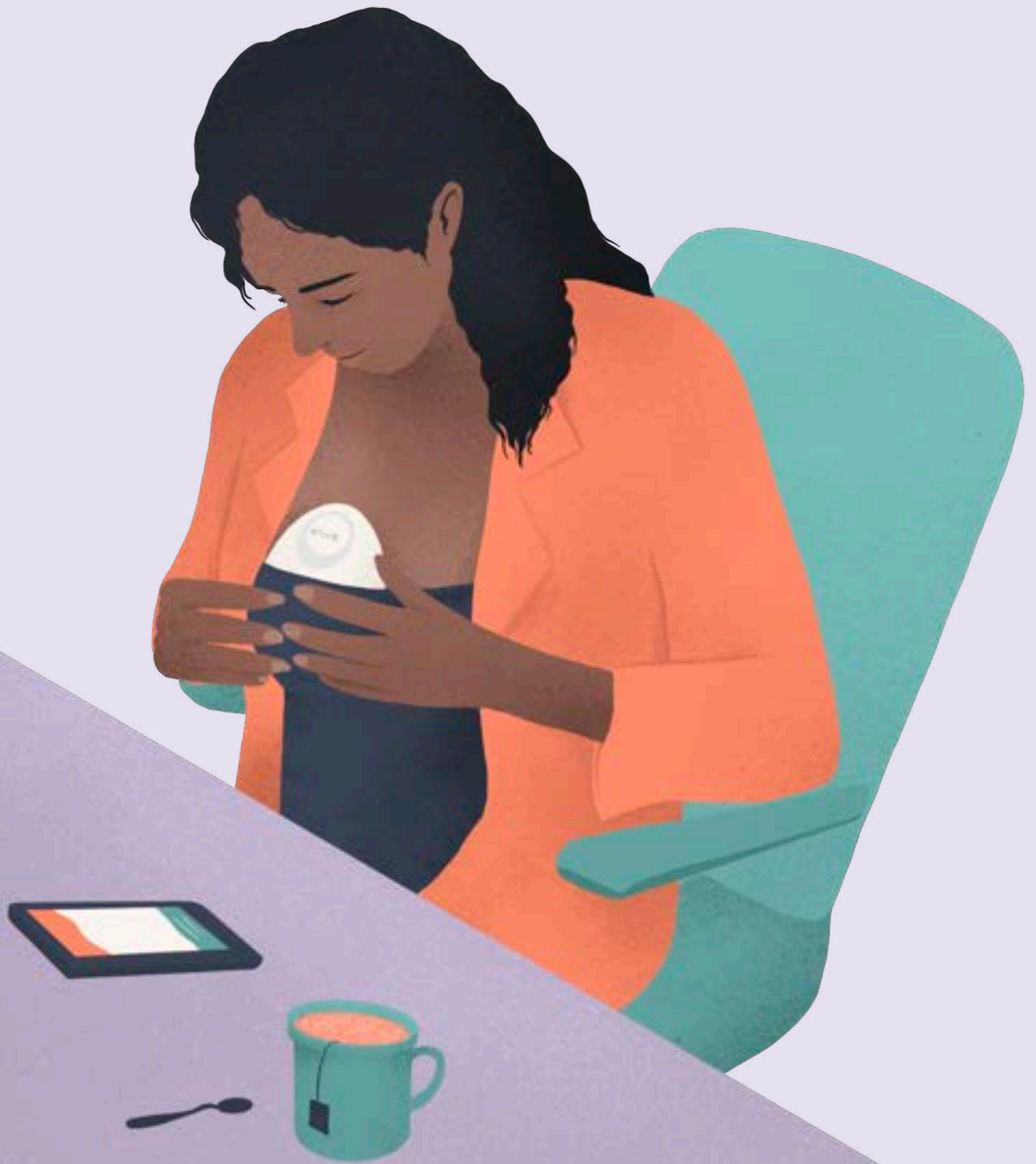


elvie



Back to Work Pump Guide

Hey mama!

Misschien zit je zwangerschapsverlof er bijna op, maar wil je graag blijven borstvoeden. Misschien ben je net weer gestart met werken, en tegelijk ook met kolven. Of misschien zie je die combinatie in de toekomst wel zitten?

We've got you!

In deze **Elvie Back to Work Pump Guide** ontdek je alles over kolven op het werk. Want: hoe zat het ook alweer met die kolfpauzes en hoe vraag je ze aan? Waarom is het een slim plan om tijdens je zwangerschapsverlof alvast je diepvrieslade te vullen met moedermelk? En: hoe begin je nu aan zo'n 'voorraadje'?

