

# Borstvoeding en werk



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

## 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.

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.

---

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.

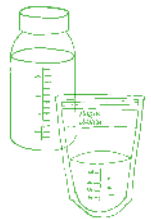
## Wanneer kolf je?

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

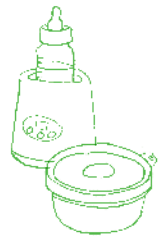
## Hoe bewaar je moedermelk?

Zet de afgekolfde 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 afgekolfde 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 zwenken. Dat doe je nog een keer 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, zodat je de tijd hebt om na je bevallingsverlof een rustige start te maken. Deze regels zijn te vinden in het Arbeidsomstandighedenbesluit en in de Arbeidstijdenwet:

- De eerste zes maanden na de bevalling mag je een uur extra pauze nemen, of je nu borstvoeding of flesvoeding geeft. Je hoeft ook geen onregelmatige diensten of nachtdiensten te draaien.
- Je werkgever moet, zolang je borstvoeding geeft, extra aandacht aan de veiligheid van je werkplek besteden. Als je met gevaarlijke stoffen werkt of gevaarlijk werk doet, dan moet hij je werk aan (laten) passen. Ook kun je je werktijden aan laten passen.
- Tot je kind negen maanden is, mag je borstvoeding geven of kolven onder werktijd. Je mag hiervoor extra pauze nemen. De tijd die je besteedt aan borstvoeding geven of kolven krijg je doorbetaald, tot maximaal een kwart van de werktijd. De extra tijd voor voeden of kolven ook kun je ook aan het begin of eind van de werkdag gebruiken.
- Heb je meer tijd nodig, ga dan in overleg met je werkgever of je (onbetaald) extra tijd kunt krijgen.
- Je werkgever is verplicht om een schone, afsluitbare ruimte beschikbaar te stellen. Je moet dus altijd ergens ongestoord kunnen kolven of voeden.
- Je werkgever hoeft niet toe te staan dat je je baby mee neemt 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 koelement moet goed koud zijn.

## Als het niet lukt

Vraag hulp aan een lactatiekundige. Samen kun je nadenken over mogelijke oplossingen, zoals een andere kolftechniek of op andere tijden voeden. Een andere optie is om borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen en het te combineren met kunstvoeding. Vraag je partner, oppas of kinderopvang om tijdens je werktijd flesvoeding te geven. Voor en na werktijd kun je borstvoeding blijven geven. Je geeft dan op je vrije dagen overdag ook flesvoeding, eventueel met een extra slokje borstvoeding.

.....

In de gratis app GezondGroeien 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)

.....



## Meer informatie

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