

INFORMATIEBROCHURE



BORSTVOEDING IN DE KINDEROPVANG



www.debakermat.be - www.wegwijsborstvoeding.be



Moedermelk is goed voor de baby, de moeder, het gezin en de maatschappij. Het geven van borstvoeding biedt naast belangrijke gezondheidsvoordelen ook voordelen op psychologisch, sociaal, economisch en milieuvlak. Unicef en de Wereldgezondheidsorganisatie bevelen het geven van exclusief borstvoeding aan tot de leeftijd van zes maanden. Vanaf dan is het aangeraden dat kinderen naast de bijvoeding moedermelk blijven drinken tot en met het tweede levensjaar of langer.

Voor veel mama's betekent dit dat op een gegeven ogenblik borstvoeding geven zal samenvallen met de terugkeer naar het werk of met studeren of werk zoeken en met de opvang van het kindje in een groepsopvang, een gezinsopvang, of door oma's en opa's,

De terugkeer naar het werk plannen

Voor moeders die borstvoeding en werk wensen te combineren is het in de eerste plaats van belang dat ze zich goed informeren over de mogelijkheden om deze combinatie gemakkelijker te maken. Vaak is het goed dat je al tijdens de zwangerschap voor jezelf plant wanneer je opnieuw aan het werk gaat, en hoe je dit zal aanpakken.

- Ga je voltijds of deeltijds aan de slag?
- Wil je gebruik maken van een regeling als ouderschapsverlof of tijdskrediet?
- Wens je beroep te doen op het recht op borstvoedingspauzes?

In België bestaan er, afhankelijk van het statuut van de werknemer, verschillende mogelijkheden om de moederschapsrust nog te verlengen of om borstvoedingspauzes te nemen op het werk waardoor borstvoeding en werken makkelijker te combineren zijn.

Deze zijn:

- moederschapsrust
- dienstencheques voor zelfstandigen
- borstvoedingsverlof
- borstvoedingspauzes
- ouderschapsverlof
- tijdskrediet
- onbetaald verlof.

Voor meer info hierover kan je terecht op de website: www.wegwijsborstvoeding.be. Onder de pagina 'Borstvoedingsbegeleiding' vind je alle wettelijke stelsels uitgebreid besproken. Wil je graag bij iemand terecht voor jouw persoonlijke vragen, dan kan je best contact opnemen met een vroedvrouw, lactatiekundige, medewerker van een borstvoedingsorganisatie, of een regioverpleegkundige van Kind & Gezin. Hun contactgegevens vind je achteraan deze brochure.

Combinatiemogelijkheden

Er zijn verschillende opties mogelijk om de combinatie borstvoeding en werken, werk zoeken of studeren succesvol te maken. Een aantal worden hier besproken, maar per situatie kan er nog gezocht worden naar de specifieke aanpak die daar best voor past. Als je graag meer informatie hieromtrent krijgt, kan je best contact opnemen met een vroedvrouw, lactatiekundige, medewerker van een borstvoedingsorganisatie of een regioverpleegkundige van Kind & Gezin.

LIVE VOEDEN

Als de kinderopvang zich niet ver van je werk bevindt, kan je je baby live gaan voeden tijdens je borstvoedingspauzes of andere pauzes. Vaak kiezen ouders een opvang die zich dicht bij hun woonst bevindt. De optie om een kinderopvang te zoeken die dicht bij je werk ligt, heeft als voordeel dat je minder lang van je kindje gescheiden bent. Voor wie beroep doet op kinderopvang door bv. opa of oma, kan het ook een oplossing zijn dat zij je baby naar je toe brengen, zodat je hem ook live kan voeden tijdens je borstvoedingspauzes.

AFKOLVEN

Als je kinderopvang zich te ver van je werk bevindt, is afkolven tijdens je borstvoedingspauzes een andere goede optie. Bij een werkdag van minstens 7.5 uur heb je recht op twee pauzes van elk 30 minuten (deze kunnen in één of in twee keer worden opgenomen), bij een werkdag van 4 tot 7.5 uur heb je recht op één pauze van een half uur.

