



Ingetrokken en/of vlakke tepels

Introductie

Wanneer tepels vlak of ingetrokken zijn, kan je baby moeite hebben om je borst goed aan te happen. Mogelijk doet het aanleggen pijn. Ook bestaat de kans dat je kapotte tepels krijgt of de tepel niet mooi rond uit de mond van de baby komt. Dit betekent niet dat je met vlakke of ingetrokken tepels geen borstvoeding kunt geven. In dit document geven we je tips om de borstvoeding te laten slagen.

Wat kan ik doen?

De belangrijkste tip is om je tepel regelmatig naar buiten te masseren. Je pakt je tepel tussen duim en vinger en masseert deze voorzichtig naar buiten. Je rekt tijdens de massage het tepelweefsel op. Hierdoor komt de tepel steeds makkelijker naar buiten. Door de massage kan de huid gevoelig zijn, maar het mag geen pijn doen. Je kunt meerdere keren per dag masseren. Doe dit in ieder geval voorafgaand aan elke voeding. Al tijdens de zwangerschap kun je ermee beginnen.

Algemene tips voor het aanleggen zijn:

- ♥ Leg je baby dichtbij je neer en wacht tot deze een grote hap maakt, door met je tepel over zijn bovenlip te wrijven
- ♥ Pas als het mondje wijd open is, breng je je baby dicht naar je borst toe met zijn kinnetje tegen de borst aan
- ♥ Zorg dat je baby de tepel en tepelhof diep het mondje heeft
- ♥ Zorg dat je je borst goed voorvormt, zodat je baby tepel en tepelhof aanhaakt en niet naar een tepelpunt op zoek is.

Blijft je tepel ingetrokken of vlak tijdens het voeden? Dan kun je een tepelhoedje gebruiken. Hierover vind je in een andere folder meer informatie.



Wanneer bellen?

Neem contact op met je verloskundige of een lactatiekundige bij pijn en pijnlijke tepels en/of als het aanleggen niet lukt.

Meer informatie

- ♥ [Folder – Goed aanhappen](#)
- ♥ [Folder – Tepelhoedje](#)
- ♥ [Folder – Pijnlijke tepels](#)