Tijdens de zwangerschap kolven met de hand

Als aanstaande moeder verandert er veel vanaf het moment dat je misschien wel voelt aan je lichaam dat je zwanger bent. Sommige aanstaande moeders voelen aan hun borsten dat ze zwanger zijn. Naar mate je verder komt in de zwangerschap ontwikkelt je kindje zich, verandert je lichaam en hiermee ontwikkelen je borsten zich ook in voorbereiding op de periode na de bevalling zodat de melkproductie op gang zal komen.

Veel aanstaande moeders zijn niet op de hoogte van handmatig kolven tijdens de zwangerschap en waarom dit soms nuttig kan zijn. Vandaar dit artikel om aanstaande moeders en geïnteresseerden informatie te geven over de verschillende redenen van kolven tijdens de zwangerschap.

Aanstaande moeders die op zoek gaan naar informatie over dit onderwerp vinden vaak alleen informatie van kolven tijdens de zwangerschap bij moeders die diabetes hebben. Dit komt doordat deze moeders vaak al aangegeven wordt dat de baby na de bevalling bijgevoed zal moeten worden omdat bij deze baby vaak lage glucose gehaltes worden gezien. Het protocol in het ziekenhuis is hierbij dat er kunstvoeding gegeven wordt als bijvoeding nodig is. Deze moeders starten vaak al in de zwangerschap met kolven, zodat na de bevalling de moedermelk gegeven kan worden in plaats van kunstvoeding.

Dit onderwerp is niet nieuw er zijn al onderzoeken over bekend vanaf 1946. Voor veel zorgverleners is het vaak wel een nieuwe ontwikkeling. Lactatiekundigen kunnen aanstaande moeders en zorgverleners informatie en begeleiding geven op het gebied van dit onderwerp. Uit de onderzoeken die afkomstig zijn uit de jaren '46 en daarna wordt vooral onderzoek gedaan naar het voorbereiden van borsten op de borstvoedingsperiode. Er werd toen al onderzoek gedaan naar tepelstimulatie en of dit de bevalling ingang kon zetten. Ook of het 'harden' van de tepels in de zwangerschap een positief effect zou hebben op de start en/of duur van de borstvoedingsperiode. Vaak is het zo dat nog steeds wordt gedacht dat als aanstaande moeders hun tepels stimuleren en/of kolven de bevalling ingang gezet wordt, waardoor dit wordt afgeraden. Uit de onderzoeken die zijn gedaan bij moeders die uitgerekend zijn bleek dit niet het geval.

Als je eraan denk om te kolven tijdens je zwangerschap, dan zal je waarschijnlijk 1 van de volgende doelen voor ogen hebben: voorbereiden borsten, colostrum verzamelen en/of versnellen van het op gang komen van de melkproductie.

Voorbereiding van de tepels wordt tegenwoordig afgeraden, dit is niet nodig. Wel is het goed om het masseren en handmatig kolven van de borsten te weten en leren. Mocht het na de bevalling nodig zijn en je hebt deze techniek al eerder geprobeerd en/of gezien, dan zal je het namelijk eerder toepassen.

Colostrum is de melk die het lichaam de eerste paar dagen na de bevalling produceert. Na de bevalling zal je kindje binnen het uur drinken aan de borst. Maar soms verloopt het toch iets anders, er zijn situaties waarin bekend is dat er bijgevoed wordt, bijvoorbeeld zoals hierboven beschreven bij diabetes maar ook bij een vroeggeboorte of een baby die te klein is. Aanstaande moeders die beginnen met kolven tijdens de zwangerschap vinden dit vaak de belangrijk reden om er mee te beginnen: het

verzamelen van colostrum en dus proberen te voorkomen dat hun kindje kunstmatig wordt bijgevoed.

Het op gang komen van de melkproductie bestaat uit verschillende fases, de eerste fase is van halverwege de zwangerschap tot aan de 2e dag na de bevalling: lactogenese I. De fase staat in het doel van het toenemen van borstweefsel en actief worden van melkmakende cellen. De tweede fase van Lactogenese is van de 3e dag tot 8e dag na de bevalling en heeft tot doel het maken van moedermelk. Dit wordt bereikt door: daling van progesteron die de placenta maakte, de hypofyse (voorkwab) zal prolactine maken en de hypofyse (achterkwab) zal oxytocine maken, het leegdrinken van de borst door de baby of eventueel kolfen en het zuigen van de baby waardoor de hypofyse wordt gestimuleerd hormonen te maken. Alleen kolven is dus niet genoeg om de melkproductie op gang te laten komen.

