

Werk en borstvoeding



ONLINE

www.jgzkennemerland.nl

WERK EN BORSTVOEDING

Geef je borstvoeding en wil je dit graag nog een tijdje blijven doen, maar ga je binnenkort ook weer aan het werk? In deze folder lees je dit kunt aanpakken.

Plan

Als je weer gaat werken, maar ook graag borstvoeding wilt blijven geven is het goed om te bedenken op welke manier jij dit graag zou willen combineren. Heb je de mogelijkheid om je kind tijdens je werkdag zelf te gaan voeden, wil je gaan kolven op je werk of wil je dat je baby tijdens jouw werktijd andere voeding krijgt? Als jij weet hoe je het graag zou willen kun je met je werkgever in gesprek over de mogelijkheden en kun je jezelf en je baby voorbereiden op het voeden als je verlof afloopt.

Voedingsrecht

Tot 9 maanden na de geboorte van je kind heb je het recht om je kind onder werktijd borstvoeding te geven of melk af te kolven. Dit voedingsrecht is

opgenomen in de arbeidstijdenwet en is **dus** voor alle werknemers hetzelfde, ongeacht onder welke CAO je werkt. Je mag maximaal een kwart van je werktijd besteden aan het geven van borstvoeding of het afkolven van melk. Je werkgever moet je in deze tijd gewoon doorbetalen. Heb je een werkdag van 8 uur? Dan mag je bovenop je normale pauzes ook nog maximaal 2 uur gebruiken om te voeden of kolven. Je werkgever is niet alleen verplicht om je hiervoor tijd te geven, maar er moet ook een geschikte ruimte zijn waarin je kunt kolven en een koelkast om je melk in te bewaren.

Meer weten over het voedingsrecht? Lees op deze [website](#) hier meer over!



In gesprek met je werkgever

In de arbeidstijdenwet staat omschreven dat je de invulling van het voedingsrecht in samenspraak met je werkgever bepaalt. Bespreek ruim voor je eerste werkdag met je werkgever dat je gebruik wilt maken van het voedingsrecht en maak hierover samen afspraken.

Denk hierbij aan:

- Welke ruimte kun je gebruiken voor het voeren en/of kolven?
- Op welke tijdstippen ga je voeren of kolven?
- Is het nodig dat iemand werk van jou overneemt tijdens het voeren of kolven?



Afcolven

Als je ervoor kiest om te gaan afcolven op je werk is het handig om hier al wat eerder, op de leeftijd van 4 tot 6 weken, mee te gaan oefenen. Afcolven is soms even wennen, en door hier op tijd mee te starten leer je wat voor jou en je baby werkt, én kun je ook alvast een voorraadje afgekolfd melk opbouwen voor de eerste werkdagen.

PRAKTISCHE TIPS

Wanneer en hoe vaak kolf je?

Dat hangt af van de reden van kolven:

- Om te oefenen met kolven en het geven van een fles: kolf vlak voordat je verwacht dat je baby voor een voeding komt een klein beetje (30 ml) óf een hele voeding af. Deze melk kun je gebruiken om het drinken uit de fles te oefenen.
- Om een voorraad op te bouwen in de koelkast/vriezer: kies een rustig moment op de dag uit en kolf dan kort na de laatste voeding (bijvoorbeeld 1 uur erna) af. Vaak gaat dat in de ochtend het gemakkelijkst. Je hebt genoeg voorraad opgebouwd als je het aantal voedings in de vriezer hebt dat genoeg is om je baby tijdens een werkdag mee te voeden.
- Als je niet bij je baby kunt zijn/in plaats van een borstvoeding: probeer zoveel mogelijk hetzelfde voedingsritme aan te houden als thuis, dus kolf ongeveer op dezelfde tijden als je je baby normaal gesproken zou voeden. Merk je dat je melkproductie iets terugloopt? Kolf dan tijdelijk een keer extra.

AFKOLVEN

Hoe kolf je?

Afcolven kan op verschillende manieren: met de hand of met een kolf (handkolf of elektrische kolf). Wat voor jou het beste werkt hangt af van jouw voorkeur, de kosten, en van hoe vaak je gaat kolven. Met het kolven probeer je het drinken van je baby na te bootsen, zodat

de melk gaat stromen. Deze melk wordt opgevangen in een fles of kom. Handigheid in het kolven krijg je vanzelf door het meer te doen. Schrik niet als er bij de eerste keren nog niet zoveel melk uit de borst komt. Oefening baart kunst.

Hier wat tips die je kunnen helpen

PRAKTISCHE TIPS

Afcolven met de hand

- Neem je borst in de hand en plaats je duim aan de bovenkant van je tepel, de wijsvinger en middelvinger aan de onderkant van je tepel en aan de rand van de tepelhof.
- Beweeg je hand naar de borstkas en druk je duim en vingers naar elkaar toe en maak een beweging terug naar voren.
- Houd je vingers op dezelfde plek, dus niet wrijven of glijden. Voorkom ook knijpen.
- Verplaats je vingers rondom de tepelhof, zodat alle delen van je borst goed geleegd worden.
- Kolf beide borsten minstens twee keer 3-5 minuten af en herhaal dit totdat je voldoende melk uit de borst hebt gehaald (wat je baby normaal drinkt).

