

# Informatie



## Antenataal kolven



**Antenataal of prenataal kolven is kolven tijdens de zwangerschap. Het is een manier om vanaf 37 weken zwangerschap al kleine beetjes moedermelk af te kolven. Op deze manier kun je een voorraadje moedermelk opbouwen, zodat jouw baby vanaf het begin moedermelk kan krijgen wanneer blijkt dat de baby bijvoeding nodig heeft. Vrouwen die antenataal kolven wennen er ook aan om hun borsten op een andere manier aan te raken waardoor ze na de bevalling de baby makkelijker aanleggen. Daardoor kan de productie sneller op gang komen.**

### **Wanneer antenataal kolven?**

Een op tijd geboren, gezonde baby krijgt de eerste dagen genoeg moedermelk. Door de baby regelmatig aan de borst te leggen (8-12 keer per 24 uur) komt de productie van moedermelk op gang. Maar soms is al tijdens de zwangerschap bekend dat er een mogelijkheid bestaat dat de baby om medische redenen bijvoeding nodig zal hebben na de bevalling. Of moeders die verwachten dat ze een vertraagde- of verminderde melkproductie hebben.

Denk aan moeders:

- met Diabetes Gravidarum of Diabetes Mellitus type 1 of 2;
- die een kindje met een aangeboren afwijking verwachten (bijv schisis, hartafwijkingen, syndroom van Down);
- die een meerling verwachten;
- die een te klein of juist een te groot kindje verwachten;
- met een borstoperatie in de voorgeschiedenis;
- met overgewicht;
- die problemen hebben ervaren in een eerdere borstvoedingsperiode;
- met PCOS die niet spontaan zwanger zijn geworden.

Het doel van antenataal kolven is het verzamelen van de eerste moedermelk, de colostrum. Het voordeel van het verzamelen van colostrum tijdens de zwangerschap is dat er voorkomen kan worden dat de baby moet worden bij gevoed met kunstvoeding als het medisch noodzakelijk is.



## Hoe en wanneer starten met kolven?

Kolven in de zwangerschap gebeurt niet met een kolf, maar met de eigen handen. De eerste melk, de colostrum is een wat dikkere melk en de hoeveelheden zijn klein. In een gewone kolf zouden deze kleine hoeveelheden verdwijnen. Door met de eigen hand te kolven wordt de melk er meer uit gemasseerd. Een baby doet dit namelijk ook. Elektrisch kolven wordt ook ontraden omdat er eerder harde buiken kunnen ontstaan. In overleg met jouw behandelend arts, verloskundige of lactatiekundige kun je vanaf week 37 starten met antenataal kolven. Je kunt 2 tot 3 keer per dag kolven, ongeveer 10 minuten per keer. Tijdens de 10 minuten wissel je een aantal keer van borst.

## Werkwijze

- Was jouw handen voor het kolven.
- Masseer de borsten voordat je begint, het nemen van een warme douche of bad voordat je start met kolven zorgt ervoor dat de melk wat makkelijker stroomt.
- Laat jouw borst in de hand rusten met de vingers eronder en de duim bovenop, ongeveer 1 tot 1,5 cm vanaf de tepel.
- De vingers staan loodrecht tegenover elkaar rond de tepel.
- Een zwaardere borst kun je eerst wat optillen.
- Druk de borst in naar de borstkas toe, zorg dat je jouw vingers niet verplaatst.
- Knijp nu met duim en vingers in een ritmische beweging de vingers samen naar het uiteinde van de tepel toe. Kolven mag geen pijn doen.
- Zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas, daarna naar de tepel.
- Wrijf de vingers niet over de huid, maar het weefsel onder de huid wordt gemasseerd.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een andere positie maar houdt duim en vingers wel loodrecht tegenover elkaar. De borst wordt zo kloksgewijs gestimuleerd.
- Voorkom trekken aan de tepel.

