

# Borstvoeding en werk

## Alles over kolven

Geef je borstvoeding en ga je weer aan het werk? Als je wilt, kun je doorgaan met borstvoeding.

In deze folder lees je hoe je dat doet. Er staat ook in welke wettelijke regels er zijn voor je werkgever.

## Waarom kolven?

Wanneer je weer aan het werk bent kan je kind minder vaak bij je drinken. Daardoor maak je minder moedermelk aan. Met een kolf haal je melk uit je borst als je kind niet bij je is. Zo blijf je genoeg melk aanmaken. Je bewaart de afgekolfde melk. Een volgende werkdag krijgt je kind deze melk op het kinderdagverblijf of van de oppas of je partner.



## Hoe begin je met kolven?

Goed kolven moet je leren. Begin er daarom op tijd mee. Dan ben je er handig in als je weer gaat werken.

Je kunt beginnen met kolven, zodra de borstvoeding goed loopt. Dat is ongeveer zes weken na de bevalling. Dan ben je nog niet aan het werk. Je hebt dus alle tijd om te oefenen. Je kunt bijvoorbeeld een beetje melk afkolven na de ochtendvoeding. Dan heb je genoeg melk.

Geef de melk aan je kind in een zuigflesje. Hij kan dan uit een flesje leren drinken. Oefen dit elke dag. Zo went je kind goed aan het speentje. Dat voelt heel anders aan dan een tepel.

*Tip*

Bestel het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter' op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).



Oefen alleen als je kind goed drinkt aan de borst. Drinkt jouw kind niet zo goed? Wacht dan met kolven. Voeden aan de borst gaat voor. Vraag eventueel hulp van een lactatiekundige. Adressen vind je op [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Kolven gaat het best als je je ontspant. Gun jezelf even de tijd. Neem iets te drinken, blader een tijdschrift door, bekijk foto's van je kind of luister naar muziek.

De afgekolfde melk kun je ook invriezen. Dan heb je straks een voorraadje. Dat is handig als je een keer wat minder tijd hebt om te kolven.

*Tip*

Bekijk het filmpje 'Wat gebeurt er als je kolft?' op [www.voedingscentrum.nl/kolven](http://www.voedingscentrum.nl/kolven).

## Welke kolf?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na. Daardoor stroomt de melk uit je borst. Kolven kan met een handkolf of met een elektrische kolf. Elektrische kolven zijn er 'enkelzijdig' en 'dubbelzijdig'. Met een dubbelzijdige kolf kun je aan twee borsten tegelijk melk afkolven.

'De beste kolf' bestaat niet. Het gaat erom welke kolf het beste past bij jou. Hoe vaak heb je een kolf nodig? Elke dag? En hoe vaak per dag? Wat is je budget? Laat je goed informeren bij een organisatie voor borstvoeding of bij een lactatiekundige.

Koop geen kolfapparaat voor de geboorte. Je weet dan nog niet hoe de borstvoeding gaat lopen. Neem ook geen tweedehandsapparaat. Misschien is dat apparaat niet goed meer. Het is ook niet zo hygiënisch.

## Wanneer kolf je?

Als je weer gaat werken, kolf je op het moment dat je kind zou voeden.

Je hoeft minder vaak op je werk te kolven als je:

- je kind zelf voedt vlak voordat je naar je werk gaat
- direct je kind voedt als je weer thuis bent.

## Hoe bewaar je moedermelk?

Zet de afgekolde melk op je werk direct in de koelkast. Neem de melk in een koeltas mee naar huis. Thuis bewaar je de melk in schone flesjes, ijsblokzakjes of speciale zakjes voor borstvoeding. In de koelkast kun je de melk maximaal drie dagen bewaren. De koelkast moet koeler zijn dan 4°C. Je kunt de melk ook invriezen. In de diepvries blijft de melk zeker drie maanden goed. De temperatuur moet dan kouder zijn dan -18°C.