Na de praktische 'pump prep' zijn we klaar voor het echte werk: back to work. We vertellen je hoe je aangenaam kolft op het werk, zonder extra stress. En natuurlijk ook hoe jij al die voeding voor je baby veilig en handig bewaart én op het eind van de dag mee naar huis neemt.

Met als bonus: een heleboel praktische tips en eerlijke kolfinfo, om het jezelf als kolvende mama wat makkelijker te maken. Want als er één ding is waar we bij Elvie in geloven, dan is het wel dat afkolven helemaal geen gedoe hoeft te zijn. Je kolf? Die past niet alleen vlotjes in je beha. Maar ook in je leven, én je werkdag.

Veel leesplezier!



Deel 1

Pump prep

Je voorbereiden op kolven & werken

Een voorbereide mama... check even deze checklist

Wil je graag kolven op het werk?

Wij zetten even op een rijtje waar je tijdens je zwangerschapsverlof best al even aan denkt. Je toekomstige zelf zal je dankbaar zijn!

Een checklist voor net-iets-vlottere eerste werkweken:



Vraag je **kolfpauzes** al aan. Best zo snel mogelijk. Neem van zodra de borstvoeding goed is opgestart dus contact op met je werkgever om je borstvoedings-/kolfpauzes aan te vragen.



Maak een **afspraken** bij de **kraamverzorging**. Ga ongeveer een maand voor je eerste werkdag bij de kraamverzorging langs. Ze zal je baby wegen en voor je uitrekenen hoeveel afgekolfde melk zij/hij per dag nodig heeft. Je kan haar ook vragen om extra afkolftips, of om een 'plan van aanpak' voor je eerste werkweken.



Leg een **voorraadje** moedermelk aan. Met wat moedermelk in de diepvriezer, ligt er niet te veel 'kolfdruk' op je eerste werkdagen. Extra porties = extra gemoedsrust. Voor jouw eerste werkdag weg van huis, voorzie je sowieso een voorraadje met genoeg melk voor je baby.



Kolfpauzes op het werk: veelgestelde vragen

Als je wil kolven op het werk, dan vraag je daar bij je werkgever 'borstvoedingspauzes' voor aan. Die pauze is bedoeld om je baby live te (gaan) voeden of om af te kolven. Veelgestelde vragen & antwoorden over de kolfpauze.

Ik wil afkolven op het werk. Op hoeveel pauze heb ik recht?

- Gedurende de eerste 9 maanden na de bevalling heeft de werkneemster het recht het werk te onderbreken om in alle rust en afzondering haar kind borstvoeding te geven dan wel af te kolven.
- Hiervoor mag maximaal 1/4 van de werktijd gebruikt worden. De tijd waarin je dit doet krijg je gewoon doorbetaald.
- Tijdens een borstvoedingspauze kan je je baby voeden of je kan afkolven in een daarvoor (door je werkgever) voorzien en geschikt lokaal.

Wat is een geschikte plek voor de kolfpauze op werk?

De werkgever moet een geschikte, afgesloten ruimte beschikbaar stellen voor het voeden of kolven. Een geschikte ruimte kan worden afgesloten, is hygiënisch, is rustig en in de ruimte moet een bed of rustbank staan. Je auto of het invalidentoilet voldoet niet aan de eisen van een geschikte kolfruimte.

Als dit niet mogelijk is, dan mag de werkneemster zelf een plek regelen, of kan de werkneemster naar de baby toegaan.

Mijn dochter zal zes maanden zijn wanneer ik weer aan het werk ga.

Heb ik dan nog recht op borstvoedingspauzes?

Je hebt recht op de 'officiële' borstvoedingspauzes tot je baby negen maanden oud is. Wat daarna? Bespreek met je leidinggevende of iemand van personeelszaken, hoe je daarna verder gaat. Kolven tijdens je middagpauze kan natuurlijk ook. Of je kan kiezen voor een geluidsloze, draagbare elektrische borstkolf zoals de Elvie Pump of Elvie Stride. Zo kan je onopgemerkt en snel kolven tijdens het werk.



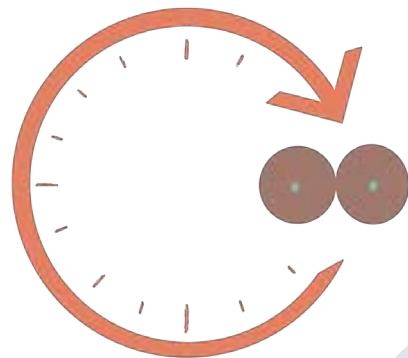
Kolfpauzes op het werk: veelgestelde vragen

Kan de borstvoedingspauze geweigerd worden?

