

## Colofon

Dit is een uitgave van  
Gemeente Rotterdam  
Rotterdam Lekker Fit!  
Meer informatie vindt u op  
[www.rotterdamlekkerfit.nl](http://www.rotterdamlekkerfit.nl)

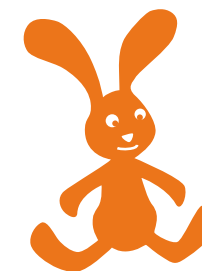
Ontwerp  
Manon Jamin

Drukwerk  
OBT

September 2012



# Borstvoeding en kinderopvang natuurlijk kan dat!



Geef uw afgekolfdde moedermelk mee

Wist u dat u gewoon borstvoeding kunt blijven geven als uw kindje naar de opvang gaat? Bij de inschrijving op het kinderdagverblijf kunt u dat alvast bespreken.

Gaat uw baby een paar dagen wennen? Vraag dan aan de pedagogisch medewerker hoe het bij de opvang is geregeld en of ze rekening willen houden met het voedingsritme dat u thuis heeft.



### Melk afkolven

Als u na uw zwangerschapsverlof weer gaat werken of studeren, gaat uw kindje waarschijnlijk naar het kinderdagverblijf of naar een gastouder. U kunt uw moedermelk dan thuis afkolven en meegeven in een flesje. Uw baby drinkt die afgekolfde melk bij de opvang.

### Oefenen - neem de tijd!

U kunt het beste op tijd beginnen met het oefenen van afkolven en het drinken uit een flesje, want dat is even wennen. Start bijvoorbeeld als uw kindje zes weken oud is en probeer het drinken met kleine beetjes tegelijk. Laat het flesje melk ook af en toe door iemand anders geven - zo went uw kindje daar alvast aan.

### Mirjam:

*“Ik zet altijd duidelijk de naam van mijn zoon en de datum op het flesje, omdat meer kindjes afgekolfde melk drinken.”*

Als u besluit moedermelk te geven, is dat voor uw kindje een gezonde start. Geeft u het minimaal zes maanden, dan profiteert uw baby het meest van alle gezonde voedingsstoffen die er in zitten.

### Melk bewaren

Bewaar de afgekolfde melk zorgvuldig. Hoe u dit doet, is te lezen op de website van het Voedingscentrum. Overleg met het kinderdagverblijf of de gastouder hoe u de melk het beste mee kunt geven: in ieder geval altijd koud, in een goed afgesloten flesje met reisdop en voorzien van een naam. Wist u dat u moedermelk ook kunt invriezen? Zo legt u alvast een voorraadje aan. U hoeft de moedermelk niet in te vriezen als u het binnen vier dagen geeft. Het blijft dan prima vers in de koelkast.

Niet alleen thuis, maar ook op school of op uw werk is het mogelijk om (op een rustig plekje) de melk af te kolven. Daar heeft u volgens de Arbeidstijdenwet recht op. Bespreek dat dus eens met uw leidinggevende.

Is de opvang in de buurt, dan kunt u tussendoor ook komen voeden op de groep. Heel handig als uw baby nog moeite heeft met het flesje. Vraag aan de pedagogisch medewerker wat de

mogelijkheden zijn. En bespreek dan ook een keer wanneer uw baby naast moedermelk ook andere dingen mag eten en drinken.

### Maisa:

*“Als er een keer niet genoeg moedermelk is, dan belt de pedagogisch medewerker mij om te overleggen.”*

### Het kan!

Borstvoeding blijven geven, terwijl uw kindje naar de opvang gaat? Dat kan dus! Wilt u meer weten over afkolven, het bewaren en vervoeren van de melk? Of heeft u nog andere vragen? Kijk dan op:

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) en  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of  
bel (070) 306 88 88.  
U kunt voor vragen ook altijd terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin via de opvoedlijn  
(010) 201 01 10.