



Deze serie gaat over borstvoeding. Heb jij een vraag over borstvoeding? Stuur dan een e-mail naar: [kraamsupport@y-publicaties.nl](mailto:kraamsupport@y-publicaties.nl).

## 'STEL GEBRUIK TEPELHOEDJE UIT'

Het gebruik van een tepelhoedje als de borstvoeding niet lukt lijkt een snelle en makkelijke oplossing, maar is dat vaak niet. Drie borstvoedingexperts vertellen over hun ervaringen. Tekst: Ingeborg Hoogsteen

'Gebruik alleen een tepelhoedje als het ook echt nodig is', zegt lactatiekundige Simone Compier. 'Pijn komt bijna altijd door verkeerd aanleggen. Met een tepelhoedje doet het voeden minder zeer, maar als de aanlegtechniek fout is, blijft die fout.' Voor kinderen met het syndroom van Down, schisis of premature baby's kan een tepelhoedje echter een uitkomst zijn, vertelt Compier. 'Baby's hebben dan iets meer grip en kunnen met het tepelhoedje beter vacuüm zuigen. Toch is een tepelhoedje ook dan een tijdelijke oplossing. Werk altijd toe naar voeden zonder tepelhoedje door bijvoorbeeld na een paar minuten voeden het tepelhoedje eraf

te halen en de baby meteen weer aan te leggen.'

### SIGNAAL

Ook bij ingetrokken of zeer vlakke tepels kan een tepelhoedje helpen. Compier: 'Maar alleen als die echt vlak of ingetrokken zijn. Sommige tepels zijn wel iets platter maar niet vlak. Een baby drinkt aan de borst en niet aan de tepel. Als je de borst een beetje voorvormt, lukt het voeden meestal prima.'

Als een moeder langdurig voedt met een tepelhoedje, dan kan de melkproductie teruglopen en zal ze er meestal bij moeten kolfen. 'Als een kind aan de borst

drinkt gaat er een signaal naar de hypofyse waardoor oxytocine vrijkomt, wat zorgt voor de toeschietreflex. Zit er echter een stukje plastic en een beetje lucht tussen, dan komt dat signaal minder goed door. Houd het gewicht van het kind goed in de gaten en kijk of het tevreden is. Let ook goed op de borsten en controleer of er harde plekken in zitten.' Een tepelhoedje kan borstontstekingen veroorzaken doordat de borst niet goed wordt leeggedronken en de melkkanaaltjes verstopt raken.

### TUSSENOPLOSSING

'Het is belangrijk dat een kraamverzorgende in het kraamzorgboekje opschrijft dat

er een tepelhoedje wordt gebruikt en wat de voor- en nadelen ervan zijn', zegt Compier. 'Geef ook aan dat het een tussenoplossing is. Dat wordt vaak vergeten. Vertel de kraamvrouw ook waarom ze precies een tepelhoedje gebruikt. Vaak weten moeders dat niet. Zorg dat bij de overdracht naar het consultatiebureau het tepelhoedje wordt genoemd en de vrouw gezien blijft. Ik had laatst een consult bij een vrouw met een onrustig kind aan de borst. Dat ze een tepelhoedje gebruikte, vertelde ze niet. Dat was voor haar zo gewoon dat ze het niet als iets bijzonders opmerkte. Toen ik bij haar langskwam en zag dat ze met een tepelhoedje voedde, zag ik wat het probleem was. Door het tepelhoedje kreeg hij te weinig melk binnen.'

### ANTISLIPMATJE

Premature baby's kunnen ook baat hebben bij een tepelhoedje. 'Vaak hebben te vroeg geboren baby's weinig vet en dus geen vetkussentjes op de wangen om de borst goed vast te pakken, vertelt lactatiekundige Gonneke van Veldhuizen. 'Tepelhoedjes werken dan als een antislipmatje om meer grip op de borst te krijgen.' Toch blijven tepelhoedjes volgens haar ook dan een tijdelijk hulpmiddel. 'Zodra premature baby's alerter zijn kan het gebruik worden afgebouwd. Door bijvoorbeeld eerst met het tepelhoedje te voeden en als de baby lekker aan het drinken is, het eraf te halen en de baby meteen weer aan te leggen. Of door een andere houding te proberen.' Tepelhoedjes kunnen volgens Van Veldhuizen ook een goede overbrugging zijn om flesgevoede baby's weer aan de borst te krijgen. 'Met een tepelhoedje drinken lijkt iets meer op het gevoel dat baby's ervaren bij het drinken van een fles. Ook worden tepelhoedjes soms ingezet bij hardnekkige spruw, maar er is geen onderzoek gedaan naar het effect hiervan.'

### PASVORM

Van Veldhuizen benadrukt dat het altijd beter is om eerst te proberen de baby aan de borst te leren drinken. Besluit een kraamverzorgende toch een tepelhoedje in te zetten, dan is de pasvorm erg belangrijk. 'Zorg dat het tepelhoedje goed om de tepel past en controleer of het goed zit. Krult het hoedje om tegen het neusje van de baby of klapt het om? Dan zit het niet goed. Haal het er dan af en zet het er opnieuw op. Als een tepelhoedje niet goed zit, dan leert de baby een verkeerde drinktechniek aan met eventueel kapotte tepels als gevolg.' Ook de Vlaamse borstvoedingsconsulente Katrien Nauwelaerts wijst op het belang van de juiste maat. 'De dikte van het topje van het tepelhoedje moet overeenkomen met de dikte van de tepel. Het mag niet te strak maar ook niet te los zitten. Heb je niet de juiste maat, dan schiet het tepelhoedje er gemakkelijk af en heeft de baby te weinig kans om de borst voldoende te stimuleren en volledig leeg te drinken.'

Tepelhoedjes zijn doorgaans maar in een paar maten verkrijgbaar: small, medium en large. Nauwelaerts: 'Die maten zijn niet altijd toereikend. Heb je bijvoorbeeld een kleine tepel en een baby met een grote mond? Dan heb je een probleem. Want bij een kleine, smalle tepel kun je het beste small gebruiken, terwijl een baby met een grote mond het beste drinkt met medium of large.'

### UITSTELLEN

Nauwelaerts adviseert kraamverzorgenden om het inzetten van een tepelhoedje zo lang mogelijk uit te stellen. 'Het lijkt misschien aantrekkelijk om het te gebruiken, maar het is beter om borstvoeding de tijd te geven en moeders veel te laten oefenen. Borstvoeding moet je leren, dat kun je niet meteen. Laat de moeder veel tijd doorbrengen met haar baby. Kijk goed naar de manier van aanleggen, vastpakken en het aantal voedingen, en haal er een lactatiekundige bij als er iets niet goed lijkt te gaan.'

### Tips

- Gebruik alleen een tepelhoedje als het echt niet anders kan.
- Zorg dat het tepelhoedje de juiste pasvorm heeft.
- Controleer of het tepelhoedje goed zit en niet omflapt.
- Kook tepelhoedjes goed uit.
- Schrijf in het kraamboekje op waarom een tepelhoedje je gebruikt wordt.
- Vertel de ouders dat het een tussenoplossing is.
- Check of de melkproductie voldoende is door het kind extra te wegen.
- Vermeld het gebruik van een tepelhoedje bij de overdracht naar het consultatiebureau.
- Zorg dat met tepelhoedjes voedende moeders gezien blijven.
- Zijn de problemen na drie dagen niet verholpen, schakel dan een lactatiekundige in.
- Werk toe naar voeden zonder tepelhoedje.