

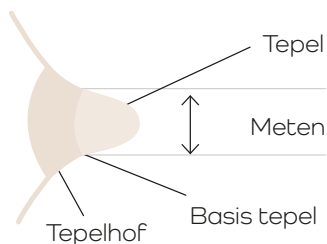
Tepelhoedje

Introductie

Een tepelhoedje is een hulpmiddel dat je tijdelijk gebruikt bij problemen rondom de borstvoeding. Denk aan pijnlijke of ingetrokken tepels of baby's die moeite hebben met goed aanhappen.

Welke maat tepelhoedje heb ik nodig?

Er zijn verschillende maten tepelhoedjes. Bij het kiezen van de maat let je op de grootte van de tepel en de grootte van de babymond. De kraamverzorgende of een lactatiekundige kan je hierbij adviseren.



Om de grootte van de tepel te bepalen meet je de doorsnede (diameter) van de tepel, op de plek waar de tepel overgaat in het tepelhof. Het tepelhof zelf reken je niet mee. Bij het getal tel je 2 mm tot 3 mm bij op. Bekijk nu in onderstaande tabel welke maat je nodig hebt.

Diameter	Maat
16 mm	Small
20mm	Medium
24mm	Large

Waar koop je een tepelhoedje?

Er zijn verschillende merken tepelhoedjes te koop bij lactatiekundigen en bijvoorbeeld de Prénatal en Babypark. Denk aan Medela, Dr. Browns en Ardo. Naast tepelhoedjes van dun en zacht materiaal zijn er ook puur zilveren kapjes te koop.

Hoe gebruik je een tepelhoedje?

- ♥ Was je handen voor gebruik. Zo verwijder je eventuele bacteriën die je baby binnen kan krijgen
- ♥ Maak het tepelhoedje een beetje nat. Dit kan met warm water of een beetje melk. Hierdoor hecht hij beter aan je huid. Vooraf kun je de tepel/borst masseren
- ♥ Klap de randen naar buiten om. Je keert het tepelhoedje dus binnenstebuiten

- ♥ Zet het hoedje midden op je tepel. Druk het hoedje voorzichtig aan. De eventuele uitsparing komt op de plek waar het neusje van je baby tegen je aan rust
- ♥ Klap de randen naar beneden. Als het goed is, komt je tepel ver het hoedje in. Hij zou de kegelvorm bijna volledig moeten vullen
- ♥ Leg je baby aan. Let erop dat hij je hele tepel en een zo groot mogelijk deel van de tepelhof in zijn mond neemt, en niet alleen het puntje van het tepelhoedje



Schoonmaken

Gebruik je je tepelhoedje voor de eerste keer? Kook deze dan uit. Hierna kun je het tepelhoedje na elke voeding schoonmaken onder de warme kraan met een beetje afwasmiddel. Dan was je de borstvoeding eraf en is het tepelhoedje schoon voor de volgende voeding.

Nadelen tepelhoedje

Een risico van langdurig gebruik van een tepelhoedje is dat de borstvoeding niet goed op gang komt of terugloopt. Dit komt omdat de baby de borst niet altijd helemaal kan leegdrinken. Bespreek met je kraamverzorgende, verloskundige en/of het consultatiebureau als je het gebruik van een tepelhoedje overweegt.

Wanneer bellen?

Overweeg je een tepelhoedje te gebruiken? Bespreek dit dan met de kraamverzorgende, verloskundige of het consultatiebureau. Zo krijg je goede uitleg over het juiste gebruik van een tepelhoedje. Neem contact op met een lactatiekundige als het onderliggende probleem niet wordt opgelost. Hoe lang dat duurt is afhankelijk van het probleem. Onthoud dat het gebruik van een tepelhoedje altijd van tijdelijke aard is.