

Verloskunde

# Borstvoeding en werken in Amsterdam UMC

Informatiefolder over borstvoeding

## Afcolven in het Amsterdam UMC

Het Amsterdam UMC promoot borstvoeding en geeft medewerkers daartoe de benodigde faciliteiten.

Informeer je leidinggevende in je zwangerschap dat je van plan bent borstvoeding te gaan geven.

Je krijgt tijd om te voeden of af te kolven in een hygiënische ruimte met voldoende privacy. Als er op jouw afdeling geen geschikte ruimte is, kun je gebruik maken van de kolfruimtes van het verloscentrum (H4 zuid).

Als je voor de eerste keer komt kun je je melden bij de balie. Een verpleegkundige of assistente begeleidt je naar de kolfruimte en maakt je wegwijs. Een afspraak maken is niet nodig en uiteraard ben je welkom om van tevoren een kijkje te komen nemen.

**In de kolfruimte op locatie AMC** - H4-zuid: staan Medela Symphonie kolfapparaten (= dubbelzijdig elektrisch). Om te kunnen kolven met dit kolfapparaat heb je een dubbelzijdige afkolfset van Medela nodig (online te koop). In de kolfruimte is een koelkast waar je je afgekolfde melk kunt bewaren (en stickers om je melk van je naam te voorzien).

**Op locatie VUMC**: er is in de kelder een mogelijkheid om te kolven (tegenover de kledingautomaten), er staan daar geen medela symphonie kolven. (op dit moment is de verwachting dat dit februari 2024 wel gerealiseerd is). Op dit moment (december 2023) zijn er nog geen kolven in deze ruimte en moet je je eigen kolf meenemen.

## Voordat je weer gaat werken

Indien je een voorraadjie moedermelk wilt verzamelen voordat je weer aan het werk gaat geven wij je het volgende advies:

Start ruim voordat je gaat werken met afkolven. Het makkelijkst is om 1x per dag af te kolven na de ochtend voeding, want dan heb je de meeste melk. Je kolft na het voeden ongeveer 30-40

ml melk, soms wat minder. Bewaar dit in de diepvries. Het is dan ongeveer 3 maanden houdbaar. Als je dit 14 dagen doet heb je op deze manier rond de 500 ml melk 'gespaard'. Dit is ruim voldoende om je kind mee te voeden als je weer aan het werk bent. Op je werk kolft je vervolgens af maar dat is meestal nooit de hoeveelheid die je nodig hebt, dus zorg ervoor dat je thuis af en toe ook afkolft.

Het is verstandig om je kindje vanaf 4-6 weken te laten wennen aan het drinken uit een flesje. Dit kun je doen door enkele keren per week afgekolfd melk met een flesje aan te bieden aan je kindje.

Voor tips bij het afkolven, advies over aanschaf van kolfapparaten etc. kun je terecht op <http://www.borstvoeding.com/kolven/kolfoverzicht1.html>.

## **Borstvoeding/afkolven, werken en de wet**

Volgens de Arbeidstijdenwet, artikel 4.8, heeft een werknemer die borstvoeding geeft gedurende de eerste 9 maanden na de geboorte van haar kind het recht om haar werk te onderbreken om borstvoeding te geven of af te kolven. De werknemer moet de werkgever in de zwangerschap hierover informeren. De werkgever zal hiervoor een geschikte ruimte ter beschikking stellen. De medewerker heeft het recht op het geven van borstvoeding of afkolven zo vaak en zo lang als nodig is, maar in totaal maximaal een kwart van de arbeidstijd. (Richtlijn Zwangerschap, postpartumperiode en werk, Bijlage 5 Borstvoeding en werk, NVAB)

Ook bij de Arbodienst van het AMC kunt u terecht met al uw vragen over zwangerschap en uw werk. De Arbodienst (TKSO 134) is geopend van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur. Het telefoonnummer is 020-5662083.

## **Extra informatie en ondersteuning**

Borstvoeding blijven geven en/of afkolven als je aan het werk gaat, kan veel energie kosten en vragen opleveren. Het kan heel waardevol zijn contact te hebben met moeders die hetzelfde meemaken als jij.

Heel veel informatie vind je op [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

Lactatiekundige nodig in je buurt? [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Boekje "Borstvoeding en een baan" <http://www.borstvoeding.com/borstbaan/bb3.html>

De lactatiekundigen van het Amsterdam UMC zijn beschikbaar voor de (opgenomen) patiënten. Een korte vraag kun je al medewerker altijd stellen, dat kan alleen via onderstaande mail. [lactatiekundigen@amsterdamumc.nl](mailto:lactatiekundigen@amsterdamumc.nl)

Consulten kunnen niet worden uitgevoerd aan medewerkers door de lactatiekundigen van het Amsterdam UMC.