Heb je er (volgens de CAO) recht op? Goed nieuws: jouw aangevraagde borstvoedingspauze is een verworven recht en kan dus niet geweigerd worden door je werkgever. Zie Rijksoverheid voor meer informatie.

Ik kolf handenvrij met mijn Elvie en doe bureauwerk. Ik kan dus prima kolven en werken tegelijk. Vraag ik de borstvoedingspauzes dan nog aan?

Met een handenvrije kolf die zo onopvallend in je beha past als de Elvie Pump of Elvie Stride, hoef je in principe je werkdag niet te onderbreken. Maar: gun jezelf toch echt die kolfpauze. Zo kan je even op adem komen.



Meer weten?

Je kraamverzorging heeft een antwoord op al je vragen.

Voor extra info over de borstvoedingspauze, kan je terecht op Rijksoverheid.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/arbeidsomstandigheden/vraag-en-antwoord/rechten-op-aangepast-werk-aangepaste-werktijden-en-verlof-tijdens-en-na-mijn-zwangerschap>

Leg alvast een voorraadje aan

Niet genoeg gekolfd? Een vergadering/after-work die wat uitloopt? In de file? Geen stress! Jouw melk zit gewoon lekker handig in de diepvriezer. Klinkt zo'n back-upplan als een goed plan? Dan leg je nu al dat voorraadje moedermelk aan.

Hoe doe ik dat, zo'n voorraadje moedermelk opbouwen?

Goed om te weten: bij borstvoeding is het aanbod afgestemd op de vraag. Je lichaam maakt precies zoveel moedermelk aan als je baby nodig heeft (100%). Maar: jij wil daar graag nog wat melk bovenop, om te kunnen invriezen. Je zal je productie dus een beetje moeten boosten. Zij het wel heel voorzichtig (je wil de boel niet in de war sturen en vooral geen overaanbod aan moedermelk in de hand werken).

Met één (extra) kolfmoment per dag neemt de 'vraag' lichtjes toe – naar 110%. Verwacht niet meteen je eerste 'diepvriesportie': je lichaam heeft zo'n twee à drie dagen nodig om zich aan te passen aan de nieuwe vraag. Je kraamverzorging begeleidt je graag.

Wanneer begin ik aan m'n voorraad?

Idealiter start je rond drie à vier weken na de bevalling met afkolven voor een voorraad. Dan zit je borstvoeding nog in de 'opstartfase' en is het gemakkelijker om de vraag zachtjes op te drijven. Maar later starten, kan natuurlijk ook. Je lichaam kan ongelooflijk veel!

Hoelang is ingevroren melk houdbaar?

Op kamertemperatuur blijft melk maar 4 tot 6 uur goed. Daarom bewaar je ze in de koelkast of de diepvriezer. Heb je onderweg gekolfd of vervoer je je kolfvoorraadje van op het werk naar huis/de opvang: doe je melk in een koeltas met koelelementen. Op kamertemperatuur blijft melk maar 4 tot 6 uur goed. Eenmaal je op je bestemming bent, zet je de melk meteen achterin de koelkast (4°C), daar is ze zo'n 4 dagen houdbaar.

Moedermelk kan je langer bewaren wanneer je ze invriest (-18°C). Vries de melk liefst binnen de 24 uur in, dan is ze zes maanden houdbaar. Let op, bewaar je de melk in het vriesvak van je koelkast, dan is deze maar 2 weken houdbaar. Invriezen doe je best in kleine porties zoals in steriele zakjes of milk trays (zodat je niets moet weggooien).

Hoe groot moet zo'n voorraad zijn?

Dat hangt helemaal van jou af: wat vind jij comfortabel? Je kolft tot je zelf vindt dat je genoeg melk in de diepvriezer hebt. Weet wel dat jouw melk altijd 'op maat wordt gemaakt', zodat ze je kindje geeft wat het - precies op die leeftijd - nodig heeft. Ingevroren melk voor een baby van acht weken komt dus niet meer tegemoet aan de behoeften van een zesmaander. Vries daarom ook weer geen gigantische voorraad in.





De Elvie Curve

*Extra melk? Je hoeft er werkelijk niets voor te doen!
Want elke druppel is goud waard!*

De Elvie Curve is je boobie-bondgenoot bij het aanleggen van een voorraadjie.

Hoe? Je plaatst de handkolf (want dat is de Curve dus) in je beha, wanneer je aan het borstvoeden bent met de andere borst – of op elk moment waarop je borst vol aanvoelt.

