

d

Prenataal kolven

Oktober 2025



Beheerder(s): Beheerder(s): S. van Gerven (lactatiekundige IBCLC) en S. Janssen – Noten (verloskundige en lactatiekundige IBCLC)

Dit document bevat mogelijk vertrouwelijke informatie van JIJWIJ. Het kopiëren en/of verspreiden van dit document zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van JIJWIJ is verboden. © JIJWIJ december 2025

Doel

Kolven in de zwangerschap kan een goede voorbereiding zijn op de borstvoedingsperiode. Je kunt voor de bevalling alvast wat eerste melk (colostrum) verzamelen door te kolven met de hand. Dit noemen we ook wel manueel kolven.

Redenen

Redenen om te gaan manueel kolven in de zwangerschap zijn:

- Kolven in de zwangerschap kan een goede voorbereiding zijn op het geven van borstvoeding.
- Je kunt in alle rust oefenen met manueel kolven voordat de baby geboren is. Soms is het nodig om na de geboorte te blijven kolven. Het geeft rust als je dit al geoefend hebt.
- Een baby die net geboren is heeft soms moeite om goed te kunnen zuigen aan de borst. Het geven van borstvoeding gaat niet vanzelf. Het is een proces die jullie allebei nog gaan leren. Als je al weet hoe je een druppel melk uit de borst kan halen dan kun je jouw kindje makkelijk helpen bij het leren aanhappen aan de borst.
- Normaal gesproken heeft de baby direct na de bevalling genoeg aan de (aanwezige melk in de borst) en is bijvoeden niet nodig. Toch kan het fijn zijn om alvast wat moedermelk op voorraad te hebben. Mocht bijvoeding nodig zijn dan kun je deze voorraad daarvoor gebruiken. NB: bijvoeding met kunstvoeding is nooit helemaal uit te sluiten, het kan om medische redenen noodzakelijk zijn.

In de volgende situaties is het raadzaam om manueel te kolven in de zwangerschap:

- Je hebt diabetes of zwangerschapsdiabetes
- Je hebt overgewicht
- Je hebt PCOS
- Je verwacht een klein of juist groot kind
- Je krijgt een geplande keizersnede
- Je verwacht een kind met een schisis, syndroom van Down of een hartafwijking.

In bovenstaande situaties kan het namelijk zijn dat de melkproductie langzamer op gang gaat komen. Vanwege bijvoorbeeld de pijnklachten door de keizersnede of door een disbalans van de hormonen als je PCOS of diabetes hebt. Het kan ook zijn dat jouw kindje te klein of te groot is bij de geboorte en daardoor meer risico loopt op het krijgen van lage bloedsuikers. Bij deze groep kinderen is het belangrijk dat ze na de geboorte melk gaan drinken om de bloedsuikers stabiel te houden. Het liefst geven we moedermelk aan de baby.

Een gezonde op tijd geboren baby die niet te klein of te groot is, kan 24 uur zonder melk. Jouw kindje zal juist vaak even kort willen drinken om de productie op gang te brengen.

Kolven in de zwangerschap wordt afgeraden onder de 36^e week van de zwangerschap omdat je hierdoor mogelijk weeën opwekt. Overleg dit vooraf met je verloskundige/ gynaecoloog als je toch eerder wil starten met manueel kolven voor de 36^e zwangerschapsweek.

Het manueel kolven

Wij adviseren je om 2 à 3 keer per dag ongeveer 5-10 minuten te kolven met de hand. Gebruik geen handkolf. Het is normaal dat je maar een paar druppels per keer kolft. Met een handkolf of elektrische kolf komen deze druppels in de connector terecht en niet in het opvang bakje of flesje. Je krijgt deze melk dan niet meer uit de kolf. Het colostrum is namelijk erg plakkerig of stroperig. Het kan er uitzien als een druppel honing.

Wissel tijdens de 5-10 minuten een aantal keer van borst. Soms komt er niets, soms komen er direct een paar druppels. Als het niet lukt om tijdens de zwangerschap te kolven wil dat niet zeggen dat je straks na de bevalling geen borstvoeding kan geven. Pas als de placenta geboren is gaat je lichaam de hormonen aanzetten om moedermelk te maken.

