

# Borstvoeding en werk

Als je borstvoeding geeft en weer gaat werken na de geboorte van je baby, kun je op verschillende manieren borstvoeding blijven geven. Bijvoorbeeld door langer (ouderschaps-)verlof op te nemen, of gebruik te maken van je voedingsrecht.



**25% van je arbeidstijd**

**heb je tijd om:**

- o je baby te gaan voeden; thuis of bij de opvang
- o je baby te laten langsbrengen om te voeden
- o je werktijd in te korten, zodat je later kunt beginnen of eerder stoppen
- o je melk af te kolven

**09**  
+ +  
mnd



**Dit voedingsrecht** geldt tot je baby negen maanden oud is. Je blijft recht hebben op je gewone pauzes. **Overleg tijdens je zwangerschap** met je werkgever en kijk wat voor jou het beste uitkomt. Kijk ook wat er in jouw **CAO** staat over voedingsrecht.

Een werkgever is **verplicht** zorg te dragen voor een geschikte kolfruimte als je aangeeft hier gebruik van te willen maken na het verlof.

## Een geschikte kolfruimte...



is afsluitbaar en biedt voldoende privacy



is geen toilet!



heeft een fijne temperatuur



heeft een stoel waar je ontspannen in kunt zitten



heeft een stopcontact



heeft (dichtbij) de mogelijkheid de spullen te wassen



heeft (dichtbij) een koelkast om de melk te bewaren

Kijk op onze website [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl) voor (gratis) informatie en bezoek onze webwinkel voor de uitgebreide brochures *Borstvoeding en werk* of *Afkolven en bewaren*. Veel meer artikelen vind je op [www.borstvoedingabc.nl](http://www.borstvoedingabc.nl).

# Informatie over afkolven



Wanneer je borstvoeding geeft en langere tijd van je baby gescheiden bent, bijvoorbeeld omdat je weer gaat werken, is afkolven belangrijk. Volle borsten geven een onprettig gevoel en kunnen een verstopping of een ontsteking veroorzaken.

## Er zijn 3 manieren om melk af te kolven

- o met de hand
- o met een handkolf
- o met een elektrische kolf



Zorg bij gebruik van een kolfapparaat voor een passend borstschild.



## Om de productie van je moedermelk op gang te houden kolf je

- o zo vaak als je baby anders zou drinken
- o zo vaak dat je genoeg melk hebt voor je baby

## Voor het afkolven is een toeschietreflex nodig

De volgende tips kunnen helpen om je melk wat makkelijker te laten toeschieten:



Zorg dat je ontspannen bent en fijn zit



Drink een glas water



Haal een aantal keer diep adem



Masseer je borsten of gebruik warme compressen



Kijk foto's of filmpjes van je kind



Ruik aan een kledingstuk van je baby

Maak er een moment van voor jezelf. Neem er een kop thee bij, of een tijdschrift. Op die manier blijft afkolven een prettige ervaring.

Wil je ervaringen uitwisselen en al je borstvoedingsvragen kunnen stellen? Word lid van onze Facebookgroep! [facebook.com/groups/lalecheleague.nl](https://www.facebook.com/groups/lalecheleague.nl) Voor rechtstreeks en persoonlijk contact kun je kijken op de website [www.borstvoedingstelefoon.nl](http://www.borstvoedingstelefoon.nl) of mail naar [vragen@lalecheleague.nl](mailto:vragen@lalecheleague.nl).