



Tepelkloven en pijnlijke tepels

Introductie

Borstvoeding geven kan – vooral in het begin – gevoelig zijn. Maar het hoort geen pijn te doen. Pijnklachten wijzen er eigenlijk altijd op dat er iets aan de hand is of dat je op de verkeerde manier voedt. Zo kun je last krijgen van pijnlijke tepels. Vaak zijn je tepels dan beschadigd, denk aan een wondje of een blaasje. Ook wel tepelkloven genoemd. Ook kan het zijn dat je tepel vervormd raakt na het voeden. Pijnlijke tepels ontstaan meestal doordat de baby niet goed aanhapt. De beschadigingen kunnen in de regel geen kwaad en je kunt je baby gewoon voeden aan de borst. Maar door de pijn kan de voeding lastiger en minder ontspannen verlopen. Hieronder een aantal adviezen hoe je pijnlijke tepels voorkomt en hoe om te gaan met pijnlijke tepels.

Hoe herken ik het?

Tijdens het voeden doen je tepels flink pijn. Je ziet een wondje of scheurtje op de tepel, vaak met korstvorming. Of je tepel is platgedrukt, gedeukt of op een andere manier vervormd na het drinken (uitrekken van de tepel is normaal). De pijn door beschadigde tepels is anders dan de pijn/het gevoel die je krijgt als je baby aangelegd wordt. De pijn die je – vooral in het begin – voelt bij het aanleggen komt doordat het tepelweefsel wordt opgerekt. Binnen 20 tot 60 seconden zou dit weer over moeten zijn. Pijn door beschadigde tepels duurt langer.

Wat kan ik doen?

Allereerst is het nodig om te weten wat de oorzaak is van pijnlijke tepels. Vaak is dit een verkeerde manier van aanleggen/ aanhappen. Zo leg je je kindje goed aan:

- ♥ Zorg voor een comfortabele houding voor jezelf bij het aanleggen
- ♥ Zorg dat je baby wakker en alert is, maar niet huilt. Troost in dat geval je baby eerst
- ♥ Masseer voor het voeden je tepel naar buiten
- ♥ Masseer wat melk uit je borsten
- ♥ Leg je baby dichtbij je neer en wacht tot deze een grote hap maakt, door met je tepel over zijn bovenlip te stimuleren
- ♥ Pas als het mondje wijd open is, breng je je baby dicht naar je borst toe met zijn kinnetje tegen de borst aan (Jij brengt de borst dus niet naar de baby toe). Druk nooit op het achterhoofd van je baby tijdens het aanleggen en voeden. Je baby zal het hoofd dan uit reflex naar achteren duwen
- ♥ Zorg ervoor dat de je baby de tepel en tepelhof diep in het mondje heeft
- ♥ Als het voeden langer dan zo'n 20 seconden pijnlijk is, leg dan opnieuw aan. Ontkoppel je kindje door je vinger via de mondhoek tussen de kaakjes te duwen. Trek je baby niet drinkend van de borst af

- ♥ Wissel regelmatig van voedingshouding. Zo belast je de tepel op een andere manier en vergroot je de hersteltijd van het pijnlijke deel van je tepel.

Na de voeding controleer je je tepels en zorg je voor nazorg. Doe dit zo:

- ♥ Bekijk direct na de voeding hoe je tepel uit het mondje komt. Als je tepel opgerekt, maar verder rond uit het mondje komt, dan weet je dat de voeding goed is verlopen. Is je tepel afgeplat, lipstickvormig of schuin? Dan is de aanhap te oppervlakkig geweest. Zorg er dan voor dat je kindje lekker dicht bij/op je ligt, zodat een grote aanhap mogelijk is
- ♥ Na de voeding laat je de moedermelk op je tepels goed aan de lucht drogen. Heb je schimmelinfectie (Candida) of je baby spruw? Dan is het juist belangrijk dat je je borsten naspoelt met water. Meer informatie kun je vinden in de folder over Candida en spruw
- ♥ Breng na elke voeding eventueel een laagje verzorgende tepelzalf aan, bijvoorbeeld een zalf op basis van lanoline. Dit bevordert de heling van het wondje. Tepelzalf is verkrijgbaar zonder recept bij de drogist.

Andere oorzaken

Niet altijd is het verkeerd aanhappen de oorzaak van pijnlijke, beschadigde tepels. Er kan ook een andere oorzaak zijn, zoals een schimmelinfectie, een sterke toeschietreflex of een strakke tongriem. Overleg daarom altijd met een professional als je pijn blijft houden bij het voeden. Het is zonde als je vanwege pijn stopt met borstvoeding, terwijl het met enkele adviezen snel te verhelpen is.

Wanneer bellen?

Besprek tijdens de kraamweek met je kraamverzorgende als je pijnklachten hebt. Of bel je verloskundige als je ernstige pijnklachten hebt. Je kunt na de kraamweek het best een lactatiekundige bellen. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig van de huisarts.