COMBINATIE

Als je ervoor kiest om borstvoeding en werken niet te combineren, is het niet noodzakelijk dat je helemaal stopt met borstvoeding. Je kan borstvoeding dan verder zetten buiten je werktijd. Concreet betekent dit dat je kan voeden op alle momenten dat je niet moet werken ('s ochtends, bij thuiskomst, 's avonds en 's nachts en tijdens het weekend). Over het algemeen houdt een minimum van drie voedingen per 24 uur de melkproductie van de meeste moeders goed op peil.

MEENEMEN

In bepaalde gevallen is het mogelijk om je baby de eerste maanden mee te nemen naar je werk of je studie. Kleine baby's in een draagdoek zijn zelden tot last. Vaak je baby aanleggen is niet alleen heel gezond voor je baby en jezelf, maar heeft bovendien als voordeel dat je kindje heel tevreden zal zijn en gemakkelijk overal mee naar toe kan. Dit is ook een oplossing als de start in de opvang pas later kan beginnen dan dat jij terug moet keren naar je werk. Werkgevers zullen soms wel openstaan voor deze oplossing als ze weten dat het maar tijdelijk is.

Afkolven van moedermelk

Afkolven is een vaardigheid die je kan leren. Vaak gaat afkolven in het begin wat moeizamer, maar mits oefening, geraak je er al snel mee vertrouwd. Hoe meer je het doet, hoe vlotter het zal gaan.

Enkele tips om je op weg te zetten:

- Neem je tijd, zorg dat je rustig en ontspannen bent en kolf op een tijdstip dat je niet gestoord kan worden.
- Breng een warm kompres aan op je borst voor je begint met afkolven.
- Het kan ook helpen om je borsten eerst even te masseren voor het kolven.
- Afkolven met een dubbelzijdige kolf gaat veel sneller en gemakkelijker dan met een enkelzijdige kolf.
- Een foto van je baby in de buurt kan ook helpen om je melk gemakkelijker te laten toeschieten.

Bewaren van moedermelk

Noteer duidelijk de naam van je kind en de afkolfdatum op je afgekolfde melk.

Houdbaarheid	Opgewarmd	Koeltas met koelelement 15°C	Koelkast achteraan 4°C	Diepvriesvak in koelkast	Diepvriezer -18°C
Verse moedermelk	1 uur	24 u	3 dagen	2 weken	6 maanden
Ontdooide moedermelk	1 uur		24 u		

Richthoeveelheden voor een voeding

Borstkinderen drinken meestal op verzoek. Als je niet weet hoeveel de baby zal drinken, kan eerst een kleine hoeveelheid melk opgewarmd worden. Kleine porties moedermelk (=noodporties) kunnen juist genoeg zijn om een hongerige baby te troosten als de moeder elk moment verwacht wordt.

Voor een baby tot de leeftijd van 1 maand kan volgende formule toegepast worden:

$150 \text{ ml melk} \times \text{kg lichaamsgewicht} = \text{totale hoeveelheid melk voor 24 u}$

Aantal ml melk per voeding =

$150 \text{ ml melk} \times \text{kg lichaamsgewicht}$
gedeeld door aantal voeding per 24 u

Voor een baby tot de leeftijd van:

- 2 maanden: $140 \text{ ml} \times \text{kg lichaamsgewicht}$
- 3 maanden: $130 \text{ ml} \times \text{kg lichaamsgewicht}$
- 4 maanden: $120 \text{ ml} \times \text{kg lichaamsgewicht}$
- 5 maanden: $110 \text{ ml} \times \text{kg lichaamsgewicht}$
- 6 maanden: $100 \text{ ml} \times \text{kg lichaamsgewicht}$

Opwarmen van moedermelk

Moedermelk kan op verschillende manieren worden opgewarmd.

- in een flessenverwarmer
- au bain-marie
- onder stromend water.

Om moedermelk traag te ontdooien kan je ze in de koelkast zetten. Op kamertemperatuur laten ontdooien is geen goed idee, omdat de bacteriegroei dan veel te groot is. Het opwarmen van moedermelk in de microgolfoven wordt ook afgeraden. Allereerst zouden de beschermende eiwitten aan kwaliteit moeten inboeten. Een ander probleem ligt in de ongelijke verdeling van de warmte, waardoor de melk op sommige plaatsen erg heet kan zijn, terwijl andere plaatsen nog koel aanvoelen.

