

Afcolven met de hand

Afcolven met de hand betekent dat je moedermelk uit je borst haalt zonder een apparaat. Je kunt het altijd en overal doen. Je hebt alleen een schoon kommetje of flesje nodig om de melk in op te vangen.

Belangrijke punten:

- Handkolven kan in de eerste dagen meer melk geven.
- Een kolfsessie duurt ongeveer 20 minuten.
- Was eerst je handen.
- Masseer je borst om de melk beter te laten stromen.
- Plaats duim en wijsvinger in een C-vorm om de tepel.
- Druk zachtjes en rol je vingers.
- Knijp niet in de borst.
- Vang de melk op in een schoon flesje of kommetje.
- Vragen? Bel 0182 - 50 52 78.

Voordeel van afcolven met de hand

In de eerste week na de bevalling kan afcolven met de hand helpen om kleine beetjes melk voor je baby te maken. Dit is handig als je baby moet worden bijgevoed, slaperig of misselijk is, of te vroeg geboren is. Je kunt de melk opvangen op een lepeltje en direct aan je baby geven, of bewaren in een spuitje.

Afcolven met de hand lijkt het meest op hoe je baby aan de borst drinkt. Hierdoor komt je toeschietreflex makkelijker op gang. De toeschietreflex betekent dat de melk gaat stromen.

Veel vrouwen hebben een elektrisch kolfapparaat. Toch kan handkolven in de eerste dagen meer melk geven, omdat het lijkt op het drinken van je baby.

Soms is het fijn om rond 37 weken zwangerschap te beginnen met kleine beetjes melk handmatig af te kolven en in te vriezen. Dit kan helpen als je baby na de geboorte bijvoeding nodig heeft. Overleg dit altijd met je verloskundige of gynaecoloog.

Als je af en toe wilt kolven, kun je dit ook met de hand doen. Handkolven is een techniek die je even moet oefenen. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het gaat.

Een kolfsessie duurt ongeveer 20 minuten. Zoek een rustige en prettige plek. Zorg dat je warm zit. Je kunt je borst alvast opwarmen met een warme doek of gelpack.

Hoe kolf je met de hand?

1. Was eerst je handen.
2. Masseer je borst om de melk beter te laten stromen. Rol je tepel zachtjes tussen je vingers.
3. Plaats je duim en wijsvinger in een C-vorm aan twee kanten van de tepel, ongeveer 2-4 cm van de tepel af.
4. Ondersteun eventueel je borst met je andere vingers in een C-greep.
5. Knijp niet in je borst.
6. Duw je vingers richting je ribbenkast.
7. Houd je vingers op dezelfde plek op de huid. Je beweegt alleen het borstweefsel binnenin.
8. Duw je duim en wijsvinger naar elkaar toe. Als het goed is zie je melk verschijnen.
9. Komt er geen melk? Begin opnieuw met de beweging: plaatsen, drukken, rollen.



10. Verplaats je vingers naar een andere plek zodra de melkstroom stopt. Herhaal dit tot je hele borst leeg is.
11. Gebruik je andere hand om zachtjes op hardere plekjes te drukken zodat ook daar de melk loskomt.
12. Vang de melk op in een schoon flesje, lepeltje of kommetje.

Voorkom deze bewegingen

- Knijp niet in je borst. Dit kan pijn of kneuzing geven.
- Laat je handen niet over je huid glijden.
- Trek niet aan je tepel. Dit kan beschadiging veroorzaken.

Borstmassage om de toeschietreflex te bevorderen.

Je kunt de melkstroom helpen door beide borsten te masseren.

- Masseer met een vlakke hand van boven naar de tepel.
- Maak kleine cirkelbewegingen.
- Blijf een paar seconden op één plek voordat je verder gaat.
- Werk langzaam richting tepelhof.
- Strijk licht van boven naar de tepelhof.
- Probeer te ontspannen. Dit helpt de melk te laten stromen.

Je kunt ook iets voorover buigen en je borsten zachtjes laten 'schudden'. De zwaartekracht helpt dan mee.

Herhaal het masseren en handkolven nog een keer. Meestal neemt de melkstroom na de tweede of derde ronde af. Je borsten voelen dan soepeler en dat is een teken dat ze goed gelegeerd zijn.



Vragen?

De lactatiekundigen in het Groene Hart Ziekenhuis zijn bereikbaar op telefoonnummer 0182 - 50 52 78. Of via de mail lactatiekundige@ghz.nl.

De lactatiekundigen geven advies en begeleiden bij problemen rondom borstvoeding.

Meer informatie

U kunt meer informatie over borstvoeding vinden op de volgende websites:

www.ghz.nl/gezinsuites
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 i.s.m. In Zwang
 productie : Marketing & Communicatie
 maart 2026
 08.05.022