

# Borstvoeding werkt!

## PRAKTISCHE TIPS OM WERKNEMERS TE ONDERSTEUNEN BIJ HET GEVEN VAN BORSTVOEDING

Met een goed beleid rondom borstvoeding draag je als werkgever bij aan de gezondheid van je werknemers en hun baby. Dat zorgt onder andere voor minder verzuim. Kinderen die borstvoeding hebben gekregen zijn de eerste jaren namelijk minder vaak ziek. Ook kan het ondersteunen van medewerkers die borstvoeding (willen) geven het imago van je organisatie versterken.





## CHECKLIST VOOR WERKGEVERS

### Waar moet je als werkgever wettelijk aan voldoen?

In de wet zijn allerlei regels opgenomen zodat werknemers na hun bevallingsverlof een rustige start kunnen maken. De regels staan in het Arbeidsomstandighedenbesluit en in de Arbeidstijdenwet.

- De werkgever dient het werk, de werkplek, de werkmiddelen en de productie- en werkmethodes zodanig in te richten of aan te passen dat het werken voor de werknemer geen gevaren met zich mee kan brengen voor haar veiligheid en gezondheid. En geen negatieve invloed heeft op een werknemer die borstvoeding geeft.
- De werkgever is verplicht een werknemer voorlichting te geven over haar rechten direct nadat zij haar zwangerschap heeft gemeld en weer als zij aangeeft borstvoeding te (willen) geven of te willen kolven.
- Een werknemer die borstvoeding of flesvoeding geeft mag een uur extra pauze nemen totdat haar kind 6 maanden is. Zij kan daarnaast niet worden verplicht tot overwerk, onregelmatige diensten of nachtdiensten.
- Een werknemer mag naar huis om borstvoeding te geven of kolven onder werktijd tot haar kind 9 maanden is. De werknemer mag hier maximaal een kwart van haar werktijd aan besteden. Deze werktijd wordt doorbetaald.
- Er moet een geschikte, veilige, schone en afsluitbare ruimte beschikbaar zijn om te kolven of te voeden. Deze ruimte moet voldoen aan de volgende voorwaarden:
  - De ruimte moet van binnenuit afgesloten kunnen worden.
  - De ruimte moet voldoende privacy bieden en voldoende rustig en afgezonderd zijn.
  - In de ruimte moet geschikt meubilair aanwezig zijn, zoals een comfortabele bank en een tafel.
  - De ruimte moet schoon zijn.
  - Voldoende verse lucht en voorzieningen voor klimaatbeheersing zijn nodig.



### Katja ten Cate, werknemer Radboudumc

"Op de eerste dag na mijn verlof kreeg ik een sleutel van de kolfkamers en kon ik zelf een van de kolfkamers reserveren via mijn werkagenda. Dat gaf rust."



### Fred Woudenberg, leidinggevende GGD Amsterdam

"Elke leidinggevende bespreekt met de werknemer welke wensen zij heeft rondom het geven van borstvoeding en kolven. Daar kan uitkomen dat een werkrooster aangepast moet worden of dat er op een andere locatie of thuis gewerkt moet worden.."

#### Wat kun je als werkgever nog meer doen?

- Ondersteun je werknemer in het combineren van borstvoeding en werk, zodat zij zich niet bezwaard voelt om de tijd en rust te nemen waar zij recht op heeft. Denk mee over het inplannen van pauzes hiervoor, afstemming met collega's die de ruimte ook gebruiken en tijdelijke vermindering van taken.
- Zo maak je een comfortabele kolfruimte:
  - Hang een deurhanger of bordje 'bezet' voor de deur. Zo kunnen andere werknemers zien dat de ruimte bezet is. Bestel gratis deurhangers via de webshop van het Voedingscentrum.
  - Leg kussens neer voor extra ondersteuning en een comfortabele zithouding.
  - Een wasbak en warm water in de ruimte is handig. Als er geen kraan met warm water is, volstaat een waterkoker.
  - Zet een koelkast neer en bij voorkeur ook een vriezer om afgekolfde melk koel te bewaren.
  - Zorg voor handzeep en afwasmiddel, afwasborstel, schone theedoeken en (papieren) handdoekjes.
  - Voor extra comfort zijn tijdschriften en extra stroompunten in de ruimte prettig. Bijvoorbeeld voor een muziekbox of telefoon.



### Anna van Mierlo, adviseur bedrijfsvoering ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

"In de kolfkamer ligt een schriftje, waarin vrouwen vrouwen hun ervaringen op kunnen schrijven en elkaar tips kunnen geven. Dat is een soort community geworden."

## VERHALEN UIT DE PRAKTIJK



### Een goede kolfruimte

"We vinden het faciliteren van een goede kolfruimte enorm belangrijk. Het is daarnaast belangrijk dat het onderwerp borstvoeding geven bespreekbaar wordt, ook onder collega's. Dat zorgt ervoor dat medewerkers zich gesteund voelen." *Anna van Mierlo, adviseur bedrijfsvoering ministerie van VWS*

"Door zowel de steun van collega's als de geboden faciliteiten kan ik echt ontspannen gaan kolven. Dat draagt bij aan de melkproductie." *Rosemarie Jansen, werknemer VWS*

### Sociale steun

"Het geven van borstvoeding vergt energie. Daarnaast is er sowieso sprake van een enorme overgang na de komst van een kind. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand slapeloze nachten heeft. We zien dat als een gezamenlijke verantwoordelijkheid. We werken met kleine teams en overleggen hoe we het gaan aanpakken qua werktijd-indeling. Mijn tip: vraag of je werknemer borstvoeding wil geven en wat haar wensen zijn. En geef aan dat ze met vragen of problemen altijd bij je terecht kan." *Anneke Kesler, leidinggevende GGD Amsterdam*

"Je krijgt bij ons alle ruimte om borstvoeding te geven. Het is geaccepteerd dat borstvoeding voor gaat. Je zet het gewoon in je agenda en geeft het aan tijdens vergaderingen." *Jessica Jansen, werknemer GGD Amsterdam*

"Ik wil graag kolven op het werk, maar het onderbreken van mijn werk komt echt niet altijd handig uit. Daarom is het belangrijk dat werkgevers het kolven zo goed mogelijk ondersteunen. In het Radboudumc gebeurt dat. Het gaat uiteindelijk maar om een korte periode in je (werkzame) leven en het is een mooie bijdrage aan een goede start voor je baby." *Marleen Lovink, werknemer Radboudumc*

### Goede voorlichting

"Bij ons ontvangt de medewerker bij aanvang van het zwangerschapsverlof een brief waarin gewezen wordt op de mogelijkheden om te kolven. De tweede brief, tijdens het zwangerschapsverlof, bevat nog een keer deze informatie. Ook op intranet is ruim aandacht besteed aan kolven en de rechten van de medewerker. Op het terrein van het Radboudumc hebben we 7 kolfkamers voor collega's. We breiden het uit naar 9." *Karen Mons, manager Radboudumc*



## MEER INFORMATIE EN TIPS

Wil je meer weten over de wetgeving rondom borstvoeding op het werk? Of zoek je praktische tips, bijvoorbeeld over het inrichten van een geschikte kolfruimte? Meer informatie vind je op onze website.

[www.voedingscentrum.nl/borstvoedingwerkt](http://www.voedingscentrum.nl/borstvoedingwerkt)