

Antenataal kolven (kolven tijdens de zwangerschap)

In deze folder lees je wat kolven tijdens je zwangerschap betekent. Dit noemen we ook wel antenataal kolven.

Belangrijke punten:

- Antenataal kolven betekent: al moedermelk kolven vóór de bevalling.
- Je kolft de eerste melk (*colostrum*), die goed is voor je baby.
- Deze melk kun je gebruiken als je baby extra voeding nodig heeft na de geboorte.
- Begin met kolven vanaf 37 weken zwangerschap (soms al vanaf 34 weken). Overleg met je arts.
- Je kolft met je handen, 2 tot 3 keer per dag, ongeveer 10 minuten per keer.
- Masseer en verwarm je borsten eerst, dat helpt om de melk te laten stromen.
- Verwacht niet veel melk: elke druppel telt.
- Bewaar de melk in een spuitje in de koelkast of vriezer, met je naam en datum erop.
- Neem de melk mee naar het ziekenhuis als je gaat bevallen.
- Heb je vragen? Bel de lactatiekundige op 0182 - 50 52 78 of mail naar lactatiekundige@ghz.nl.

Wat is antenataal kolven?

Bij antenataal kolven verzamel je al vóór je bevalling de eerste moedermelk. Deze eerste melk heet *colostrum*. Colostrum is erg goed voor je baby. Door deze melk alvast te verzamelen, hoeft je baby – als dat medisch nodig is – minder snel bijgevoed te worden met kunstvoeding.

Waarom kolven tijdens je zwangerschap?

Soms is er al tijdens je zwangerschap een reden om je baby later extra voeding te

geven. Dan is het fijn als je alvast een beetje van je eigen moedermelk hebt gekolft.

Colostrum bevat veel goede stoffen voor je baby. Denk aan antistoffen (beschermen tegen ziek worden), groeifactoren (helpen bij de ontwikkeling) en eiwitten.

Een andere reden om vroeg te kolven, is dat je gewend aan het aanraken van je borsten. Dat kan helpen om je baby straks makkelijker aan te leggen. Ook kan de melkproductie dan sneller op gang komen.

Wanneer raden wij antenataal kolven aan?

Je kunt tijdens je zwangerschap kolven als je 1 of meer van de volgende situaties herkent:

- Je hebt diabetes tijdens de zwangerschap (*Diabetes Gravidarum*) of je hebt diabetes type 1 of 2.
- Je baby wordt geboren met een (mogelijke) afwijking, zoals een hazenlip (*schisis*), hartafwijking of het syndroom van Down.
- Je bent zwanger van een tweeling of meerling.
- Je krijgt een geplande keizersnede.
- Je verwacht een baby die te klein of juist te groot is.
- Je hebt eerder een borstoperatie gehad.
- Je hebt ernstig overgewicht (BMI boven de 40).
- Je had bij eerdere kinderen moeite met borstvoeding geven of het lukte niet.
- Je hebt het Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS).
- Je borstenklierweefsel is niet goed ontwikkeld of je hebt 2 ongelijke borsten.

Wanneer moet je eerst overleggen?

In sommige situaties is het belangrijk dat je eerst met je gynaecoloog overlegt:

- Je had eerder een vroeggeboorte.
- Je hebt bloedverlies tijdens je zwangerschap.
- Je hebt afwijkingen aan je baarmoederhals.
- Je placenta ligt ongunstig.

Door het starten van kolven kan je baarmoeder samentrekken. Dit voelt als een harde buik. Het hormoon oxytocine komt dan vrij. Dit hormoon zorgt dat melk vrijkomt, maar ook dat je weeën kunt krijgen. Krijg je een harde buik? Stop dan even met kolven en probeer het op een later moment opnieuw.

Wanneer begin je met kolven?

Je mag vanaf 37 weken zwangerschap beginnen met kolven. Word je eerder ingeleid? Dan overleg je met je gynaecoloog of de lactatiekundige of je al vanaf 34 weken mag starten.

Lactatiekundige is een specialist in borstvoeding. Ze bieden begeleiding, ondersteuning en advies.

Je kolft met je handen. Dat heet handkolven. Je doet dit 2 tot 3 keer per dag, ongeveer 10 minuten per keer. Tijdens het kolven wissel je regelmatig van borst.

Hoe kolf je met de hand?

Voorbereiding

- Was je handen.
- Masseer je borsten zachtjes.
- Verwarm je borsten van tevoren, bijvoorbeeld met een warme doek, een kersenpitkussen of een warme douche. Hierdoor stroomt de melk makkelijker.

Stappenplan

1. Neem je borst in een C-greep. Laat je borst in je hand rusten.
2. Leg je vingers onder je borst en je duim erboven. Plaats ze ongeveer 1 tot 1,5 cm van je tepel.
3. Zorg dat je duim en vingers tegenover elkaar staan.

4. Heb je een zwaardere borst? Til die dan eerst een beetje op.
5. Druk je borst naar je borstkas, zonder je vingers te verplaatsen.
6. Knijp je duim en vingers rustig en ritmisch samen, richting je tepel.
7. Het kolven mag geen pijn doen.
8. Herhaal deze ritmische beweging: eerst naar binnen, dan richting tepel.
9. Wrijf niet over je huid, maar masseer het weefsel onder de huid.
10. Verplaats af en toe je vingers naar een andere plek, maar houd ze wel tegenover elkaar. Zo stimuleer je je borst op meerdere plekken.
11. Trek niet aan je tepel.
12. Wissel elke paar minuten van borst. Zo kolf je beide borsten twee keer.

Je kunt de melk opvangen in een klein cupje, eierdopje, lepeltje of direct in een spuitje. Gebruik eventueel een opzuigsprietje om de melk in het spuitje te doen. Sluit daarna het spuitje met een dopje.

Bewaren van de melk

- Bewaar het spuitje in de koelkast.
- Je mag melk van later op de dag erbij doen.
- Aan het einde van de dag plak je een sticker met je naam en de datum op het spuitje.
- Leg het dan in de vriezer.

Let op: de eerste keren komt er vaak nog geen melk. Dat is normaal. Later komen er meestal druppeltjes. Verwacht geen grote hoeveelheden. Elke milliliter telt!

Waar koop je een kolvenpakket

Je kunt een antenataal kolvenpakket (met spuitjes en dopjes) bestellen op: www.borstvoedinggouda.nl of via een andere webshop.

Naar het ziekenhuis voor de bevalling

Kom je naar het ziekenhuis om te bevallen? Neem je moedermelk dan mee. Doe dit in een afgesloten zakje of bakje met je naam erop. Wij bewaren het in de vriezer.

Na de bevalling kijken we of je baby extra voeding nodig heeft, naast drinken aan de

borst. Je mag dan ook extra handkolven.
Je weet dan al hoe het moet.

Contact

Heb je vragen over kolven? De
lactatiekundige en borstvoedingscoach
van het Groene Hart Ziekenhuis helpen je
graag.

Bel naar: 0182 - 50 52 78

Of mail naar: lactatiekundige@ghz.nl. Je
krijgt dan zo snel mogelijk antwoord.

Meer informatie

Je kunt meer lezen over borstvoeding en
antenataal kolven op:

www.ghz.nl/gezinsuites

www.inzwang.nl

www.nvlborstvoeding.nl

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.voedingscentrum.nl

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

0182 50 50 50

www.ghz.nl

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

februari 2026

04.06.186