



Jaargang 2, nummer 2, juli 2009
Laatst gewijzigd: december 2020

Borstvoeding en weer aan het werk?

Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige

Naar aanleiding van een artikel in het Volkskrant Magazine van 9 mei jl., waar ik door een moeder op werd geattendeerd, bekwam ik opeens de vraag wat moeders eigenlijk bezielt om te gaan kolven op het werk. Even ter verduidelijking: het artikel bestaat voor het grootste deel uit prachtig gestileerde foto's van moeders die op hun werk afkolven: in de vergaderkamer, op de parkeerplaats, in de sacristiekapel, gezamenlijk, tijdens werkoverleg of in een speciaal daarvoor ingerichte kolfkamer. De moeders, over het algemeen hoog opgeleide vrouwen, worden wat neerbuigend 'de melkmeisjes' genoemd. Zelfs nu bekruipt me de twijfel. En toch.....ook ik heb jarenlang afgekolfd op het werk voor mijn kindjes, niet altijd onder de meest ideale omstandigheden, de nodige sarcastische opmerkingen trotserend en door mijn werkgever onder druk gezet, omdat ik 'verminderd productief' was (dat laatste kon ik uiteraard direct met bewijslast weerleggen). Waarom dan toch met tegenwind kracht 10 ervoor gekozen om te kolven en te blijven kolven op mijn werk? Ik kan die vraag nog steeds niet goed beantwoorden. Wat ik wel weet, is dat je met een goede voorbereiding en informatie vooraf veel twijfels en onzekerheden kunt verminderen en je op basis daarvan in ieder geval zelf een keuze kunt maken. Om die reden dit artikel, waarin veel vragen met antwoorden, praktische informatie en mogelijkheden om borstvoeding en werken te (gaan) combineren.

Waarom borstvoeding en werken combineren?

Bij het opvoeden van één of meerdere kinderen, is het vaak nodig om keuzes te maken. Ik weet als geen ander dat het heel lastig is om een perfecte moeder, dochter, huishoudster, kokkin, minnares, werkneemster en carrièrevrouw tegelijk te zijn, zeker in de eerste levensmaanden en jaren van je kinderen. Door je zelf goed te informeren en goed na te denken over wat jij belangrijk vindt, bewuste keuzes te maken en je leven hierop in te richten, is de kans groot dat je daar zonder schuldgevoelens op terug kan kijken.

Dat geldt ook voor het geven van borstvoeding. Afhankelijk van jouw persoonlijke situatie maak je zelf de keuze of je borstvoeding wilt gaan combineren met je werk en

de manier waarop je dat gaat doen. Wat voor de één handig is, is voor de ander weer een heel ander verhaal. Zo maak je zelf ook de keuze om de borstvoeding gedeeltelijk of volledig af te bouwen. Als je de borstvoeding voor het eerste half jaar gedeeltelijk wilt afbouwen dan bestaat echter de kans dat daardoor ook je melkproductie terugloopt. Door hier bewust over na te denken, loop je minder risico dat je later spijt of last krijgt van schuldgevoelens als de borstvoeding niet zo loopt zoals je gehoopt had.

Welke mogelijkheden zijn er?

Net zoals er veel verschillende soorten werk zijn, zijn er ook zoveel mogelijkheden om borstvoeding en werken te combineren. Niet alle mogelijkheden zijn even geschikt voor elk gezin, elke moeder, elk kind of elk beroep. Zoals zo veel in het leven, is het vaak even zoeken naar een manier, die goed in jullie situatie past. Het is daarom goed open te staan voor al die mogelijkheden en combinaties. Beter dan vast te blijven houden aan de manier die je eerst had bedacht, maar misschien niet zo goed uitpakt in jullie situatie.

