

Hoofdstuk 2 Tepelpijn, wondjes, huid en vorm

2.1 Tepelpijn, wondjes, huid en vorm

Overzicht

Verschillende tepelwondjes: aan zijkant, bovenkant, randje of top. Wat vertelt dit?

- Mogelijk wrijving tegen harde gehemelte. Zie je vaker bij 'uitstekende' tepel.
 - Aanpassing: tepel meer richten naar tong en dieper in mondje. Zie hoofdstuk 1 & 3
- Wondje rand tepel-tepelhof? Door te hoge trekkracht door baby of kolfkracht, of door goed niet passend schild (te groot of te klein)
- Tepel afgeplat en wondje op de top? Door gespannen aanhap of door beperking in tongriem.
- Vieze of schone wondjes? Als het langer open staat of viezig of vurig of roze rood; kan spruw of bacterie zijn.
- Grootte en elasticiteit van de tepel: verschil grootte mondje-tepel, stevigheid van weefsel. Minder rekbaar weefsel geeft eerder wondjes.

2.2 Aanpassing: (tijdelijk) kolven om te helen

TRUCS voor fijner kolven

Advies vaak gehoord: 24–48 uur tot tepels geheeld zijn.

- Kokosolie toevoegen tijdens kolven op tepel of in schild
- Goed passend schild, soms iets ruimer als je kolft om te helen. Te wijd geeft zwelling, dus let op. Meet de diameter van je tepel op.
- Inserts of kleinere schilden zijn in alle maten te vinden online
- Minder trekkracht, enkelzijdig mee-masseren kan genezing ondersteunen
- Opbouwen, op eigen tempo en op gevoel.

TIP 1 Kolf rond dezelfde tijd als het flesje gegeven wordt. Een uurtje eerder of later kolven kan wel. Voorkom dat je borsten overvol voelen, dat kan de productie verminderen of ontsteking geven.

TIP 2 Kies ervoor om tussendoor ontspannen met je baby samen te zijn. Contact slaapjes en huid op huid, praat met je baby en kijk elkaar aan. Knuffelen gaat voor het kolven! Een flesje dicht bij je blote borst geven kan ook fijn zijn.

TIP 3 Flesje, hoe dan? Dit valt buiten het onderwerp van deze cursus. Soms krijgen ouders het advies om de fles alleen door de partner te laten geven; dat hoeft niet. Let er bij het bieden van de fles op dat de flow lijkt op de flow van de borst — vooral niet sneller. Zoek daarvoor informatie over 'paced bottle feeding'.

2.3 Onderzoek & aanpassing: do's en don'ts van het tepelhoedje

Let op bij tepelhoedjes

Verschillende merken en verschillende groottes (Small 16 mm / Medium 20 mm / Large 24 mm). Tijdelijk gebruik kan werken, maar kijk vooral naar wat de klachten veroorzaakt.

- Zorg ervoor dat de baby meer dan alleen de top neemt.
- Daarom moet een tepelhoed ook goed passen.
- Meten = weten: meet de doorsnede van je tepel op, vooraf aan voeden of kolven.
- Soepel worden van borsten, duidelijk slikken van je baby.
- Opzetten als een 'Mexicaans' hoedje: 2/3 van tepel in de hoed, niet te oppervlakkig.

TIP Bevochtig tepelhoedje voor gebruik met eigen moedermelk of warm water; dat kan prettig zijn.

2.4 Niet-medische hulpmiddelen bij gevoelige of kapotte tepels

Vettige tepelverzorging

- Meest natuurlijk: je eigen moedermelk, met antistoffen en vet. Na voeden een druppel laten indrogen.
- Lanoline, als je niet allergisch bent voor wol. Of sheabutter laten smelten op warme schone hand. Kokosolie en andere tepelcrèmes kunnen ook prettig zijn.

Natte wondgenezing

- Hydrogel, voor meer open wondjes: let op hygiëne en gebruik het niet te lang. Wissel af met drogen aan de lucht.
- Heilwol: online te koop, goedkoop en prettig. Geeft lucht, wolvet en bescherming tegen kleding of BH.

2.5 Medische hulpmiddelen bij langzame genezing van tepels

Medische aandacht

Viezig wondje? Vurig of pussig? Laat de huid eerst aan de lucht drogen. Vraag bij matige of langdurige genezing advies aan je verloskundige, lactatiekundige en/of huisarts. Algemeen geldt: eerst kijken naar de oorzaak is het belangrijkste.

- Als het pussig of viezig is, kan zonder recept chloorhexidine werkzaam zijn.
- Via de huisarts op recept: Bactroban, fusidine of antischimmelmiddelen. Zie ook www.thuisarts.nl en www.lareb.nl voor medicijninformatie.
- Als je bekend bent met eczeem, kan kortdurend en dun corticosteroïde crème ingezet worden.
- Antischimmelmedicatie zoals miconazol, nystatine en Daktarin orale gel kan bij candida/spruw via de huisarts ingezet worden.
- APNO: All Purpose Nipple Ointment, bekend van Jack Newman, IBCLC.
- Silvercupjes van diverse merken: koel, beschermend en luchtig. Zilverwerking is niet aangetoond; ze zijn duur en sluiten de tepel af, wat te vochtig kan zijn.

Elke stap richting pijnvrij voeden is een stap richting meer vertrouwen.