STAP VOOR STAP

Afcolven met een kolfapparaat (handkolf of elektrische kolf)

- Plaats het borstschild op de borst
- Zorg dat de tepel precies in het midden van de tunnel zit.
- Leun een beetje voorover zodat de melk in het flesje kan stromen.
- Houd het borstschild tegen de borst gedrukt zodat er een vacuüm kan ontstaan (let op: niet te hard drukken).
- Stimuleer de toeschietreflex door een snel kolfritme te gebruiken.
- Als de melk gaat stromen kun je kolven op een rustiger tempo. Stroomt de melk langzamer? Wissel dan weer naar een sneller kolfritme.
- Wanneer de melkstroom afneemt en er geen nieuwe toeschietreflex komt, wissel dan naar de andere borst (als je 1 borst tegelijk kolft) of stop met kolven.



PRAKTISCHE TIPS

Stimuleren toeschietreflex

Rust en ontspanning zijn belangrijk om de melk goed te kunnen laten stromen.

De volgende tips kunnen helpen:

- Zorg voor een prettige omgeving waarin je ontspannen kunt zitten.
- Leg iets warmes op je borst (kruik, hotpack, warme doek); warmte zorgt voor ontspanning waardoor de melk wat gemakkelijker stroomt.
- Masseer met je handen je borsten op verschillende manieren (bijvoorbeeld door rondjes te draaien, te strijken of te kloppen) waarbij je telkens vanaf de borstkas richting tepelhof over de borst gaat.
- Denk aan je baby of kijk naar een foto of filmpje van je baby.
- Ruik aan kleding of knuffeltje o.i.d. van je baby.
- Bij het starten met kolven: zucht een paar keer diep door.
- Kolf je enkelzijdig, wissel dan regelmatig van borst tijdens het afkolven
- Focus niet teveel op wat in de fles komt, maar ontspan jezelf door iets te lezen of iets op tv/telefoon te kijken.
- Blijft het krijgen van een toeschietreflex toch lastig? Overweeg dan bij de huisarts te vragen om een recept voor Oxytocine neusspray.



PRAKTISCHE TIPS

Bewaren en opwarmen moedermelk

Hoe lang moedermelk bewaard kan worden hangt af van de temperatuur waarop het bewaard wordt, en hoe hygiënisch er is gewerkt met het afkolven en transport van de moedermelk.

Hierbij wat tips voor bewaren en opwarmen van moedermelk:

- Vervoer de melk vanaf werk of naar de opvang altijd gekoeld (koeltas/koelbox).
- Kolf je de melk af om op een later moment pas weer te gebruiken? Zet de melk dan zo snel mogelijk in de koelkast (achterin en onderin, op de koudste plek).
- Wil je de melk langer dan 3 dagen bewaren? Vries de melk dan binnen 24 uur in. Dit kun je doen in flesjes, kolfzakjes of ijsblokbakjes/zakjes zonder BPA.
- Het kan handig zijn om de melk in kleinere porties in te vriezen; dit maakt het ontdooien sneller én geeft je de mogelijkheid om gemakkelijk wat extra voeding te pakken indien nodig.
- Verse moedermelk blijft minimaal 3 dagen goed in koelkast, 2 weken in het vriesvak van de koelkast, 3 maanden in de vrieslade en tot 6 maanden in een diepvrieskist.
- Gebruik de oudste melk als eerste uit de voorraad uit de vriezer/koelkast.
- Ontdooien: liefst langzaam in koelkast. Indien meer haast: houd de ingevroren moedermelk onder stromend water en laat het water langzaam steeds warmer worden.
- Ontdooide moedermelk kan tot 24 uur in de koelkast worden bewaard.
- Opwarmen: bij voorkeur au bain marie; in flessenwarmer of in bakje met warm water.



PRAKTISCHE TIPS

Oefenen met de fles

Als je er voor kiest om af te kolven is het verstandig om ook het drinken uit de fles op tijd te gaan oefenen zodat je baby gewend is uit de fles te drinken als je weer aan het werk gaat.

In de eerste weken drinkt een baby nog heel reflexmatig en lukt het vaak gemakkelijk om je baby uit de fles te laten drinken. Vanaf ongeveer 2 tot 3 maanden weken drinken baby's veel bewuster en weigeren ze soms te drinken aan iets wat geen borst is. Wanneer je je baby vanaf ongeveer 4 tot 6 weken een paar keer per week een beetje melk uit de fles aanbiedt, is de kans het grootst

dat hij goed uit de fles drinkt en dat ook blijft doen.

Als het drinken van kleine hoeveelheden (20-30ml) uit de fles goed gaat, kun je als je dat wilt ook af en toe een hele voeding afkolven en via de fles geven.

Over de manier waarop je de fles het best kunt geven en de hoeveelheid melk die je in de fles, lees je meer in onze folder: [FLESVOEDEN MET AANDACHT](#)

Weigert je baby uit de fles te drinken, kijk dan voor tips in onze folder: [MIJN BABY WEIGERT DE FLES.](#)



PRAKTISCHE TIPS

Afspraken met de kinderopvang

Als je baby naar de kinderopvang of naar een oppas gaat is het goed om duidelijke afspraken te maken over de voeding:

- Hoe vaak wil je dat je baby gevoed wordt?
- Welke hoeveelheid wordt er gegeven aan je baby?
- Wat wordt gedaan met melk die overblijft?

Als je moedermelk meegeeft is het handig om duidelijk de naam van je baby, datum van afkolgen of tijdstip van ontdooien op het flesje te noteren. Neem altijd een extra flesje melk mee voor noodgevallen.

Ga je naar je kind toe om te voeden, dan zijn er duidelijke afspraken met de opvang nodig: hoe laat kom je voeden, op welke plek, en hoe maak je het afscheid van je baby na de voeding zo gemakkelijk mogelijk?



ONLINE

Ga voor meer informatie en om te zien welke workshops we aanbieden naar:

www.jgzkennemerland.nl

SOCIALS

Instagram
Facebook
YouTube

Pinterest
JgzApp