De eerste keren moet je ervaring opdoen met de techniek. Vaak komt er de eerste keren nog geen melk. Later komen er druppeltjes melk. Verwacht geen grote hoeveelheden, elke milliliter is belangrijk. Deze druppeltjes kun je opvangen op een lepeltje of met een spuitje, vraag deze aan jouw verloskundige. Het spuitje kun je ook gebruiken als opvangbakje. Haal de stamper uit de spuit en sluit het spuitje af met het bijgeleverde dopje. Zo kun je het spuitje onder de borst houden en de druppeltjes opvangen. In 1 spuitje mag de melk verzameld worden van 1 dag.



Aan het eind van de dag leg je het spuitje met naam, datum en tijd erop in de vriezer. Kijk voor meer informatie over kolven met de hand op La Leche League.

## **Spuitjes**

Op de afdeling verloskunde kun je een startsetje met spuitjes en dopjes ophalen. In dit setje zitten vijf spuitjes, bijbehorende dopjes en een opzuigrietje. Wanneer je nog meer spuitjes nodig hebt, kun je deze kopen bij Borstkolvenshop de Boezem.

Te bereiken via T 06 36 24 74 15.

## **Risico's**

Er is nog niet zo veel bekend over de redenen om niet te beginnen met kolven tijdens de zwangerschap. Bij de meeste vrouwen leidt het afkolven tijdens de zwangerschap niet tot samentrekkingen van de baarmoeder. Mocht je desondanks toch harde buiken krijgen tijdens het kolven, stop dan met kolven en probeer het op een later tijdstip nogmaals. Vrouwen die eerder te vroeg bevallen zijn of bloedverlies hebben tijdens de zwangerschap adviseren we om eerst contact te hebben met de behandelend arts alvorens te starten met kolven.

## **Bevallen**

Als je in het ziekenhuis gaat bevallen, neem je bij opname de ingevroren spuitjes allemaal mee. Deze worden in het ziekenhuis in de vriezer bewaard totdat het nodig is. Na de bevalling wordt er afgesproken of jouw baby extra voeding moet hebben naast het drinken aan de borst. Je kunt altijd naast het aanleggen nog extra handkolven. Je weet dan al hoe de techniek werkt.



## Vragen?

Je kunt je vraag stellen via [lactatiekundige@vanweelbethesda.nl](mailto:lactatiekundige@vanweelbethesda.nl). Vergeet niet je telefoonnummer te vermelden. Je ontvangt uiterlijk binnen twee werkdagen een reactie. Voor spoedgevallen kun je contact opnemen met je verloskundige of huisarts.

## Lactatiekundig consult

Een lactatiekundig consult duurt ongeveer 1 uur en vindt plaats tussen 08.00 - 12.00 uur op maandag, dinsdag of donderdag. Je kunt een afspraak maken via [lactatiekundige@vanweelbethesda.nl](mailto:lactatiekundige@vanweelbethesda.nl). De kosten bedragen € 50,- per consult, inclusief een telefonische evaluatie. Dit krijg je veelal vergoed via de zorgverzekeraar. Vaak blijft nog een deel van de vergoeding over voor een eventueel lactatiekundig consult aan huis.

## Vergoeding zorg

De basisverzekering vergoedt zorg die moeder en baby voor, tijdens en na de bevalling nodig hebben. Dit betekent dat de kosten voor de verloskundige, gynaecoloog en kraamverzorgende vanuit de basisverzekering worden vergoed. Wel kunnen er kosten (deels) ten laste komen van het verplichte eigen risico. Ook zijn er zorgvoorzieningen en behandelingen waarvoor je een eigen bijdrage moet betalen. Denk hierbij aan geneesmiddelen, laboratoriumonderzoek, kosten voor vervoer of de verplichte eigen bijdrage voor kraamzorg. In je zorgpolis kun je lezen welke zorg je vergoed krijgt door je zorgverzekering. Het type zorgpolis bepaalt bovendien of je zelf een zorgaanbieder mag kiezen.

## Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website [www.geboortezorgzuidaanzee.nl](http://www.geboortezorgzuidaanzee.nl) voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





## Geboortezorg Zuid aan Zee

# De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

## De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

