



# Kolven tijdens de zwangerschap

Samen met jouw gynaecoloog, verloskundige, voorlichtingsverpleegkundige of lactatiekundige heb je gesproken over de mogelijkheden van kolven tijdens de zwangerschap. Ook wel prenataal kolven genoemd. In deze folder lees je hier meer over.

## Waarom kolven tijdens de zwangerschap?

In situaties waarbij de kans groot is dat jouw baby na de bevalling bijgevoed moet worden, is het advies om te kolven tijdens de zwangerschap. Situaties waarin het kolven in de zwangerschap soms ook wordt aangeraden, zijn:

- diabetes mellitus of zwangerschapsdiabetes;
- meerling zwangerschap;
- een BMI >40;
- je verwacht een klein of juist groot kind;
- je hebt een borstoperatie gehad;
- je had weinig melkproductie tijdens een eerdere borstvoedingsperiode;
- een bewezen allergie bij jezelf of je partner;
- je verwacht een baby met een aangeboren afwijking zoals Syndroom van Down of een hartafwijking;
- je hebt de wens om bijvoeden met kunstvoeding te vermijden.

Kolven tijdens de zwangerschap wordt **afgeraden** als je:

- eerder bevallen bent van een premature baby;
- bloedingen of contracties hebt gehad tijdens je zwangerschap;
- baarmoederafwijkingen hebt (gehad).

## Wanneer mag je beginnen met kolven?

Je mag beginnen met kolven vanaf de 36<sup>e</sup>/37<sup>e</sup> week van jouw zwangerschap en als de gynaecoloog het veilig acht.

## Wat heb je nodig?

- klein kommetje;
- spuitjes;
- dopjes;
- en stickers.

Deze materialen zijn verkrijgbaar bij de apotheek of online.



## Hoe ga je te werk?

Je kolft beide borsten 2 tot 3 keer per dag, ca. 10 minuten. Het kan zijn dat er de eerste keren geen melk uit de borst komt, dit is niet erg. De hoeveelheid melk die vrouwen uiteindelijk kolven, is heel verschillend. Warmte (bijvoorbeeld na het douchen), masseren van de borsten en ontspanning kunnen helpen bij het kolven.



## Wat te doen bij harde buiken?

Je kunt tijdens het kolven harde buiken krijgen. Wanneer je harde buiken krijgt, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Bij vragen of bij twijfel kun je contact opnemen met je gynaecoloog of verloskundige.

## Bewaren en meenemen van de moedermelk

- Je kunt de moedermelk het beste invriezen in spuitjes met een dopje, voorzien van naam, datum en hoeveelheid.
- Geef het door aan jouw arts/verloskundige/verpleegkundige, zodat het genoteerd kan worden in het dossier.
- Wanneer je de borstvoeding nodig hebt, kun je deze (gekoeld) meenemen naar het ziekenhuis.

## Filmpje afkolgen met de hand

Via onderstaande link kun je een filmpje zien hoe het afkolgen met de hand in zijn werk gaat:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

## Meer weten?

Wil je nog meer informatie over borstvoeding? Online kun je veel informatie vinden, bijvoorbeeld via: [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) en [www.la lecheleague.nl](http://www.la lecheleague.nl)

Je kunt ook contact opnemen met een **lactatiekundige** bij jou in de buurt:

*Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen*

Postbus 1444, 1300 BK Almere

tel. (0900) 522 82 84

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



Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen.  
© Gelre ziekenhuizen  
[www.gelreziekenhuizen.nl](http://www.gelreziekenhuizen.nl)