## Hoe verwarm je afgekolde moedermelk?

Thuis kun je de melk opwarmen in een flessenwarmer, in een pannetje met warm water of in de magnetron. Houd voor de magnetron ongeveer deze tijd aan: bij een fles van 100 ml duurt het 30 seconden bij een vermogen van max. 600 Watt.

De melk mag niet warmer worden dan 30-35°C. Controleer dit met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols. Als je de melk in de magnetron opwarmt, moet je hem halverwege even schudden. Dat doe je ook als het flesje warm is. Dan wordt de warmte goed verdeeld.

Gooi restjes die overblijven na de voeding altijd weg!

## Hoe ontdooi je ingevroren moedermelk?

Ingevroren moedermelk moet in het flesje of zakje langzaam ontdooien in de koelkast. Dat duurt dus even. Heb je een keer snel een portie nodig? Zet het flesje of zakje dan in warm water. Is de fles van glas? Maak het water dan niet te heet. Anders knapt de fles.

De ontdooide melk blijft in de koelkast nog 24 uur goed. Opnieuw invriezen kan niet.

## De rol van je werkgever

Je werkgever moet zich houden aan wettelijke regels.

Deze staan onder andere in de Arbowet en het Arbeidstijdenbesluit:

- De eerste zes maanden na de bevalling moeten ze er op je werk rekening mee houden dat jij wilt kolven en borstvoeding geven. Je werk, je werkplek en de manier van werken moeten zodanig zijn, dat je melkproductie gewoon kan doorgaan. Is dat niet mogelijk? Dan moet er iets worden aangepast in je werk of in je werktijden. Bij voorbeeld een aangepast rooster of flexibele werktijden. De eerste 6 maanden na de bevalling hoef je geen nachtdiensten te draaien.



- De eerste negen maanden na de bevalling mag je je werk onderbreken om borstvoeding te geven of te kolven.
- Je mag zo vaak en zo lang kolven als nodig is, tot maximaal een kwart van je werktijd.
- Je werkgever moet deze tijd doorbetalen.
- Er moet een geschikte ruimte voor je zijn. Deze moet op slot kunnen. Ook moet hij voldoende privacy bieden. Is er geen goede ruimte? Dan moet je werkgever je de kans geven om thuis te voeden of te kolven.
- Je werkgever hoeft niet toe te staan dat je je baby meeneemt naar je werk.

In de wet staat ook dat jij je werkgever van tevoren moet vertellen dat je borstvoeding wilt blijven geven.

Kijk hoe alle regels passen bij jouw situatie. Maak een plan hoe jij het gaat aanpakken. Dat bespreek je met je werkgever.



## Tips voor op je werk

- Vertel al tijdens je zwangerschap dat je borstvoeding wilt blijven geven als je weer gaat werken. Zo kunnen je werkgever en collega's zich daarop voorbereiden.
- Vertel dat je je werk geregeld moet onderbreken, maar dat het maar voor een paar maanden is.
- Bedank je leidinggevende en je collega's voor hun begrip.
- Draag kleding die je makkelijk kunt openknopen of openritsen. Je kunt ook kleding kopen die speciaal bedoeld is voor het geven van borstvoeding. Deze kleding is vaak te koop in winkels die zwangerschapskleding verkopen. Je kunt ook kijken bij speciale winkels op internet.
- Leg zoogcompressen en een extra shirt of trui op je werkplek. Dan heb je iets schoons bij je als je borsten gaan lekken of je kleding nat wordt.
- Neem een koelboxje mee om de voeding te vervoeren. Het koelelement moet goed koud zijn.

## Als het niet lukt

Lukt het kolven niet? Dan kun je een combinatie geven van borstvoeding en flesvoeding van melkpoeder. Thuis geef je borstvoeding. Als je werkt, krijgt je kind flesvoeding.



*Tip*

- In de gratis app
- 'GezondGroeien - weetjes voor mama' vind je
- antwoord op je vragen over
- gezonde voeding tijdens
- je zwangerschap en voor je kind. Met
- handige checklists en leuke recepten!

[www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien](http://www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien)

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.