

# Tipsheet: Borstvoeding.



## Wat is Lekker Fit! Borstvoeding?

Pedagogisch medewerkers hebben kennis over het bewaren en geven van afgekolfd moedermelk. Nieuwe ouders worden geïnformeerd over dat borstvoeding en kinderopvang goed samengaan en over de mogelijkheden van het meegeven van afgekolfd melk.



**Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.**

## Waarom is borstvoeding blijven geven belangrijk?

De eerste duizend dagen zijn belangrijk voor het hele leven van het kind. In deze periode ontwikkelen alle organen en het brein zich in een razend tempo. Moedermelk geeft de baby een gezonde start, het is de beste voeding die een baby kan krijgen. Het bevat namelijk precies de juiste voedingsstoffen, energie en afweerstoffen die de baby nodig heeft.

Het past zich continu aan, aan de behoefte van het kind. Daarnaast is het ook belangrijk voor de hechting tussen moeder en kind. De WHO adviseert een baby de eerste 6 maanden alleen met moedermelk te voeden. Toch stoppen moeders vaak met het geven van borstvoeding als hun kind naar het kinderdagverblijf gaat. Dat is niet nodig. Jij kunt daar als pedagogisch medewerker een belangrijke rol in spelen.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Het combineren van borstvoeding en werken/de kinderopvang wordt soms door ouders als lastig ervaren. Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Daarom ondersteunt en adviseert een Lekker Fit!-locatie ouders, waardoor het mogelijk is de baby borstvoeding te blijven geven en ouders er een goed gevoel bij hebben. Hang bijvoorbeeld de 'Gewoon borstvoeding' poster van het Voedingscentrum op.

Tussen de 4 en 6 maanden wordt gestart met oefenhapjes vaste voeding. Dit wordt opgebouwd totdat het een maaltijd vervangt, zie hiervoor de Tipsheet Voeding baby.



## Tips

- Als de opvang in de buurt is, biedt dat moeder de mogelijkheid om de baby zelf te komen voeden. Richt een ruimte in waar ze rustig en hygiënisch hun kind kunnen voeden. Dit kan al meteen bij het brengen of halen.
- Maak goede afspraken met ouders: of moeder komt voeden, of er gekolfde melk wordt meegegeven, over het voedingsritme van de baby, maar ook wat te doen als de baby eerder honger heeft, er te weinig is of als het erg warm is, en of er een combinatie is met flesvoeding.
- Bewaar de afgekolfde melk achter in de koelkast. Bevroren melk is het beste te ontdooien in de koelkast. Als het sneller nodig is, zet het flesje/zakje/bakje dan in een pannetje warm water. Ontdooide melk is nog 24 uur houdbaar, maar warm het niet opnieuw op en gooi restjes weg.
- Tussen de 4 en 6 maanden kunnen baby's toe zijn aan oefenhapjes. Stem met ouders af of je denkt dat de baby eraan toe is en hoe zij het thuis doen. Voor meer informatie kun je de Tipsheet Voeding baby bekijken.

## Ouderbetrokkenheid

- Vertel en stimuleer bij de rondleiding en intake dat borstvoeding gegeven kan blijven worden. Laat zien waar en hoe dit kan en hoe jullie gekolfde borstvoeding bewaren.
- Gebruik het breng- en haalmoment om het voedingspatroon met ouders te bespreken. Je kunt ook de folder 'Borstvoeding de beste voeding voor je baby' van het Voedingscentrum meegeven.

- Deel de 'Tips voor thuis' en informatiefilmpjes over het geven van borstvoeding van het Voedingscentrum met ouders via het ouderportaal.
- Verwijs ouders die vragen hebben of er niet uitkomen met de borstvoeding, werk en kinderopvang door naar een lactatiedeskundige voor extra ondersteuning.

## Tips voor ouders

- Ook als je borstvoeding geeft is het handig dat je baby uit een flesje leert drinken. Dat kan vanaf 4 weken. Maar oefen ook dat een ander persoon dan moeder de fles kan geven. Dat maakt het makkelijker als je baby naar de opvang gaat.
- Oefen voordat je baby naar de opvang gaat ook met kolven. Zorg voor een rustige plek en dat je zelf ontspannen bent. Pak er evt. een foto van je baby bij. Zet afgekolfde borstvoeding direct in de koelkast, je kunt het maximaal 3 dagen bewaren. Je kunt het ook invriezen, dan blijft het 6 maanden goed. Schrijf de datum erop en maak de oudste voeding het eerste op.
- Je kunt afgekolfde melk meegeven in een flesje of in speciale zakjes of bakjes. Ook ingevroren, doe het dan niet te vol, want het zet uit als het bevriest. Zet duidelijk de naam en datum op de afgekolfde melk die je meegeeft.
- Maak goede afspraken met de pedagogisch medewerker over het voedingsritme van je baby, of je zelf komt voeden, het meegeeft, maar ook wat te doen als er te weinig is, enz.
- Als je borstvoeding geeft, eet dan zelf ook gezond. Je baby proeft smaken mee via de borstvoeding. Als je gevarieerd groente en fruit eet help je je baby om een brede smaak te ontwikkelen. Dat helpt om straks zelf makkelijker te wennen aan de verschillende smaken.
- Moeders hebben recht op het afkolven van moedermelk onder werktijd via de Arbeidstijdenwet. Bespreek op je werk de mogelijkheden en vertel dat je graag borstvoeding wil blijven geven

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
borstvoeding, borstvoeding op het werk-pakket

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.who.int](http://www.who.int)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.zorgwijzer.nl](http://www.zorgwijzer.nl)