Uitstellen van je werkhervatting



Als je een kindje krijgt, verandert er heel veel in je leven. Het kan zijn dat je je werk en carrière tijdelijk veel minder belangrijk vindt dan voor je zwangerschap en bevalling. Misschien kies je ervoor om aansluitend aan je bevallingsverlof ouderschapsverlof of vrije dagen op te nemen. Je hebt dan wat langer de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Het komt ook voor dat een kindje te vroeg of ziek geboren wordt of dat je zelf een zware bevalling achter de rug hebt. In sommige gevallen is het dan mogelijk om je werkhervatting uit te stellen door zorg- of ziekteverlof. Op die manier kun je je kindje langer 'live' blijven voeden en zelf weer op krachten komen. Wat wel belangrijk is, is dat je dan toch alvast probeert zo af en toe wat te kolven en je kindje (tussen de 4 tot 6 weken) geleidelijk aan laat wennen aan een andere manier van drinken dan aan de borst voor als je weer aan het werk gaat.

Je gaat thuiswerken

Sommige soorten werk kun je thuis doen, terwijl je kindje bij je blijft. Het kan zijn dat je al je werkzaamheden of alleen een gedeelte hiervan thuis kunt doen. Dit kan aantrekkelijk zijn, omdat je dan zelf voor je kindje kunt zorgen en 'live' borstvoeding kunt geven. Realiseer je echter dat het ook een zware opgaaf kan zijn als je moet werken, voor je kindje moet zorgen en tegelijkertijd het huishouden moet runnen. Lang niet alle kindjes slapen overdag veel. Na de eerste maanden in ieder geval minder. Bespreek met je werkgever wat de mogelijkheden zijn. Ook bij deze mogelijkheid is het handig om zo af en toe wat melk af te kolven en je kindje te laten wennen aan het drinken uit een flesje, al is het maar voor de keer dat je naar de kapper of de stad wilt, of gezellig met je partner uit eten.

Afcolven op je werk

Veel moeders kiezen ervoor om op hun werk af te kolven. Zo houd je je melkproductie op gang, verlaag je de kans op verstopte melkkliertjes en borstontstekingen en kan je kindje tijdens de werkdag de eerder afgekolfde moedermelk blijven drinken. Je moet dan wel leren kolven en het is goed om je kindje tussen de 4 en 6 weken te laten wennen aan het drinken uit een flesje of kopje.



Je gaat voor de voedingen naar je kindje of je kindje wordt naar je werkplek gebracht



Als je dicht bij je huis of het opvangadres van je kindje werkt, is het soms mogelijk om voor de voedingen bij je kindje langs te gaan of je kindje naar je werk te laten brengen. Zo hoef je minder vaak te kolven en kan je kindje lekker even bij je drinken. Dit kan ook een oplossing zijn als het moeilijk is om af te kolven of als je kindje niet of niet graag uit een flesje of kopje wil drinken. Het vraagt wel flexibiliteit van je oppas en het kan voor je zelf of je kindje vermoeiend zijn om op en neer te reizen.

Je voedt je kindje vaker op het moment dat je bij elkaar bent

Als je voor je werk maar kort van je kindje gescheiden bent, bijvoorbeeld drie tot vier uur, kun je overwegen je kindje vaker aan te leggen voordat je naar je werk gaat en als je weer thuiskomt. Dan hoef je geen melk af te kolven en gun je je kindje de tijd om te wennen aan een andere manier van drinken dan uit de borst. Het is goed om je te realiseren dat je je kindje mogelijk de rest van het etmaal (dus ook 's nachts) vaker zal moeten voeden. Sommige kindjes kiezen zelf voor deze oplossing, ook als je veel langer weg bent. Ze drinken dan overdag niet of nauwelijks en halen 's avonds en 's nachts de voeding in. Belangrijk is dan om in de gaten te houden of de gezondheid van je kindje niet in het gedrang komt, je kindje voldoende poep- en plasluiers heeft per etmaal en ook goed blijft groeien.

