

Afcolven tijdens de zwangerschap

In situaties waarbij de kans groot is dat het kindje na de bevalling bijgevoed moet worden, of wanneer de moeder een verhoogde kans heeft dat de melkproductie te laat op gang komt, wordt aangeraden om al tijdens de zwangerschap te kolven. Dit wordt antenataal afcolven genoemd.

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.

Colostrum

Colostrum is een dikke, geel gekleurde substantie, die al vanaf de 16^e week van de zwangerschap wordt aangemaakt. Het colostrum is van groot belang voor een goede start van de groei van de baby. Het bevat hoge concentraties eiwitten en suikers. Colostrum geeft niet alleen een hoge voedingswaarde. Het bevat ook algemene en specifieke ziekteverwekkende stoffen. Het is licht verteerbaar en heeft een hoge voedselopname. Colostrum is laxerend. Dit zorgt ervoor dat de eerste zwarte ontlasting (meconium) snel wordt uitgescheiden. Dit kan het geel worden van de baby voorkomen. Het aanwezige meconium bevat veel bilirubine, waardoor baby's geel kunnen worden.

Start antenataal afcolven

Het handmatig kolven van de borsten kan al rond de 37^e week van de zwangerschap. De kans dat het handmatig kolven van moedermelk de bevalling in gang zet is uiterst klein. Bij de meeste vrouwen leidt afcolven tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder. Overleg voordat u begint wel eerst met uw arts of verloskundige.

Wanneer is het antenataal kolven aan te raden?

Wanneer de moeder de volgende aandoeningen heeft:

- Diabetes;
- Multiple sclerose;
- Hypoplasie (onderontwikkeling of incompleet borstweefsel);
- PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom), een hormoonstoornis;
- Na een eerdere borstoperatie.

Wanneer de baby de volgende aandoeningen heeft:

- Open gehemelte
- Andere aangeboren aandoeningen (zoals Syndroom van Down, hartproblemen)

Overige factoren:

- Wanneer de bevalling al op gang is gekomen en het kindje te vroeg geboren gaat worden
- Familiegeschiedenis met koemelkintolerantie, allergieën en maag/darmziektes
- Voorgeschiedenis met lage melkproductie
- Wanneer er een meerling wordt verwacht
- Wanneer er een groot/zwaar kind verwacht wordt

Afcolven tijdens de zwangerschap wordt AFGERADEN als:

- De moeder een verhoogd risico heeft om prematuur te bevallen.
- De moeder tijdens de zwangerschap bloedingen heeft gehad.
- De moeder bekend is met cervicale afwijkingen.

Het afkolven

- Een veilige optie is pas te starten na 37 weken zwangerschap.
- **Je** kolft 2 tot 3 keer per dag beide borsten met de hand ongeveer 10 minuten. Het kan zijn dat de eerste keren geen druppels komen, maar dat je de techniek even onder de knie moet krijgen.
- Warmte, masseren van de borsten en ontspanning kunnen helpen bij het kolven.
- De colostrum kan worden opgezogen met een spuitje, of opgevangen worden door de zuiger uit de spuit te halen en af te sluiten met een dopje.
Spuitjes zijn verkrijgbaar bij de apotheek.
- Het is de eerste paar keren echt een kwestie van oefenen. De ene vrouw merkt de eerste keren nog niets, de ander kolft gelijk enkele druppels of soms zelfs enkele milliliters.
- Het gebruik van een kolfapparaat wordt afgeraden, omdat het om enkele druppels per keer gaat. Als je gaat kolven met een kolfapparaat blijven de druppels colostrum in de schild achter.

Wat te doen bij contracties?

Je kunt tijdens het kolven contracties (samentrekkingen van de baarmoeder) krijgen. Wanneer je harde buiken krijgt, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip weer. Met vragen of bij twijfel kun je contact opnemen met uw gynaecoloog of verloskundige.

Bewaren en meenemen van de moedermelk

- Je kunt de moedermelk het beste invriezen in spuitjes met een dopje, voorzien van naam (voor in het ziekenhuis), datum en hoeveelheid.
- Geef het door aan je arts/verloskundige, zodat het genoteerd kan worden in het dossier.
- Wanneer je de borstvoeding nodig hebt, kun je deze (gekoeld) meenemen naar het ziekenhuis.
- Voor info over bewaren moedermelk zie folder 'Borstvoeding onze zorg'.

Filmpje afkolven met de hand

Via onderstaande link kunt u een filmpje zien hoe afkolven met de hand in zijn werk gaat. Het is afkomstig van Dr Jane Morton uit Amerika (engelstalig) en laat het afkolven met de hand zien *na* de bevalling.

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Referenties

- www.borstvoeding.com ('Kolven in de zwangerschap' door Annet Mulder)
- www.lalecheleague.nl ('Colostrum afkolven tijdens de zwangerschap')
- <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html> (Video)
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl

- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.dezorggroep.nl
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl