloskundige 2 tot 3 weken eerder starten met kolven.

U kunt bijvoorbeeld na het nemen van een bad of douche kolven. Het vocht en de warmte zorgt ervoor dat het handkolven makkelijker gaat. Soms komt er de eerste keren niets, soms komen er direct een paar druppels. Pas na de bevalling kan de melkproductie echt op gang komen. Een instructievideo over handkolven vindt u hier: <https://youtu.be/BYW-NHJIKrc>.



Was altijd uw handen met water en zeep voor en na het handkolven. U kunt 2 tot 3 keer per dag met de hand kolven. Kolf ongeveer 10 minuten per keer. Tijdens deze 10 minuten wisselt u een paar keer van borst.

Bewaren en meenemen van moedermelk

U kunt de moedermelk het beste in spuitjes met een dopje erop invriezen en in een speciaal bakje doen. Als u weet dat u in het ziekenhuis gaat bevallen, kunt u dit doorgeven zodat in uw dossier genoteerd wordt dat u moedermelk meebrengt. Als u een geboortepan heeft geschreven, kunt u hierin noteren dat u moedermelk meebrengt. Daarbij kunt u ook de reden omschrijven waarom u uw eigen moedermelk meeneemt.

Complicaties

U kunt tijdens het kolven mogelijk harde buiken ervaren. Stop in dit geval met kolven en probeer het op een later tijdstip nog een keer. Overleg bij twijfel met uw verloskundige of behandelend arts.

Aanvullende informatie

Meer informatie over kolven tijdens de zwangerschap vindt u op www.borstvoeding.com en www.lalecheleague.nl.

Informatie via een lactatiekundige

U kunt een afspraak maken met de polikliniek Verloskunde voor een afspraak met de lactatiekundige. De polikliniek is te bereiken via telefoonnummer (0314) 32 96 27. Dit consult is vrijblijvend en kosteloos.