



Internationale Week van de Borstvoeding 2023

VROUW-EN-WERK

BINNENKORT TERUG AAN HET WERK

Na de bevallingsrust komt er een moment waarop de moeder terug aan het werk zal gaan.

Dit hoeft niet het einde te betekenen van de borstvoedingsperiode. Het luidt wel een heel andere fase in waarbij er andere praktische aspecten aan bod komen. In deze folder staan een aantal mogelijkheden voor de combinatie van verder borstvoeding geven en buitenshuis te zijn zonder baby.

Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te worden.

Met belangrijke informatie op voorhand komt men al een heel eind. Er zijn maatregelen die haar erbij helpen en de praktische aanpak is voor iedereen wat anders.

EN HET KINDJE ?

Soms laat een kindje merken dat het niet gelukkig is als zijn moeder er niet is. Dat het weigert van een zuigfles te drinken, moet niet als een vervelende situatie worden gezien: de baby hoeft dit namelijk helemaal niet te leren. Eigenlijk zijn er twee manieren om te drinken: aan de borst en gewoon aan een kopje, bekertje of glaasje. Het heeft geen nut het kindje van een zuigfles te leren drinken. Hierdoor kan tepel-speenverwarring ontstaan en het is belangrijk dit te voorkomen. Alle tussenstappen kunnen frustraties meebrengen voor de verschillende partijen en interfereren met het geven van borstvoeding.

BEVALLINGSRUST, BORSTVOEDINGSPAUZES, OUDERSCHAPSVERLOF

BESTAANDE MAATREGELEN

De werknemster kan gebruik maken van bestaande maatregelen, die van toepassing zijn binnen de collectieve arbeidsovereenkomsten van haar soort werk, om langer dan de normale bevallingsrust thuis te zijn voor de zorg voor het kind.

BORSTVOEDINGSPAUZES

- Borstvoedingspauzes zijn sinds 1 juli 2002 een recht voor de werknemster die na de bevalling terug gaat werken. Deze maatregel is bedoeld om de moeder de kans te geven haar kind te gaan voeden of er melk voor af te kolven.

- De maatregel geldt tot wanneer het kindje 9 maanden is.

- Een werkdag geeft recht op 1 pauze. Als de werknemster tenminste 7 en een half uur werkt, heeft zij recht op 2 pauzes. Zij moet elke maand een attest voorleggen. De pauzes zijn kleine werkonderbrekingen, raadpleeg uw ziekenfonds.

'BORSTVOEDINGSVERLOF'

Echt 'borstvoedingsverlof' bestaat niet, maar soms zijn er wel kansen om buiten de wettelijke 14 weken na de bevalling nog niet terug aan het werk te gaan.

Vrouwen voorzien soms niet dat ze er moeite mee kunnen hebben om het baby'tje achter te laten als zij terug aan het werk gaan.

Vooraf voor wie na 8 weken al terug aan de slag moet, is dit vaak een zware dobber.

Wie in de zwangerschap van het werk werd verwijderd

omwille van bepaalde risico's, of wie een vroeggeboorte heeft meegemaakt of een keizersnede ondergaan heeft, gaat wellicht niet echt laaiend enthousiast weer naar de werkplek na deze korte tijd.

OUDERSCHAPSVERLOF

Ouderschapsverlof kan men voor 3 maanden volledig of voor 6 maanden halftijds aanvragen.

De periode waarin het nodig is om te gaan voeden of om melk af te kolven is slechts beperkt: als het kindje 6 maanden is, kan het naast borstvoeding ook vaste voeding beginnen te eten.

Informatie hierover staat in THEMA nr. 2 van VBBB.

Wie ouderschapsverlof of een andere mogelijkheid wenst te benutten om langere tijd zelf voor de baby te kunnen zorgen en uitsluitend borstvoeding te geven, wint best tijdig informatie in over de bestaande mogelijkheden.

De mutualiteiten zijn doorgaans goed op de hoogte van wat er op dit vlak mogelijk is binnen de verschillende CAO's.

Voor het aanvragen van ouderschapsverlof moet je bij de RVA zijn.

Ouderschapsverlof kan ook door de partner van de vrouw worden opgenomen: iets voor vaders, mee-moeders,...

Achteraan worden meerdere websites vermeld in verband met de bestaande maatregelen die nuttig kunnen zijn bij het combineren van verder borstvoeding geven en terug gaan werken.

GENIET VAN DE BORSTVOEDING

- geef uitsluitend borstvoeding op vraag tot 6 maanden. Blijf borstvoeding geven als het kind rond die tijd vaste voeding begint bij te krijgen.
- verander op voorhand niets in je manier van omgaan met of voeden van het kind.
- als je terug gaat werken veranderen zowel jouw dagindeling als die van je kind drastisch; pas dan kan het kindje zich hieraan leren aanpassen.

