

## BIJLAGE 1 RICHTLIJNEN KOLVEN OP DE WERKPLEK.

In de Arbeidstijdenwet is geregeld dat je als werknemer recht hebt op het zogen van je kind of het kolven van moedermelk. De tekst luidt als volgt (Arbeidstijdenwet, voedingsrecht, art 4:8):

- Een vrouwelijke werknemer, die een borstkind voedt, heeft, indien zij de werkgever hiervan in kennis heeft gesteld, gedurende de eerste negen levensmaanden van dat kind het recht de arbeid te onderbreken ten einde in de nodige rust en afzondering haar kind te zogen dan wel het borst-voeding te kolven. De werkgever biedt haar daartoe de gelegenheid en stelt, waar nodig, een geschikte af te sluiten besloten ruimte ter beschikking.
- De onderbrekingen, bedoeld in het eerste lid, vinden plaats zo vaak en zo lang als nodig is doch bedragen gezamenlijk ten hoogste een vierde van de arbeidstijd per dienst. De vaststelling van het tijdstip en de duur van de onderbrekingen vindt plaats door de betrokken vrouwelijke werknemer na overleg met de werkgever.
- De duur van de onderbrekingen, bedoeld in dit artikel, gelden voor de toepassing van deze wet en de daarop berustende bepalingen als arbeidstijd, waarover de vrouwelijke werknemer haar aanspraak op het naar tijdruimte vastgesteld loon behoudt.
- Elk beding waarbij ten nadele van de vrouwelijke werknemer wordt afgeweken van dit artikel, is nietig.

### Tips voor kolven op het werk:

- Breng je leidinggevende zo vroeg mogelijk op de hoogte dat je wilt gaan kolven op het werk. Het liefst al tijdens je zwangerschap. Als er namelijk op je werk geen voorzieningen zijn, dan is er ruim de tijd om de zaken te regelen;
- Begin thuis al met oefenen met het kolven en laat je baby op tijd wennen aan de fles. Zo voorkom je dat dat je op je werk in de stress schiet als het niet goed lukt;
- Leg thuis een kleine voorraad moedermelk aan in de vriezer voor dagen dat de productie wat minder is;
- Als je net begonnen bent met werken, dan kan de productie wat lager zijn Vertel je collega's/leidinggevende dat je even bent kolven, zodat ze weten dat je even niet bereikbaar bent;
- Zet je telefoon uit als je aan het kolven bent.

### Kolfruimte

Waaraan moet een kolfruimte voldoen:

- een rustige ruimte;
- een afsluitbare ruimte;
- er moet een stoel/bank zijn waar je lekker op kan zitten;
- het klimaat moet behaaglijk zijn (dus niet te warm en niet te koud) en tochtvrij;
- een koelkast om de afgekolfde melk in te plaatsen;
- in of directe omgeving warm en koud water;

Het toilet of de ruimte achter de kapstok is dus geen geschikte kolfruimte!

### Pauze

Als je zwanger bent of net bevallen (maximaal zes maanden geleden), dan geldt dat je, als je dat wilt, meer pauzes mag nemen dan in je dienst zijn ingeroosterd. Je hebt recht op extra pauze, in duur variërend van minimaal vijftien minuten extra tot maximaal eenachtste van je arbeidsduur. Als je bijvoorbeeld dus acht uur werkt, dan mag je maximaal een uur extra pauze hebben. Overigens geldt deze extra pauze voor de werknemer niet als een verplichting, maar de werkgever is wel verplicht om jou de mogelijkheid te geven extra pauze te nemen als jij daar om vraagt. De extra pauze(s) die je krijgt omdat je zwanger bent, moeten trouwens wel gewoon doorbetaald worden door de werkgever. Als je een verzoek indient voor meer pauze, kan de werkgever je vragen om de zwangerschapsverklaring. Die kan je krijgen bij je verloskundige. Voor de werkgever geldt dat hij binnen een redelijke termijn aan je verzoek moet voldoen.