De eerste moedermelk (colostrum) wordt steeds aangevuld. Na de bevalling verandert de samenstelling van de melk langzaam van colostrum naar **rijpere** melk. Houd er rekening mee dat de hoeveelheid moedermelk die vrouwen uiteindelijk met de hand kolven heel verschillend kan zijn.

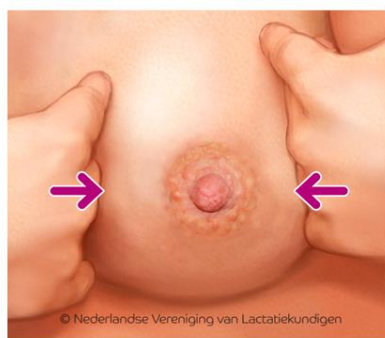
Benodigheden

- Lepeltje of eierdopje
- Spuitjes
- Dopjes
- Stickers

Voorbereiding

- Leg de benodigheden klaar voor het opvangen van de druppels melk.
- Zorg voor een rustige ontspannen omgeving.
- Was je handen voor het kolven.
- Begin met het masseren van jouw borsten. (Dit mag, maar is niet nodig.) Je masseert zachtjes, niet hard. Zie plaatjes hieronder.

Borstmassage techniek



Hoe kun je het beste kolven?

- Maak met je hand de letter C. Je zet de vingers achter de tepelhof. Het is niet de bedoeling dat je de vingers in de buurt van de tepel zet en daardoor in de tepel knijpt. Dit is pijnlijk en je drukt daardoor ook de melkkanalen dicht. Zo kan de melk niet uit de borst komen
- Nadat je de vingers op de borst hebt gezet ga je met de vingers naar achteren bewegen. Richting de rug. Hier druk je de duim en de wijsvinger in de borst. Onder je vingers voel je hobbels en bobbels. Dit is het borstklierweefsel.
- Druk 3 keer in de borst en daarna maak je een langzame beweging richting de tepel. Maar let erop dat je de tepel niet dicht drukt.
- Zorg dat je het lepeltje of het eierdopje bij de hand hebt om de melk op te vangen.
- Er zijn ook vrouwen die het prettig vinden om met 2 handen de melk uit de borst te drukken. Dat mag ook. Eventueel kan jouw partner jou helpen om de melk op te vangen

Afkolven met de hand



Opvangen en bewaren

- Je kunt de melk direct opvangen met een schone lepel, een eierdopje of een klein glaasje. Er bestaan ook speciale opvang containers om colostrum op te vangen.
- De gekolfde melk kun je opzuigen met een spuitje. Het spuitje sluit je af met het dopje. Het is fijn om kleine spuitjes op voorraad te hebben van 1 ml of 2,5 ml. Krijg je al meer melk gekolfd dan zijn de spuitjes van 5 ml ook handig.
- Plak een sticker op het spuitje met jouw naam en de datum en het tijdstip van de gekolfde melk.
- Het spuitje kun je meteen in de vriezer bewaren. Zorg ervoor dat de spuit niet helemaal vol zit. Door het invriezen kan de melk nog uitzetten. Het zou zonde zijn als het dopje van de spuit gaat en de melk in de vriezer terecht komt. Het is daarom goed om de spuitjes in een zakje of bakje te bewaren die je kan afsluiten.

Gebruiken van de gekolfde melk

- De bevroren melk kun je makkelijk ontdooien door even onder een stromende kraan te houden.
- Colostrum kun je beter niet opwarmen in de magnetron. Het kan dan snel te heet worden en dan wordt de melk erg dik. Je kindje kan deze melk dan niet meer opzuigen.
- Als het colostrum eenmaal is ontdooid dan moet het binnen 24 uur worden gebruikt.

Afcolven in de zwangerschap lukt niet iedereen en ook niet elke moeder voelt zich er prettig bij. Dit is iets wat jezelf kunt beslissen.

Of het kolven tijdens de zwangerschap wel of niet lukt zegt niets over jouw melkproductie na de geboorte. Als de baby geboren is gaat de melkproductie op gang komen net zoals het zou gaan als je niet had gekolfd tijdens de zwangerschap.

Je hoeft ook niet bang te zijn dat je het colostrum “wegkolft” voor je baby. De melk is niet op als je tijdens de zwangerschap kolft. Jouw lichaam maakt telkens opnieuw colostrum aan. Pas na de periode van stuwing tijdens de kraamweek verandert het colostrum in de rijpere moedermelk.