Je combineert de borstvoeding met kunstvoeding

Sommige moeders hebben veel moeite om voldoende melk af te kolven en kiezen ervoor om op hun werkdagen af te kolven en datgene wat ze te kort komen, aan te vullen met kunstvoeding. Soms kan de stress om voldoende melk voor je kindje af te *moeten* kolven zoveel spanning geven, dat de melk ook niet makkelijk meer toeschiet, wat het afcolven bemoeilijkt. Het idee dat je de afgekolfde melk ook kunt aanvullen met kunstvoeding, maakt vaak al dat de melk makkelijker stroomt. De dagen dat je bij

je kindje bent, kun je op verzoek voeden, zonder kunstvoeding bij te hoeven geven.

Je bouwt de borstvoeding gedeeltelijk af

Je kunt ervoor kiezen om de borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen. Je kindje krijgt dan overdag kunstvoeding of andere voedingsmiddelen en drinken als het wat ouder is (na 6 maanden) en je geeft de borst als je bij je kindje bent. Als je kindje nog jong is en uitsluitend borstvoeding krijgt, is de kans groot dat de melkproductie (ook de momenten dat je bij je kindje bent) terug zal lopen. Als je kindje al wat ouder is (meestal vanaf een maand of 9) en redelijke hoeveelheden vaste voeding en ander drinken krijgt, is je kans van slagen groter.



Wet- en regelgeving

Voedingsrecht

Het voedingsrecht schrijft voor dat de werkgever de voedende moeder gelegenheid, plaats en tijd biedt om haar kind te voeden of haar melk af te kolven. Je mag hiervoor maximaal een kwart van je werktijd gebruiken. Je werkgever is verplicht deze tijd door te betalen. Deze bepaling geldt gedurende de eerste negen levensmaanden van de baby. Wil je blijven voeden of kolven wanneer je baby negen maanden of ouder is, dan kan dat natuurlijk. De werkgever is dan echter niet meer verplicht deze tijd door te betalen, tenzij er iets anders is opgenomen in je (collectieve) arbeidsovereenkomst. Je kunt het beste al voor je bevallingsverlof met je werkgever overleggen en je wens om gebruik te maken van je voedingsrecht kenbaar maken. Je werkgever moet een geschikte, afsluitbare ruimte beschikbaar stellen voor het voeden of kolven. Is dat niet mogelijk, dan krijg je de gelegenheid zelf een plek te regelen of naar de baby toe te gaan. Je kunt natuurlijk ook andere afspraken maken met je werkgever, bijvoorbeeld tijdelijk je werktijd aanpassen of gedeeltelijk thuis werken.

Kom je er niet uit met je werkgever, dan kun je de bedrijfsarts om advies vragen. Je kunt vervolgens terecht bij de ondernemingsraad, de personeelsvertegenwoordiging of de vakbond. Ook de arbeidsinspectie kan je van informatie voorzien.



Hoeveel tijd heb je nodig?

De tijd die je nodig zal hebben om te voeden of te kolven op het werk zal per moeder en per kind verschillen, maar er zijn enkele richtlijnen. Borstvoeding geven of afkolven duurt over het algemeen een half uur tot drie kwartier per voeding. Het aantal voedingen wat je zal moeten afkolven, is onder andere afhankelijk van de leeftijd en de behoefte van je kindje en je werktijden plus de reistijd. Bij een werkdag van acht uur kom je meestal uit op drie voedingen of kolfmomenten in werktijd. Als je kindje wat ouder wordt zullen het wellicht twee voedingen zijn. Vanaf zes maanden kun je bijvoeding en ander drinken gaan introduceren bij je kindje en zal je kindje geleidelijk aan minder moedermelk nodig hebben.

