

Weer gaan werken en borstvoeding geven

Hoe combineer je werk en voeden?

Je kunt borstvoeding kolven tijdens je werk, je kunt je kindje naar je werkplek laten brengen of zelf naar het kind gaan als de kinderopvang vlakbij je werk is.

Wat je ook gaat doen, informeer altijd van te voren je werkgever en collega's dat je borstvoeding wilt blijven geven. Zo begrijpen ze ook waarom je je af en toe terugtrekt of je werkplek verlaat. Er moet ook een geschikte, afsluitbare ruimte beschikbaar zijn om te kunnen kolven of voeden.

Kolven

Oefen met kolven tijdens je verlof en geef eens een flesje met afgekolfd moedermelk. Dit hoeft geen hele fles te zijn, 20 tot 30 ml is genoeg. Zo kun jij oefenen met kolven en je kindje kan wennen aan de fles. Kolf bijvoorbeeld na een voeding of tussen twee voedingen in. Begin hiermee vanaf 4 à 6 weken. De afgekolfd voeding kun je bewaren in de vriezer, zodat je een voorraadje kunt opbouwen.

Als je weer aan het werk gaat, kolf je eveneens op de voedingstijden. De meeste werkende moeders hervatten hun werk weer als het kind 3 tot 4 maanden oud is. Het kind kan dan 3 à 4 uur zonder voeding. Dit betekent dat je op je werk 1 à 2 keer moet kolven, afhankelijk van je werktijden.

Voedingsrecht

De werkgever hoort op de hoogte te zijn van de rechten die je hebt voor borstvoeding geven. Als je je baby borstvoeding geeft en wilt blijven geven, kun je $\frac{1}{4}$ van je werktijd besteden om je kindje te voeden of om te kolven. Dit geldt tot 9 maanden gerekend vanaf de geboorte van de baby. Na 9 maanden heb je nog steeds recht om je kind te voeden of te kolven, alleen wordt deze tijd niet meer doorbetaald.

De werkgever moet een kolfruimte beschikbaar stellen en je doorbetalen. Bespreek dit ruim van te voren!

Meer informatie kun je vinden op

- <http://webshop.voedingscentrum.nl/borstvoeding-en-werk.html>
Hier kun je een gratis folder downloaden over werken en borstvoeding
- www.borstvoeding.com
Hier kun je een boekje bestellen, via de webshop van kenniscentrum borstvoeding, 'Borst en Baan', alles over borstvoeding en werken combineren.

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- **Vereniging borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.dezorggroep.nl
- Voor vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl