

# Borstvoeding op de kinderopvang

**Als je na je verlof weer aan het werk gaat en je je baby graag borstvoeding wilt blijven geven, is het fijn om te weten hoe de kinderopvang hiermee omgaat. Er zijn namelijk belangrijke verschillen in de manier van voeden van baby's die borstvoeding krijgen en baby's die kunstvoeding krijgen. Met behulp van deze informatiesheet kunnen ouders zich hierop voorbereiden én hierover het gesprek aangaan met de medewerkers op hun opvanglocatie.**

Een borstvoedingsvriendelijke kinderopvang is heel waardevol. Het ondersteunt moeders om makkelijker borstvoeding te blijven geven als zij weer gaan werken. En daar zitten veel voordelen aan. Kinderen die moedermelk gevoed krijgen (via borst- of flesvoeding) zijn minder vaak ziek en het geeft ook gezondheidsvoordelen voor de borst voedende moeder. Daarnaast geven de kinderen minder melk terug, ruiken hun poepluiers milder en hebben de kinderen weinig last van verstopping van hun darmen. Het knuffelhormoon oxytocine komt vrij bij elke live borstvoeding. Dit ondersteunt de hechting tussen moeder en baby.

## Waar kun je aan denken wanneer je borstvoeding geeft en je baby binnenkort start op de kinderopvang?



### Zelf voeden op de groep

Vraag na wat de mogelijkheden zijn om zelf je baby borstvoeding te geven op locatie. Is er een rustige ruimte beschikbaar of mag je op de groep komen voeden? Ervaar en overleg welke momenten het beste uitkomen: op verzoek van je baby of op vaste tijden.

### Moedermelk uit een fles

Als zelf voeden op de groep niet wenselijk of mogelijk is, is het mogelijk om de moedermelk via een fles te geven. Baby's hebben voor het drinken uit een fles een andere drinktechniek nodig dan drinken uit de borst.

Dat moeten ze eerst leren. Begin daarom ruim voordat je baby start bij de kinderopvang met het wennen aan drinken uit een fles. Zo is de kans kleiner dat je baby de fles weigert en het voeden lastig wordt op de kinderopvang. Oefen tijdens je verlof alvast met kolven en laat je baby spelenderwijs wennen aan drinken uit de fles.

Het kan ook helpen als je thuis alvast oefent met flesvoeding die door een ander gegeven wordt, omdat dat op de kinderopvang ook zo zal zijn. Meer informatie over voeden uit een fles en kolven vind je op de website van [het Voedingscentrum](#) en [Borstvoedingsorganisatie LaLecheLeage](#).



**Tip**

Lees het e-book van [Esther van Bloemen-Bartels: Flessen, flesspenen en houding](#)

**De drinkgewoonte van je baby**

Hoeveel en hoe vaak een baby drinkt, is voor elke baby verschillend. Baby's die borstvoeding krijgen, drinken over het algemeen wat vaker op een dag dan baby's die kunstvoeding krijgen. Het is belangrijk dat je bij het intakegesprek laat weten of je baby op verzoek of via een schema gevoed wordt en hoeveel je baby ongeveer drinkt. Dan kan daar op de opvanglocatie rekening mee gehouden worden. Hoeveel moedermelk gaat er in een fles? [Hier vind je een handig rekenmiddel](#).



**Tip**

Naarmate je baby ouder wordt, zal ook de manier van voeden veranderen. De hoeveelheid per fles kan meer worden en de tijd tussen voedingen in kan veranderen. Merk je thuis verandering in de voeding? Bespreek het met de mentor van je baby, dan kan de voeding op de kinderopvang op dezelfde manier gegeven worden als thuis.

**Het meegeven van moedermelk aan de kinderopvang**

Omdat de weerstand van baby's nog in ontwikkeling is en zij gevoeliger zijn voor infecties, is hygiëne rond het gebruik van moedermelk erg belangrijk. Zowel door ouders als door de medewerker op de opvanglocatie. Bij de kinderopvang moet de moedermelk bewaard en bereid worden volgens [de hygiëncode van de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit](#). Het is goed om naar deze regels te vragen tijdens het intakegesprek. Ze zijn vaak strikter dan wat je thuis doet.

Let bij het afkolven, bewaren en gebruiken van moedermelk op de volgende richtlijnen:

- Was voordat je gaat kolven altijd je handen. Zorg ook dat de kolf goed schoon is en het flesje gedesinfecteerd.
- Zet de naam van je baby en de datum en het tijdstip van afkolven op het flesje of zakje met de borstvoeding.
- Zet na het kolven de moedermelk zo snel mogelijk in de koelkast, in ieder geval ruim binnen 30 minuten na het afkolven. Zorg dat de temperatuur in de koelkast 4 °C is.
- Bewaar de moedermelk achteraan en niet in de deur, zodat deze goed koud blijft, ook als de koelkast vaak open gedaan wordt. Je kunt de moedermelk ook direct invriezen op -18 °C of kouder.
- De moedermelk moet gekoeld (of nog bevroren) overgebracht worden naar de kinderopvang. Bijvoorbeeld in een schone koeltas of koelbox met koelelementen. Zet de borstvoeding daar ook zo snel mogelijk in de koelkast of de vriezer.



**Tip**

Ontdooide voedingen van verschillende kolfmomenten mogen gemengd worden. Om verspilling te voorkomen kun je in de eerste weken dat je kindje naar de kinderopvang gaat de moedermelk verdelen in kleinere hoeveelheden en als reserve in de vriezer van de kinderopvang bewaren. Mocht je baby een dag hebben dat het minder of juist veel meer wil drinken, dan kan met kleine zakjes een (extra) voeding op maat gemaakt worden.

## De rol van de oudercommissie

Een kinderopvangorganisatie die kinderen vanaf 0 jaar opvangt, heeft beleid over de voeding voor de allerkleinsten. Hier heeft de oudercommissie adviesrecht op:

### Check het voedingsbeleid voor borstvoeding op de volgende onderwerpen:

- ✓ Richtlijnen over het bewaren en bereiden van moedermelk volgens de hygiëncode.
- ✓ Mogelijkheden voor de moeder om te voeden op de groep/ op het kindercentrum.
- ✓ Kennis over borstvoeding en de manier van drinken/ flesje aanbieden aan de baby (*therapeutisch voeden*).
- ✓ De voeding van de baby wordt besproken en schriftelijk vastgelegd tijdens de intake.
- ✓ Voeding op verzoek. Een beschrijving over het volgen van hongersignalen van de baby in plaats van het aanhouden van vaste tijden.

### Lees meer

- Op de website van het Voedingscentrum vind je meer informatie en tips over borstvoeding geven. Kijk daarvoor op [www.voedingscentrum.nl/borstvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/borstvoeding).
- Op de website van [Kind&Gezin](http://Kind&Gezin) (het Vlaamse Centrum voor jeugd en gezin) zijn folders te downloaden over borstvoeding op de kinderopvang. Informatie voor ouders maar ook voor de kinderopvang.
- Veel tips en wetenschappelijk onderbouwde informatie kun je vinden [in het borstvoedings-ABC](#) van borstvoedingsorganisatie LaLecheLeage.
- Beluister de podcast van lactatiekundige Myrte van Lonkhuisen "[Borstvoeding en werk, wat kan er?](#)" voor info en tips.