Meer informatie

- *Een baan buitenshuis en Afkolven en bewaren*, brochures van de Borstvoedingsorganisatie La Leche League, te bestellen via www.lalecheleague.be
- *Arbeidstijdenwet, informatie voor werkgevers en werknemers*. Deze brochure is gratis te bestellen bij Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, via www.minszw.nl of via 0800-9051.
- *Zwangerschap, veilig werken en verlof*. Deze brochure is gratis te bestellen via www.postbus51.nl of via 0800-8051.
- *Alles over werk en zwangerschap*. Deze brochure is te downloaden via www.arbobondgenoten.nl
- Informatie over wettelijke regels rond verlof en zorg vind je via www.verlofregelingen.szw.nl

Tot slot

Als je twijfelt over je keuze of wat het best bij jullie situatie past of als je hulp nodig hebt bij het zoeken naar oplossingen bij problemen, kun je altijd ervaringen uitwisselen met andere moeders tijdens het borstvoedingscafé of contact met mij opnemen.

Hoe doe jij dat?

De kolf aan de wilgen hangen.....

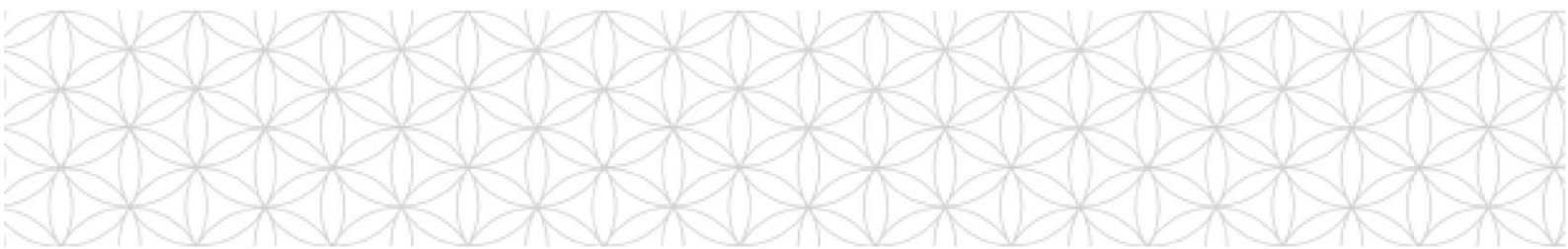
Karin Wagenmakers

De titel doet anders vermoeden, maar ik heb alles bij elkaar twee jaar gekolfd, niet altijd ontspannen en ook niet altijd met plezier, maar wel met het beste doel dat ik kan bedenken, namelijk voor de gezondheid van mijn kindje!

16 april 2006 is onze dochter Rosheen geboren en ik wilde graag borstvoeding geven. Ik had geen cursus gevolgd, want cursussen werken op mijn lachspieren. Gelukkig had ik een geweldige kraamhulp en een dochter die zichzelf aanlegde, heerlijk!

Na vijf weken heb ik een kolf aangeschaft, een Medela mini electric, later genaamd 'de stofzuiger'. De eerste keer kolven leverde me drie druppels op, niet bepaald de volle fles waar ik op had gehoopt. Het ging wel steeds beter maar meer dan 10 ml was een zeldzaamheid. Hoe moest ik genoeg voeding bij elkaar sprokkelen voor ik weer ging werken? Kolven, kolven en nog eens kolven. Twee weken voor ik weer aan het werk moest, bleek ik spruw te hebben. Ik kreeg toen het advies om de gekolfd melk weg te gooien.* Daar ging mijn voorraad en kwamen de tranen. Nog meer kolven, kolven en kolven. Ik had genoeg voeding afgekolfd voor een hele dag op het moment dat ik weer aan het werk ging.

