

Kolven in de zwangerschap

antenataal kolven

Na de geboorte van uw baby wilt u graag borstvoeding gaan geven. Omdat bijvoeden mogelijk noodzakelijk is, begint u met kolven tijdens de zwangerschap (antenataal kolven). De eerste moedermelk noemen we 'colostrum'. Deze melk is licht verteerbaar en bevat o.a. extra voedingsmiddelen en antistoffen die uw baby beschermen tegen ziekte.

Deze folder bevat algemene informatie over kolven in de zwangerschap. Het doel van antenataal kolven is het verzamelen van colostrum en het leren kolven met de hand voordat de baby geboren is.

Antenataal kolven

Het afkolven van colostrum in de zwangerschap kan zinvol zijn. Dit is het geval als we verwachten dat de baby naast de borstvoeding, ook bijvoeding nodig heeft.

U vriest de colostrum in, zodat u uw baby kunt bijvoeden met uw eigen moedermelk.

Voordeel kolven in de zwangerschap

U kunt in alle rust oefenen met kolven voordat de baby geboren is. Soms is het nodig om na de geboorte te blijven kolven. Het geeft rust als u hier al handig in bent.

Hormoon oxytocine

Tijdens het kolven komt het hormoon oxytocine vrij waardoor de baarmoeder kan gaan samentrekken. Dit hormoon komt ook vrij tijdens vrijen of borstvoeden van een oudere baby of peuter in de zwangerschap. U kunt dan een 'harde buik' krijgen. Dit kan geen kwaad, en gaat vanzelf weer over, u kunt dan tijdelijk stoppen en het op een later tijdstip weer verdergaan.

Wanneer beginnen met antenataal kolven?

U start met kolven vanaf 2-4 weken voor de verwachte bevalling. Dit gaat in overleg met uw verloskundige of gynaecoloog.

Het kolven

Wat heeft u nodig?

- Lepeltje of cupje om de melk in op te vangen.
- Spuitje met een dopje om de melk in te bewaren.

- Stickers om op het spuitje te plakken.
- Eventueel kruik, hittepit of hotpack voor het verwarmen van uw borsten

Kolven

- Zorg dat uw handen schoon zijn.
- Masseer de borsten zoals afbeelding 1. Start na het douchen of verwarm uw borsten eventueel met een kruik, hittepit of hotpack.
- Kolf met de hand 2 -3 keer per dag colostrum af zoals afbeelding 2.
- Wissel tijdens het kolven van borst, zodat u beide borsten tweemaal kolft
- Kolf in totaal niet langer dan 10 minuten per keer.
- Vang de voeding op in een cupje of lepeltje. Trek de melk op in het spuitje en sluit af met een dopje.
- Bewaar het spuitje met de melk in de koelkast en vul het spuitje bij met de afgekolfde melk van die dag. Na de laatste kolfactie van de dag, legt u het spuitje in de diepvries voorzien van een sticker met uw naam en de datum

Melk meenemen

- U kunt de ingevroren melk in een koeltas meenemen naar het ziekenhuis op het moment van de bevalling. Deze wordt bewaard in de diepvries van het ziekenhuis.
- De melk wordt per portie ontdooid.

Techniek

Masseren van de borsten

Borstmassage techniek

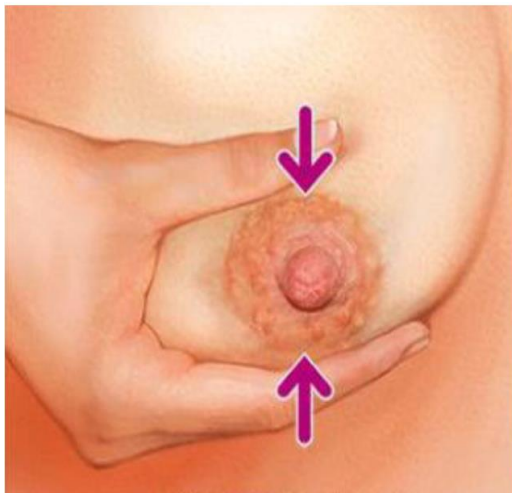




Masseer de borsten zachtjes met beide handen. Om het toeschietreflex op te wekken, laat u de tepel losjes tussen duim en wijsvinger laten rollen.

Kolven met de hand

- Was altijd eerst uw handen voordat u gaat kolven.
- Laat de borst in uw hand rusten met de vingers eronder en de duim erop.
- Duw de borst naar uw ribben toe; een zware borst kunt u eerst wat oplichten.
- Daarna knijpt u uw duim en vingers in een ritmische beweging samen. Het kan even duren voor de voeding begint te druppelen of te lopen (soms een aantal minuten).
- Verplaats uw hand regelmatig rond de borst en pauzeer even wanneer er nog maar weinig melk uit komt.



Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/verloskunde
- www.olvg.nl/borstvoeding
- www.borstvoeding.com
- www.borstvoeding.nl
- www.lalecheleague.nl (borstvoedingsorganisatie)

Contact

Anna Paviljoen, moeder- en kindcentrum OLVG, locatie Oost

T 020 599 30 09 (dag en nacht bereikbaar)

E annapaviljoen@olvg.nl

Bevalsuites (verloskamer) Toorop Paviljoen, locatie West

T 020 510 84 82 (dag en nacht bereikbaar)

Route 25

afdeling Kindergeneeskunde, locatie Oost – verpleegafdeling R2

T 020 599 22 08 (dag en nacht bereikbaar voor ouders)

Bezoek 15.00 - 19.30 uur

afdeling Kindergeneeskunde, locatie West

T 020 510 89 07 (dag en nacht bereikbaar voor ouders)

verpleegafdeling route 24

Bezoek 14.30 - 19.00 uur

afdeling Neonatologie, locatie West - route 34 (groen)

T 020 510 84 31 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Verloskunde, locatie Oost

T 020-599 22 35 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Verloskunde, locatie West

T 020 510 80 02 (7.30 – 23.00 uur)

T 020 510 84 82 (23.00 – 7.30 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 23 januari 2020, foldernr.3684