



Afcolven tijdens de zwangerschap

Introductie

Soms moet je kindje na de bevalling bijgevoed worden. Bijvoorbeeld als je een keizersnede krijgt of als je zwangerschapsdiabetes hebt. Om ervoor te zorgen dat je je baby met je eigen melk kunt bijvoeden, vinden sommige moeders het een fijn idee om in de zwangerschap al wat colostrum (de eerste melk) af te kolven. Colostrum is heel geconcentreerd en heel voedzaam voor je baby. Slechts een of twee milliliter is de eerste dag al een hele voeding. Kolven vóór de bevalling, het zogenaamde antenataal kolven, is een optie, maar het hoeft niet. De melk is er sowieso, ook als je besluit niet te kolven.

Wat kan ik doen?

Kan het veilig?

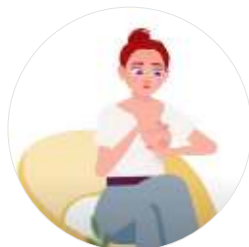
Tijdens het antenataal kolven komt er oxytocine vrij. Dit zorgt ervoor dat je baarmoeder samentrekt. Met als mogelijk risico dat je een bevalling opwekt. Bespreek je wens daarom altijd vooraf met je verloskundige of gynaecoloog, zeker als je eerder prematuur bent bevallen. Bij de meeste vrouwen kan het echter geen kwaad: tijdens het antenataal kolven komt er net zo veel oxytocine vrij als tijdens het vrijen of het voeden van een ouder kindje. Zolang je geen verbod op seks/gemeenschap hebt gekregen van jouw verloskundige of gynaecoloog, is kolven in de zwangerschap veilig.

Hoe kolf ik de melk af?

Je kunt rond de 37e week beginnen met afkolven. Je doet dit met de hand. Dat gaat het gemakkelijkst als je borsten warm zijn, bijvoorbeeld na het douchen. Het is niet nodig grote hoeveelheden af te kolven, een klein voorraadje is voldoende. Masseer je borsten tot er druppels uit komen. Daarna haal je met een kolvende beweging meer druppels uit je borst.

In [deze video](#) zie je hoe je dat doet.

Je kunt de melk opvangen met een cupje of theelepeltje. Daarna kun je het met een klein spuitje (van 2-3 ml) opzuigen. Je koopt zo'n spuitje bij de apotheek of bij een lactatiekundige. Je vriest het spuitje in met de melk. Voorzie het spuitje van een etiket met datum, zodat je de oudste melk het eerst op kunt maken.



We raden af een kolf te gebruiken voor de eerste melk.

Colostrum is plakkerig en komt in zeer kleine hoeveelheden. Hierdoor blijft het aan de binnenkant van de kolf plakken.

Je afgekolfdde voeding gebruiken

Het ontdooien van de ingevroren spuitjes doe je snel en eenvoudig onder een warme kraan. Als het colostrum eenmaal is ontdooit, moet het binnen 24 uur worden gebruikt. Beval je in het ziekenhuis? Neem de spuitjes dan mee en leg ze daar in de koelkast. Zo heb je ze snel bij de hand en zijn ze ontdooit als je ze nodig hebt.

Wat als het niet lukt?

Afcolven in de zwangerschap lukt niet iedereen en ook lang niet elke moeder voelt zich er prettig bij. Dat is iets wat je zelf kunt beslissen. Of het wel of niet lukt zegt niets over je melkproductie na de geboorte. Je hoeft niet bang te zijn dat je het waardevolle colostrum 'wegkolft' voor je baby, dat wordt gewoon opnieuw aangemaakt. Als je baby geboren is, gaat het op gang komen van je melkproductie net zoals het zou gaan als je niet gekolfd had.