HOU HET VOOR JE KINDJE OVERZICHTELIJK

- ben je er, dan geef je de baby de borst;
- tijdens je afwezigheid drinkt je baby uit een bekertje;
- indien je het echt wenst, laat dan iemand anders het drinken van een bekertje uitproberen bijvoorbeeld als je toch al van plan was om even weg te gaan: voor het kind zou het onbegrijpelijk zijn als jijzelf het doet of erbij bent terwijl iemand het laat drinken uit een bekertje.

HOU HET VOOR JEZELF EENVOUDIG

- tijdens weekends of vrije dagen geef je uitsluitend borstvoeding op vraag;
- eet het kindje al vaste voeding, dan hoeft dat niet op dezelfde tijdstippen als gedurende 'de week';
- kies indien mogelijk opvang dicht bij het werk, zodat je kan gaan voeden tijdens koffie- of lunchpauzes;
- moedermelk kan meerdere uren op kamertemperatuur worden bewaard: neem gewoon mee in je tas (bij warm weer kan een koeltas nuttig zijn);
- kies als je onderweg moet voeden of zeker als je moet afkolven een moeder-en-kindvriendelijke locatie. Er zijn openbare plaatsen en ook al enkele horecazaken waar je welkom bent om te voeden. Is er een ruimte met wat meer privacy, dan is die beter bruikbaar bij afkolven, want dat is nu eenmaal meer opvallend dan een kindje voeden...
- je kindje aanleggen kan eigenlijk overal.

MOEDERMELK AFKOLVEN

AFKOLVEN MET DE HANDEN

1. masseer de borst met kleine draaiende bewegingen of voorzichtig met de vlakke hand in de richting van de tepel.
 2. zet de duim dan boven op het tepelhof en twee vingers eronder. Druk nu je hand naar de ribben toe.
 3. druk met je vingers op de melkkanaaltjes; dit is vergelijkbaar met hoe het kindje met zijn kaken melk uit de borst drukt.
 4. loopt of druppelt de melk niet meer, dan kan je eventueel opnieuw beginnen met de borst te masseren om de toeschietreflex te bewerken.
 5. enkele keren afkolven levert waarschijnlijk meer melk dan extra lang afkolven.
- Let op: knijp niet, trek niet aan de tepel of duw niet te hard. Dit zou pijnlijk kunnen zijn en dat is niet de bedoeling. En weet: oefening baart kunst.

BIJ GEBRUIK VAN EEN TOESTEL

1. vergewis je ervan dat het in goede staat is (zeker bij gehuurde toestellen).
2. bereid de borsten voor om de melk te doen lopen: masseer met warme handen vooraleer het apparaat op de borst te plaatsen.
3. voorkom kloven of gevoelige tepels: gebruik de juiste cup, verminder eventueel de zuigkracht of gebruik het toestel enkele dagen niet. Met de hand afkolven is dan opnieuw een optie.
4. enkele keren afkolven levert waarschijnlijk meer melk dan extra lang afkolven.
5. na gebruik het toestel onmiddellijk volledig uit elkaar halen, goed reinigen en netjes opbergen.
6. laat het toestel op je werk: thuis geef je je kind toch de borst.
7. kijk goed na of je alle onderdelen bij hebt...

AFGEKOLFDE MOEDERMELK GEBRUIKEN

MOEDERMELK BEWAREN

- melk die je op het werk afkolft, wordt de volgende dag aan het kindje gegeven.
- melk die je bijvoorbeeld op vrijdag afkolft, kan gewoon tot 's maandags bewaard worden.
- bewaar moedermelk in de frigo.
- giet verse moedermelk pas na afkoeling bij eerder afgekolfde melk.
- een koeltasje kan handig zijn om de melk te transporteren.
- je weet snel hoeveel melk je kindje drinkt; kolf dus enkel af wat er nodig is.
- tijdens vrije dagen of in het weekend geef je je kindje gewoon op vraag de borst.
- moedermelk die niet binnen een paar dagen zal gebruikt worden, wordt zo snel mogelijk ingevroren.
- maak alles goed schoon, dat betekent echter niet dat alles per se gesteriliseerd hoeft te zijn.

