# Borstvoeding met een tepelhoedje

**Patiënteninformatie Moeder&Kind centrum**

**Borstvoeding met een tepelhoedje**

## Vooraf

Je bent kort geleden bevallen in het Bravis ziekenhuis en begonnen met je baby borstvoeding te geven. Helaas gaat dit wat moeizaam, vandaar dat je aangeraden is borstvoeding te geven met behulp van een siliconen tepelhoedje. In deze folder vind je informatie over het geven van borstvoeding met behulp van een siliconen tepelhoedje.

## Gebruik van het tepelhoedje

- Was je handen grondig met water en zeep voordat je de borst en het tepelhoedje  aanraakt.
- Masseer de borsten voor het aanleggen zodat de toeschietreflex en de melkstroom sneller op gang komt.
- Bevochtig het tepelhoedje met water, dan hecht het beter aan de huid.
- Plaats het tepelhoedje over de borst, met de tepel in het midden van de top.
- Zorg er voor dat de uitsparing altijd op de plaats van de neus van je baby zit, zodat je baby de borst ruikt in plaats van het tepelhoedje.
- Eventueel kun je het tepelhoedje gedeeltelijk binnenste buiten draaien en dan op de borst plaatsen. Door het terugklappen van de randen wordt de tepel in het hoedje getrokken waardoor het beter blijft zitten.
- Let op dat je baby niet alleen op de top zuigt, maar ook een deel van het tepelhof in de mond neemt, door de borst goed mee te vormen tijdens het aanbieden van de borst.

## Reiniging en onderhoud

Maak een tepelhoedje onmiddellijk na gebruik schoon om te voorkomen dat melkresten opdrogen en om de groei van bacteriën tegen te gaan.

- Spoel het tepelhoedje af met koud, stromend water.
- Was het daarna grondig met warm water en droog het af met een schone doek.
- Bewaar het tepelhoedje in een afgesloten doosje.
- Steriliseer het tepelhoedje één maal per 24 uur door het 5 minuten onder te dompelen in kokend water.

## Eerste dagen na de bevalling

De eerste borstvoeding heet “colostrum”. Deze melk is dikker en stroperiger dan de latere borstvoeding. Als je baby vanaf de geboorte met een tepelhoedje drinkt haalt hij vaak niet alle beschikbare colostrum uit de borst. Dat kan gevolgen hebben voor de groei van de baby en je melkproductie. Het is daarom verstandig om gedurende de eerste drie tot vier dagen na iedere voeding even te kolven. Dit kan met de hand of met behulp van een kolfapparaat.

## Hoe weet je of je baby voldoende drinkt?

Bij het geven van borstvoeding kun je niet meten hoeveel je baby drinkt (tenzij je een weegschaal gebruikt). Je baby geeft gelukkig vanzelf aan of hij honger heeft en wanneer hij genoeg gedronken heeft.

Daarnaast kunnen de volgende richtlijnen je zekerheid bieden. Je baby drinkt voldoende als hij vanaf de derde dag na de geboorte:

- Vier tot zes plasluiers heeft, per 24 uur.
- Twee tot vijf maal per 24 uur (zachte mosterdgele) ontlasting heeft.
- Acht tot twaalf maal per 24 uur gedurende 10 tot 40 minuten drinkt.
- Meerdere keren per 24 uur 2 à 4 uur achter elkaar rustig slaapt.
- Meerdere keren per 24 uur goed wakker is.

Als je baby ouder wordt is het mogelijk dat hij langere pauzes laat tussen de voedingen en minder vaak ontlasting heeft. Nachtvoedingen zijn normaal.

## Gewicht van je baby

Alle baby’s vallen af in de eerste dagen na de geboorte. Je hoeft hier niet van te schrikken.

Door je baby vaak te laten drinken en de gekolfde melk bij te geven krijgt je baby voldoende voeding. De meeste baby’s groeien vanaf de vierde dag ongeveer 150-250 gram per week. Weeg je baby één maal per dag op een vast tijdstip, zolang de melkproductie nog niet ruim is en je baby nog niet groeit (in gewicht toe neemt).

Als je baby ouder wordt is het ook belangrijk om te blijven voeden op verzoek en alert te zijn op de groei en de melkproductie. Je kunt bij het consultatiebureau je baby wegen.

## Het kolven afbouwen

Zodra je baby begint te groeien en de melkproductie goed op gang is kun je het kolven langzaam afbouwen. Dit betekent dat er over meerdere dagen gespreid een aantal kolfsessies geschrapt worden.

Vermijd sterke stuwing, vooral tijdens de eerste twee weken na de bevalling. Zolang je een tepelhoedje gebruikt is het verstandig om één maal per dag je borsten ‘leeg’ te kolven.

Omdat je baby mogelijk niet alle beschikbare melk uit de borst drinkt, bestaat er een grotere kans op een verstopt melkkanaaltje en borstontsteking. Controleer dagelijks of er harde schijven, rode en gevoelige plekken zijn. Als die aanwezig zijn is het belangrijk om de borst zo goed mogelijk leeg te laten drinken of te kolven. Vochtige warme kompressen en zachte massage kunnen hier bij helpen.

## Afwennen

Vaak is het gebruik van een tepelhoedje slechts tijdelijk nodig.

Te vroeg geboren baby’s die met behulp van een tepelhoedje drinken hebben dit rondom de á terme datum niet meer nodig. Volgende tips kunnen helpen om uw baby te wennen aan het drinken aan de borst zonder tepelhoedje:

- Laat je baby eerst met tepelhoedje drinken tot de grootste honger gestild is.
- Probeer dan het tepelhoedje weg te laten.
- Huid op huid contact kan dit bevorderen.
- Houd tijdens het afwennen goed in de gaten of je baby aan de borst voldoende drinkt. Je kunt dit zien aan het aantal volle luiers.

## Begeleiding bij borstvoeding

Het is raadzaam om begeleiding te vragen van een borstvoedingsdeskundige of lactatiekundige

- Tijdens het afwennen van het tepelhoedje.
- Bij onvoldoende groei van uw baby.
- Bij borst- of tepelproblemen.

In de informatiefolders ‘Borstvoeding informatieboekje' en ‘Kolven' kun je meer lezen over bijvoorbeeld aanleggen aan de borst, tips bij het kolven en het voorkomen van problemen.

11/25