Ik kwam op mijn werk met koel- en kolftas (nieuwe kolf, Medela Swing, ik kon mijn omgeving weer horen tijdens het kolven, geweldig!!!), vroeg welke ruimte ik mocht gebruiken om te kolven en kreeg een doos vol met sleutels met de mededeling dat ik maar moest uitzoeken welke sleutel op de deur paste. Heerlijk ontspannen begin... Mijn eerste kolfsessie op het werk kolfde ik 70 ml. Meer dan 100 ml opbrengst per sessie heb ik uiteindelijk nooit voor elkaar gekregen. Om toch voor drie dagen werken drie voedingen van 150-200 ml bij elkaar te kolven heb ik mijn kolfrecht volledig benut en ook nog iedere ochtend en avond thuis na de voedingen gekolfd. Zonder oxytocine neusspray had ik het niet gered, want toeschieten was niet mijn sterkste punt. Mijn toenmalige werkgever vond het allemaal maar niets en uiteindelijk heb ik mijn ontslag gekregen. De genoemde reden was mijn verzoek om ouderschapsverlof, maar dat ze dat kolven belachelijk vonden was me al vrij snel duidelijk. Dat ik harder werkte om toch mijn werk klaar te krijgen en dat ik geen dag ziek thuis was gebleven maakte duidelijk minder indruk dan de Medela flesjes witte motor in de koelkast van de kantine.



Na de eerste verjaardag van Rosheen heb ik mijn kolf in de kast gezet. Ik was er helemaal klaar mee. Toen Rosheen 15 maanden was, bleek dat ik weer in verwachting was. Rosheen vond mamamelk in een keer BAH! en het was gedaan met de mamamelkmomenten. Daar had ik echt verdriet om.

Mijn tweede kindje, Tori werd op 21 maart 2008 geboren en was ook een ster in het zelf aanleggen. De kolf werd weer uit de kast gehaald en uitgekookt en daar ging ik weer. Mijn huidige werkgever heeft nooit iets gezegd over mijn kolven en dat scheelde de helft. In een ruimte die niet op slot kon heb ik op mijn gemakje 150 ml per keer zitten kolven. Iedereen wist dat ik daar zat en iedereen had daar respect voor en zo hoort het eigenlijk ook. Ik heb wel weer een neusspray gebruikt, maar niet altijd. Als ik me voldoende kon ontspannen, was het niet nodig. Op Tori's eerste verjaardag heb ik de kolf aan de wilgen gehangen. Ik was er wederom klaar mee.

Mijn verhaal is misschien niet het meest stimulerende verhaal over kolven op het werk, maar geeft wel aan dat als je iets echt graag wilt, je het ook kunt. Mijn zelfvertrouwen is door het geven van borstvoeding gegroeid per milliliter en groeit nog steeds!



De meningen zijn verdeeld over hoe groot de kans is van herbesmetting door candida via het gebruik van ingevroren moedermelk, die is afgekolfd tijdens een periode dat moeder en/of baby last van spruw had(den). Candida overleeft invriezen, maar dat wil niet zeggen dat ingevroren melk altijd een significante bron van (her)besmetting vormt. Als de weerstand van de moeder beter is en/of als er geen tepelkloven (meer) zijn, dan is de kans kleiner dat spruw weer optreedt. Bovendien zijn er ook aanwijzingen dat de lactoferine in moedermelk ervoor kan zorgen dat de hoeveelheid candida in afgekolde moedermelk juist daalt in de periode tussen afkolven en invriezen.

Als een moeder alle mogelijkheden van herbesmetting wil uitsluiten, is het beter om ingevroren melk met mogelijke spruwresten niet te gebruiken. In veel gevallen zal het voor de moeder niet zo'n probleem zijn een nieuwe, schimmelvrije hoeveelheid melk af te kolven, die ze onbewerkt aan haar diepvriesvoorraad kan toevoegen. Als de melkproductie van de moeder echter niet voldoende is, zij elke druppel moet benutten en alle kans van herbesmetting wil uitsluiten, dan kan het een overweging zijn om de ingevroren melk te pasteuriseren. Nadeel van pasteuriseren is dat het de kwaliteit van moedermelk vermindert, maar is nog altijd beter dan geen moedermelk.