

Werken en borstvoeding.

Het is zinvol om reeds tijdens uw zwangerschap te plannen wanneer en hoe je terug aan de slag gaat. Ga je deeltijds of voltijds terug werken? Neem je ouderschapsverlof? Of krijg je borstvoedingspauzes op het werk?



Bespreek samen met de opvang uw terugkeer naar het werk.

Borstvoeding en werken combineren kan door:

- Af te kolven, een voorraad aan te leggen en dit mee te geven naar de opvang
- Zelf te voeden tijdens de borstvoedingspauzes

Frequentie afkolven is afhankelijk van:

- Leeftijd van de baby
- Hoelang moeder en kind gescheiden zijn

Hoe bewaar je best borstvoeding?

In de koelkast:

- Max. 3 dagen bij gezonde en voldragen baby
- Max. 24u bij zieke of premature baby
- Zo snel mogelijk afkoelen na het afkolven

In de diepvriezer:

- 3 tot 6 maanden bij -18°C
- Twee weken in het vriesvak van de koelkast
- Bij gebruik binnen 3 dagen is bewaren in de koelkast te verkiezen boven invriezen.

Op kamertemperatuur:

- Max. 25°C
- Gedurende 4u
- Ontdooide moedermelk 1u

In de koeltas:

- Met koelelementen (15°C)
- Gedurende 24u

Wanneer start ik met een flesje (of een flesje met borstvoeding) ?

Als je na je moederschapsrust terug aan het werk moet, is dat voor jou en je baby een grote aanpassing. Bovendien zal je niet meer in staat zijn om je baby de borst te geven wanneer hij erom vraagt. Sommige mama's vinden het prettig om moedermelk af te kolven voor de baby overdag. Anderen schakelen liever over naar flesvoeding. Dat is uiteraard een persoonlijke keuze.

Hou er rekening mee dat drinken aan een flesje = andere mond- en tongbewegingen.

Het kost tijd om hieraan te wennen. Stel het dus niet uit!

Leer op tijd afkolven en leg een voorraad borstvoedingsmelk aan.

Leer jouw baby na enkele weken al borstvoedingsmelk drinken uit een flesje.

Zorg dat je baby goed aan een fles kan drinken voor het naar de opvang komt.

Je zult geduld moeten hebben en de baby voldoende tijd moeten geven om te wennen. Zeker niet forceren!

Let op ! Een baby die 60ml drinkt uit een flesje en vaak opnieuw om een voeding vraagt, weigert niet de fles. Hij is enkel gewoon om kleine hoeveelheden te drinken.

Enkele tips:

Biedt het flesje eerder aan dan het gebruikelijke voedingsmoment

Biedt het flesje aan als de baby slaperig is

Laat iemand anders dan de moeder het flesje geven

Het flesje geven wanneer de moeder niet in huis is

Gebruik een speentje dat lijkt op de evt. fopspeen van de baby

Probeer verschillende speentjes uit (verschillende vormen)

Welke afspraken maak je met de kinderopvang?

- 1 Bespreek de mogelijkheid om borstvoeding te blijven geven als de baby naar de kinderopvang komt bij elk contact met de opvang
- 2 Vraag naar het borstvoedingshoekje
- 3 Geef de kinderopvang 1 flesje diepgevroren moedermelk voor in geval van nood
- 4 Als de baby nog wil zuigen na de moedermelk uit de fles, geef dan een speentje mee om op te zuigen
- 5 Gebruik het traagste speentje