Door de bovenstaande genoemde informatie is het niet nodig voor iedere aanstaande moeder om tijdens de zwangerschap te kolven. Voor welke aanstaande moeders is het dan wel nuttig om hierover een beslissing te nemen? Met als doel dat de colostrum opgevangen wordt en gebruikt kan worden en je de techniek van het kolven leert.

Moeders die:

- diabetes mellitus hebben en weten dat er een kans bestaat dat haar kindje bijgevoed zal worden.
- weten dat haar kindje een geboren afwijking zal hebben, wat het drinken moeilijk zal kunnen maken.
- vroegtijdig zullen bevallen.
- een klein of juist groot kindje zullen krijgen.
- bekend zijn met allergieën in de familie.
- PCOS hebben.
- een borstoperatie hebben gehad.
- een tweeling verwachten.
- overgewicht hebben.

Moeders die tijdens hun volgende zwangerschap een eerder kindje borstvoeding geven kunnen hiermee gewoon verder gaan. Er zijn geen negatieve gevolgen bekend en deze vrouwen blijken niet eerder te bevallen dan vrouwen die niet voeden. Ook groeien hun kindjes in de zwangerschap net zo goed. voor deze aanstaande moeders is kolven niet nodig en zij kunnen na de bevalling doorgaan met de borstvoeding ook dat van hun eedere kindje, dit heet tandem voeden.

<u>Wanneer zijn er wel indicaties voor kolven tijdens de zwangerschap?</u>

Zolang de verloskundige of de gynaecoloog geen gemeenschap afraadt is er niets aan de hand, want een

orgasme veroorzaakt nog altijd een hoger oxytocine-gehalte dan kolven. Soms is er wel voorzichtigheid gewenst dan gaat het vaak over situaties bij moeders die een eerdere vroegtijdige bevalling hebben gehad, een zwangerschap met bloedingen of die bekend zijn met een afwijking van de cervix.

Hoe werkt de techniek en wanneer beginnen?

Het enige dat je nodig hebt is een borst, je hand, spuitjes en kennis van de techniek. Vaak is het fijn om het de eerste keer te proberen na een warm bad. En oefening baart kunst! Als er de eerste keer al colostrum uit je borst komt (dit is per moeder verschillend), dan dit opvangen en in de spuitjes doen en ingevroren bewaren. Sommige aanstaande moeders hoeven niet eens te kolven, soms is het zo dat de borst al 'lekt' tijdens de zwangerschap, ook dit is colostrum en kan gewoon opvangen worden. Je kan de melk dan gebruiken direct na de bevalling. Geef aan het ziekenhuis door of noteer in je geboorteplan dat je moedermelk meeneemt en dit als eerste wil geven al bijvoeding nodig is.

De veiligste periode om te starten met kolven is vanaf 37 weken, maar als je weet dat je kindje eerder zal komen kan het ook al met 35-36 weken. Je kan starten met kolven 2 of 3 keer per dag voor ongeveer 10 minuten. De eerste keren kan het zijn dat je geen resultaat hebt, laat je hierdoor niet demotiveren. Je moet de techniek onder de knie krijgen en het zal je veel toevoegen in de periode na de bevalling. Bij het kolven helpt het om je borst warm te houden, ontspannen te zijn en door eerst te masseren en strelen (zie de afbeeldingen). De belangrijkste tip is nooit de tepel aan te raken, dus op de rand van de areola te blijven (de circel rand van het donkere gedeelte van de tepel).

Dit artikel geeft informatie over het onderwerp, wel raad ik je aan om dit onderwerp ook te bespreken met je verloskundige of gynaecoloog.

De motivatie en de voorbereiding op het geven van borstvoeding begint in de zwangerschap. Bereidwilligheid, motivatie en vertrouwen zijn belangrijk voor een succesvolle basis bij borstvoeding.

De engelse naam voor kolven tijdens de zwangerschap is Antenal Breast Expression, als je deze term gebruikt voor het zoeken van informatie krijg je meer resultaten over onderzoeken met betrekking tot

dit onderwerp.

De belangrijkste reden om te kolven in de zwangerschap is het verzamelen van colostrum om te voorkomen dat je kindje met kunstmatige voeding gevoed wordt.

Sirin Yikilmaz

Doula Rumina, lactatiekundige, babymassage instructrice en neonatologieverpleegkundige