INVRIEZEN | ONTDOOIE

- een bakje om ijsblokjes te maken kan goed dienstdoen: handig om kleine hoeveelheden melk in te vriezen; bij een grotere hoeveelheid is het zinvol om de melk ook op die manier te verdelen.
- na het invriezen bewaart men de blokjes in een doos of zakje.
- zo kan de melk sneller bevroren, het is makkelijker om te bepalen hoeveel men laat ontdooien en het ontdooien verloopt sneller; enkel invriezen als de melk niet binnen enkele dagen gebruikt zal worden.
- afgekolfde moedermelk ontdooit men best traag. Bijvoorbeeld een nachtje in de frigo, eventueel helpen versnellen au bain-marie of in een recipiënt onder de warme kraan. Niet in de microgolfoven. Beweeg de melk zachtjes om de warmte te verspreiden, niet overmatig schudden. De temperatuur steeds controleren vooraleer aan baby aan te bieden.

INFO VOOR DE BABYSITTER, DE ONTHAALMOEDER, PARTNER, BUURVROUW, OMA, ZUS, IN DE CRÈCHE

Wie voor het kindje zorgt tijdens de afwezigheid van de moeder, moet weten hoe met de moedermelk om te gaan en deze aan het kindje te geven.

Daarom volgen hier enkele vaak gestelde vragen: opwarmen of niet? Hoe aanbieden? Hoeveel moet het kindje drinken? Wat te doen met de overgebleven melk?

moedermelk op kamertemperatuur

- haal afgekolde melk tijdig uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen;
- moedermelk mag absoluut niet in de microgolfoven worden opgewarmd;
- hou desnoods het recipiënt onder de warme kraan, maar wees voorzichtig: verbrand uw vingers niet!

baby laten drinken uit een bekertje

- om tepel-speenverwarring te vermijden, die veroorzaakt kan worden door het zuigen aan een zuigfles;
- om te voorkomen dat het kind te veel melk drinkt.

het kindje moet niet de hele hoeveelheid melk opdrinken

- want dan heeft het misschien geen zin meer om bij de moeder te drinken als die terugkomt.
- het moet kunnen bepalen hoeveel het drinkt, net zoals het gewend is om te doen aan de borst.
- geef het kindje te drinken op het moment dat het er interesse voor heeft; wacht zeker niet tot het huilt... Het is niet prettig of zelfs onmogelijk om te proberen een onrustige baby te laten drinken.
- niet opgedronken moedermelk blijft gewoon staan (eventueel afdekken) tot het kind weer wil drinken.

Let op!

In tegenstelling tot moedermelk kunnen restjes kunstvoeding niet bewaard worden. Blijf omwille van de hygiëne voorzichtig met het gebruik van een zuigfles en speen.

drinken uit een bekertje

Neem de baby op schoot, neem hem goed rechtop. Doe uw arm om het kindje en hou zo eventueel ook zijn armpjes vast. Breng het bekertje aan de mond van het kindje en zorg ervoor dat de melk tot aan zijn lippen komt. Het kind bepaalt zelf het ritme, kan rustpauzes inbouwen en beslissen hoeveel het drinkt. Dit is een actieve manier van drinken. De melk mag dus niet in het mondje gegoten worden, onder meer om te voorkomen dat baby zich zou verslikken.

Maar:

- een bekertje met tuitje is niet geschikt
- een bekertje in zacht materiaal kan aanleiding geven om een tuitje te vormen en dat is niet de bedoeling.



WETTELIJKE VOORZIENINGEN

Gebruikmaken van de wettelijk voorziene pauzes blijft een uitdaging en is afhankelijk van de daadwerkelijke uitwerking, de werkomgeving en de houding van het personeel. In ons land zijn er diverse mogelijkheden.

[Ouderschapsverlof | Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg \(belgie.be\)](#)

Of : <https://werk.belgie.be/nl/themas/feestdagen-en-verloven/ouderschapsverlof>

Alles over moederschapsverlof, geboorteverlof, ...

Moederschapsbescherming : [Moederschapsbescherming | Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg \(belgie.be\)](#)

Of : <https://werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/werkorganisatie-en-bijzondere-werknemerscategorieen-0>

Vlaanderen : [Borstvoedingsverlof | Vlaanderen.be](#) of : <https://www.vlaanderen.be/gezin/kinderen/geboorte/borstvoedingsverlof>
[Borstvoedingspauze | Vlaanderen.be](#) of : <https://www.vlaanderen.be/gezin/kinderen/geboorte/borstvoedingspauze>

[Geboorteverlof \(vaderschapsverlof\) | Vlaanderen.be](#) of : <https://www.vlaanderen.be/geboorteverlof-vaderschapsverlof>

Op de website van Vlaanderen.be is er ook informatie over de Vlaamse aanmoedigingspremies die misschien van pas kunnen komen.

Meer praktische info zie brochure T9 van VBBB.