Wanneer het toch nodig zou zijn om moedermelk in de microgolfoven op te warmen kan men dit best op de volgende manier doen:

- op de laagste stand opwarmen;
- halverwege het opwarmen de melk even zachtjes mengen;
- na het opwarmen de melk nog één minuut laten staan om ze vervolgens weer te mengen door zachtjes te draaien;
- altijd de temperatuur te controleren voordat je de melk aan de baby geeft.

Hoe afgekolfd melk toedienen

De kleur van moedermelk kan wisselen (zowat alle kleuren van de regenboog zijn mogelijk). Wat de moeder eet kan invloed hebben op de kleur van de melk. In afgekolfd melk die een tijdje staat, gaan zich laagjes vormen met een vetlaagje bovenaan. Door de melk zachtjes rond te draaien worden de lagen opnieuw vermengd. Vlokjes in de melk zijn meestal vetvlokjes. Door het opwarmen en draaien van de melk lossen deze weer op.

Afgekolfd melk en ontdooide melk kunnen soms vreemd ruiken en smaken (zepig, ranzig). Dit is een reactie van de vetverteringsenzymen die in de melk zitten. Dit is normaal en wil niet zeggen dat de melk slecht is. Je kan met een vroedvrouw of medewerker van een borstvoedingsorganisatie spreken om te weten hoe je dit kan voorkomen.

Voor de meeste baby's die borstvoeding krijgen, duurt het een tijdje vooraleer ze aan de fles willen of kunnen drinken. De baby zal andere mond- en tongbewegingen moeten maken dan tijdens het drinken aan de borst. Sommige baby's weigeren de fles resoluut.

Als de baby niet aan de fles wil drinken, kan de afgekolfd melk met een kopje (cupfeeding) of een lepeltje worden toegediend.

Enkele tips om de baby toch melk via een flesje te geven:

- Oefen met vers afgekolfd melk. Moedermelk die ingevroren is geweest of in de koelkast werd bewaard, kan anders smaken dan vers afgekolfd melk.
- Bied het flesje wat eerder aan dan het gewoonlijk voedingsmoment, zodat je baby nog een beetje slaperig en nog niet te hongerig is.
- Laat iemand anders het flesje geven. Wanneer jij dit doet, zal je baby jou zien en ruiken en niet begrijpen waarom hij geen borstvoeding krijgt.
- Wanneer iemand anders het flesje geeft, ben je best niet in de buurt zodat je baby je niet kan zien of ruiken.
- Probeer een andere speen uit, evt. een speen die lijkt op de fopspeen van je baby.
- Verwarm het speentje in warm water of in je bh om het wat aangener te maken.
- Breng wat moedermelk aan op het speentje. Wanneer je baby dit proeft zal hij misschien beginnen te zuigen om meer te krijgen.
- Laat de baby spelen met het speentje zodat hij er vertrouwd mee raakt.
- Vertel je baby dat hij de melk nu uit een flesje zal krijgen.
- Soms helpt het als je de houding van je baby aanpast:
 - een heel andere houding dan waarin je borstvoeding geeft;
 - in een wipstoeltje laten zitten;
 - al lopend of al wiegend;
 - liggend op het bed;
 - in een draagdoek of draagzak;
 - zonder oogcontact.

Websites

Meer info over borstvoeding, werken en afkolfpauzes vind je op:

www.wegwijsborstvoeding.be Kijk bij «borstvoedingsbegeleiding»

www.cnt-nar.be Kijk bij «CAO's per nr» Zoek dan op CAO 80 en CAO 80 bis

www.lalecheleague.be Kijk bij dossiers

Info voor het vinden van begeleiding (vroedvrouw, lactatiekundige, borstvoedingsorganisaties):

www.vlov.be

www.bvl.be

www.lalecheleague.be

www.vbbb.be

www.vzwborstvoeding.be

Voor meer informatie kan je terecht bij de Expertisecentra Kraamzorg:

Provincie Antwerpen www.kraamvogel.be

Provincie Limburg www.zwangerenbevallen.be

Provincie Vlaams-Brabant www.debakermat.be

Provincie Oost-Vlaanderen www.kraamkaravaan.be

Provincie West-Vlaanderen www.eckdewieg.be

Brussel www.expertisecentrum-vollemaan.be