

Voordelen voor de werkgever van het toekennen van borstvoedingspauzes:

➤ Onderzoek heeft aangetoond dat het geven van borstvoeding gezondheidsvoordelen biedt voor mama en baby. Wanneer haar kindje minder vaak ziek is, zal mama ook minder vaak afwezig zijn op het werk.

➤ Werkgevers hebben ondervonden dat het toekennen van borstvoedingspauzes aan de werknemers, de loyaliteit t.o.v. het bedrijf vergroot.

➤ Werkgevers hebben gemerkt dat werknemers die borstvoedingspauzes mogen nemen, meestal een grote motivatie vertonen en creatief zijn in het vinden van oplossingen om op kortere tijd meer te doen.

Met al uw vragen kunt u terecht bij uw vroedvrouw, gynecoloog, huisarts of lactatiekundige.
Wenst u bijkomende informatie: www.debakermat.be ; www.vbbb.be

Universitair Ziekenhuis Brussel
Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

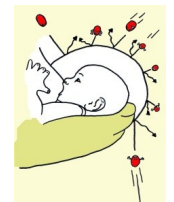
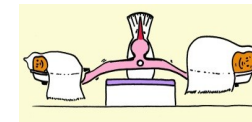
Verantwoordelijke uitgever: prof. dr. W. Foulon, dr. M. Laubach
Uitgave: oktober 2012



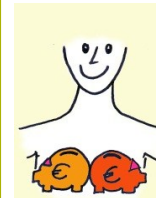
www.breastfeedingsymbol.org



Borstvoeding is de beste keuze ...



Weet u waarom?



... ook als u werkt!

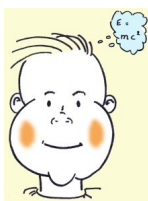
Voor de baby



Minder kans op allergieën



Minder kans op overgewicht



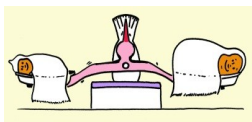
Betere ontwikkeling van mond en intelligentie



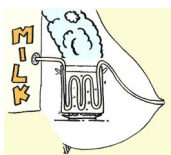
Goed verteerbaar



Betere bescherming tegen infecties

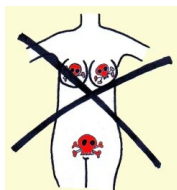


Optimale samenstelling



Klaar voor gebruik en vrij van ziektekiemen

Voor mama



Minder kans op borst- en ovariumkanker



Voorkomt botontkalking



Gewichtsverlies en vlug herstel



Minder kans op diabetes



Borstvoedingsverlof of borstvoedingspauzes



Gemakkelijk 's nachts -> tijdwinst



Milieuvriendelijk



Goedkoop

BORSTVOEDINGSPAUZE: praktische tips om te kolven op het werk

U kan borstvoeding blijven geven als u terug gaat werken. Om het werk ontspannen te hernemen bereidt u zich best tijdig voor: wanneer zal u het werk hervatten, werkt u deeltijds of voltijds, neemt u borstvoedingsverlof of ouderschapsverlof?

Besprek vooraf met uw werkgever op welke manier u borstvoedingspauzes kan nemen.

Hoe kolven?

U kan afkolven met de hand of een toestel gebruiken. Een elektrisch toestel laat toe sneller te kolven dan een handkolftoestel.

Kopen of huren?

Een toestel huren is meestal voordeliger. U vindt u alle nodige informatie bij uw mutualiteit, uw apotheker of in de speciaalzaak.

- Welk systeem u ook kiest, begin op voorhand "af en toe" te kolven. Dan went het kolven beter en kan u al een kleine voorraad aanleggen.

De melk veilig bewaren en transporteren

Voorzie een tas met koelelementen zodat u de melk koel kan bewaren en vervoeren. Verse moedermelk moet als volgt bewaard worden:

Kamert° (20°C)	Koelkast (5°C)	Vriesvak	Diepvries (-20°C)
4 uur	72 uur	2 weken	3-6 maanden

Enkele tips

Geef uw baby de borst net voor u thuis vertrekt en direct nadat u terug bent. Draag bij voorkeur comfortabele kledij.

Regelmatig afkolven en vaak borstvoeding blijven geven, houdt de melkproductie op peil. Op vrije dagen kan u vaker de borst geven, dat zorgt voor een extra stimulatie.

Hoeveel melk heeft uw baby nodig?

Dat hangt af van de leeftijd van uw kind. Met de volgende regel kunt u de hoeveelheid (bij benadering) berekenen:

$$\frac{150 \text{ ml} \times \text{gewicht baby (kg)}}{\text{aantal voedingen}} = \text{aantal ml per voeding}$$