Zo kan je 'bonusmelk' gemakkelijk opvangen en toevoegen aan je kolfvoorraad. Een ander handig hulpmiddeltje is de Elvie Catch. Een paar siliconen melkcups ontworpen met het oog op comfort en vertrouwen om lekken te voorkomen. Op deze manier kun je onopvallend extra melk opvangen doorheen de dag.



Je begint aan iets nieuws

No stress? Of misschien toch wel een beetje (veel) stress? Geen paniek. Dat hoort erbij. Je begint niet alleen (weer) aan het werkleven met een jonge baby, je begint ook aan iets nieuws: kolven op het werk. Vijf tips om het jezelf nét wat makkelijker te maken.

1

Haal er alles uit dat erin zit

Investeer in een comfortabele, handenvrije kolf. Want zo investeer je écht wel in jezelf: meer comfort tijdens het kolven betekent minder stress. En minder stress = meer melk. En natuurlijk ook gewoon: minder stress.

Tijd besparen? Kies dan voor een krachtige kolf met hoge zuigkracht, zoals de Elvie Stride. En als je de melktoevoer echt wilt maximaliseren, is het een optie om aan beide kanten te kolven. Dubbelzijdig afkolven gaat namelijk sneller dan enkelzijdig. Omdat je de twee borsten tegelijk afkolft, maar ook omdat je eerste toeschietreflex de krachtigste is. Bij dubbelzijdig kolven 'profiteer' je aan beide kanten van die krachtige toeschietreflex. Zo heb je je melkvoorraadje sneller bij elkaar.

2

Stel een kolfalarm in

Als je helemaal opgaat in een taak, durf je dat kolfmoment wel eens te vergeten. Stel dus een alarm in. Blokkeer je kolfpauzes ook in je agenda, zodat er geen meetings overheen geboekt worden. Elke werkdag zal je waarschijnlijk zo'n twee à drie keer kolven, gedurende twintig minuten tot een halfuur (voorbereiding, melk wegzetten en afwassen inbegrepen). Geef jezelf in het begin wel wat extra tijd: je moet dit nog wat gewoon worden.

3

Voorzie een paar noodporties

Vul ook de diepvriezer van de opvang / oma of opa / oppasouder met een paar zakjes melk... Stél dat je dan eens een keertje wat later bent, dan kan je baby al vrolijk aan z'n voeding beginnen. En stel dat je die noodporties nooit nodig hebt, dan ben je toch maar mooi voorbereid.

4

Prioriteit: knuffelen

Duik na een dag werken-en-afkolven niet meteen in je huishoudelijke to-do-list. Neem tijd om te knuffelen met je baby of om even tot rust te komen. Dat heb je wel verdiend!

5

Schakel een hulplijn in

Ook al maak jij de melk: je partner kan je wel helpen bij het reinigen van je kolftoestel en de flesjes, het wegzetten/invriezen van de melk, het inpakken van je kolftas voor het werk en je het voeden van je baby met vers gekolfde melk... Ook je kraamverzorging helpt je graag met extra tips om werken en kolven haalbaar te combineren.



De nieuwe Elvie Stride

Superkrachtig, stil én een lichtgewichtje

*Maak kennis met de **nieuwe handsfree** elektrische borstkolf van Elvie.
Oh ja! We did it again!*

*De nieuwe Elvie Stride is uiteraard discreet, handig
en comfy (hop, in je beha en kolven maar!) als de Elvie Pump.*

Wat is er dan anders?

*De Elvie Stride onderscheidt zich op vlak van zuigkracht.
Denk: niet minder dan 10 verschillende settings voor intensiteit en stimulatie.
De zuigkracht gaat tot -300 mmHg* per cup. Daardoor is de nieuwkomer een
handsfree elektrische borstkolf van echte ziekenhuiskwaliteit. Ze is volledig aangepast
aan de noden en vooral de capaciteiten van je lichaam! Anders dan bij de Elvie
Pump zit het motortje van de Elvie Stride niet in je beha, maar hang je het subtiel
rond je nek of kan je het makkelijk aan je broek vast clippen. Minder gewicht in je
beha (minder dan 150 gram per cup!), betekent dus nog meer bewegingsvrijheid
tijdens het kolven, ongeacht je outfit of the day. En je melk? Die wordt nog steeds
rechtstreeks aan de borst opgevangen. Zo gaat geen enkele druppel verloren!*

Een gezellig kolfplekje op het werk = meer melk

Voor een fijne kolfopbrengst is het hormoon oxytocine je beste vriendin.

Het goedgevoelstofje zorgt ervoor dat de melk vlot toeschiet én vlot stroomt.

Oxytocineboost nodig? Maak van je kolfmoment op het werk dan ook écht een rustmoment.

- Voel je je veilig en gerust op je kolfplek? Als je elk moment gestoord kan worden, zorgt dat voor adrenaline. En adrenaline is de tegenhanger van oxytocine: het remt de toeschietreflex af. Kan de deur op slot? Of kan je misschien een boodschap op de deur hangen?
- Een grote sjaal zorgt voor warmte. Het lekker warm hebben is belangrijk voor een ontspannen gevoel.
- Schiet het kolven even niet op? Kijk een filmpje van je superschattige baby. Of nog beter: kijk een filmpje van je baby die bij je drinkt en smakkende geluidjes maakt. Wedden dat je borsten metéén weten wat hen te doen staat?
- Verwen jezelf tijdens je kolfpauze. Met een lekkere notenreep, een magazine, een dampende kop kruidenthee, fris water uit je favoriete drinkfles of iets anders waar jij helemaal blij van wordt.
- Nog geen toeschietreflex wanneer je kolf overgaat naar de tweede fase? Herhaal dan de stimulatiefase.
- Elvie Stride start in de stimulatiemodus. Na twee minuten schakelt hij over naar de Expression-modus. Je kunt ook van modus wisselen in de app of op op het motortje met de modusknop.
- De Elvie Pump schakelt automatisch over van de stimulatie- naar de expressiemodus wanneer de kolf melk detecteert en zal automatisch pauzeren wanneer het flesje vol is.
- Luister tijdens het kolven naar een begeleide meditatieoefening of naar je favoriete muziek. Zennnn!



Hoe pak je het praktisch aan?



Kolven is één ding. Maar dan? Enkele praktische tips om je melk veilig en koel te bewaren en mee naar huis te nemen. En om vlot je kolfafwasje te doen (of net niet...).

1

Neem extra flesjes mee om je melk in te bewaren

Gouden tip: neem er altijd meer mee dan je denkt nodig te hebben, en zorg voor reservevoorraad op het werk just in case je er van thuis eens vergeet mee te nemen.

2

Hou je melk goed koel

Net gekolfd? Zet de melk dan meteen in een afgesloten bewaarzakje (of flesje) in de koelkast. De koelkast van de collega's gaat vaak open en dicht. Zet de melk dus zeker achteraan, niet vooraan of in de deur. Zo heeft ze niet te veel last van temperatuurschommelingen.

3

Schrijf je naam op de flesjes

Nog kolvende mama's in the building? Schrijf je naam op je flesjes. Krijstift is handig als je je flesjes niet permanent wil beschrijven, want deze is afwasbaar met water.

4

Doe de afwas

Haal je Elvie borstkolf uit elkaar, spoel de wasbare onderdelen af onder stromend koud of lauw water (om de melkresten te verwijderen) en was ze dan goed af in een warm sopje met wat afwasmiddel. Gebruik een flessenborstel en reinig goed in alle hoekjes en kantjes. Spoel alles dan een paar keer om met schoon water en laat je flesjes omgekeerd uitlekken op een schone handdoek of tetradoek.

5

Geen tijd om je kolf uitgebreid te reinigen?

Je kan je borstschilden en alle afwasbare delen van je kolf schoonvegen en vervolgens meteen (vlak na het kolven) in een afgesloten plastic zak of doos in de koelkast bewaren tot je de volgende keer gaat kolven. Lijkt een beetje speciaal, maar moedermelk blijft lang goed in de koelkast, dus: helemaal hygiënisch! Als alternatief kan je de borstschilden en afwasbare delen van je kolf op de bovenste plank van uw vaatwasser zetten. Alle Elvie Pump en Elvie Stride onderdelen zijn namelijk vaatwasmachinebestendig.

6

Je melk mee naar huis nemen

Om je melk veilig te vervoeren heb je een koeltasje met koelelement(en) nodig. Stop je koelelementen op het werk in de diepvriezer, zodat ze ook daadwerkelijk koel zijn wanneer je naar huis vertrekt. Thuis aangekomen zet je de melk meteen in de koelkast.



elvie



Tell me more!

Meer tips over kolven met de nieuwe Elvie Stride?

Die ontdek je hier: www.elvie.com

Op zoek naar nog meer fijne en praktische voedvrouwentips over starten met afkolven? Elvie trakteert alle mama's op nog een gratis pump guide.

Download hier de Start to Pump Guide van Motel Mama.

<https://motelmama.be/afkolven-gratis-pump-guide/>