

Belangrijke informatie voor ouders over het gebruik van een tepelhoedje

Het gebruik van een tepelhoedje is soms nodig, omdat het hulpmiddel de borstvoeding op dat moment verbetert of mogelijk maakt.

Deze informatie bevat algemene richtlijnen, borstvoeding blijft maatwerk, vandaar dat begeleiding door een lactatiekundige, verloskundige of een (JGZ) verpleegkundige raadzaam is. Zij geeft u uitleg die specifiek afgestemd wordt op uw situatie. De situatie kan dagelijks veranderen waardoor adviezen ook snel aangepast dienen te worden.

Wanneer gebruik je een tepelhoedje?

Na overleg met een (JGZ) verpleegkundige, verloskundige of lactatiekundige:

- Als het niet lukt om de baby aan de borst te krijgen (omdat moeder bijvoorbeeld ingetrokken of vlakke tepels heeft)
- Als het de baby niet lukt om aan de borst te blijven als hij goed heeft aangehapt (bijvoorbeeld als hij te vroeg geboren is)
- Als tijdelijke noodoplossing als het voeden pijnlijk is (bijvoorbeeld door tepelkloven)

Let op: het verdient de voorkeur om het gebruik van een tepelhoedje te starten wanneer de productie goed op gang is (na de stuwingsdagen).

Welk soort tepelhoedje gebruik je?

Tepelhoedjes zijn gemaakt van transparant, ultra-flexibel en reukloos siliconen. Er zijn tepelhoedjes met een uitsparing of in vlindervorm. Dankzij dit open gedeelte blijft de baby in contact met de geur van de moeder tijdens de borstvoeding en heeft de baby huidcontact.

Tepelhoedjes zijn er in verschillende maten, overleg welke maat voor u het meest geschikt is.

Hoe gebruik je een tepelhoedje ?

- Was uw handen voor u het tepelhoedje gaat gebruiken.
- Masseer uw borsten om het toeschieten te bevorderen.
- Maak het tepelhoedje nat met warm water zodat het beter hecht aan de huid.
- Sla de randen om naar buiten en zet het tepelhoedje op de huid waarbij de tepel precies in het midden komt.
- Als u een tepelhoedje met uitsparing gebruikt, let erop dat het open gedeelte op de plek zit waar het neusje van de baby zit tijdens de borstvoeding.
- Klap nu de randen terug zodat het hoedje mooi aansluit op de huid. Vaak wordt de tepel al een beetje in de tepelhoed getrokken.
- Net als bij het drinken zonder tepelhoedje moet de baby een grote hap maken, zodat het tepelhoedje met zoveel mogelijk borstweefsel zo ver mogelijk in het mondje komt. De wangetjes van de baby bol en de lipjes naar buiten gekruld.

Let erop dat de baby het hoedje niet plat knijpt met zijn kaken want dan kan de tepel niet diep genoeg in het hoedje worden gezogen en zal de baby minder melk krijgen.

- Spoel het hoedje na iedere voeding goed schoon, eerst met koud en daarna met warm water. Droog het hoedje af met een hydrofiel luier of met keukenpapier. Minstens één keer per dag moet het hoedje goed gereinigd worden door afwassen met het schuim van afwasmiddel en door te worden uitgekookt.
- Bewaar tepelhoedjes droog in een bewaardoosje in de koelkast. Reinig ook het bewaardoosje dagelijks.



- Tepelhoedjes zijn gemaakt van siliconen en moeten iedere 6 weken vervangen worden.

Mogelijke nadelen van het gebruik van een tepelhoedje:

Ondanks dat het gebruik van het tepelhoedje in specifieke situaties veel profijt kan geven, kunnen bij het gebruik van een tepelhoedje ook bepaalde problemen optreden.

- Door de barrière van het tepelhoedje kan vertraging van het toeschieten en vermindering van de melkproductie voorkomen.
- Met het hoedje kan de baby minder effectief met zijn tong de melk uit de borst masseren en wordt de tepelhof minder geprikkeld.
- Er kan gewenning optreden waardoor het niet meer lukt de baby rechtstreeks aan de borst te krijgen.

Door dit alles kan het gebeuren dat de baby de borst minder goed leeg drinkt en de productie van de melk afneemt. Hierdoor kan de groei van de baby teruglopen. Wees dus alert op een goede melkinname.

Het is belangrijk om tijdens het gebruik van een tepelhoedje de volgende maatregelen op te volgen:

- Om zorg te dragen dat de melkproductie goed op gang komt/blijft is het mogelijk dat u het advies krijgt om te kolven naast het voeden aan de borst. Uw verloskundige of lactatiekundige zal adviseren over de frequentie van het kolven.
- Houd de groei van u kind wekelijks in de gaten door bijvoorbeeld wekelijks te wegen op het consultatiebureau. Bij verminderde groei kan een paar dagen extra aanleggen of extra kolven de melkproductie weer verhogen en de melkinname en de groei bevorderen.
- Masseer de borsten voor het voeden, kolf met de hand al wat melk in het tepelhoedje en maak gebruik van borstcompressie tijdens het drinken. Wissel ook van borst tijdens een voeding als de baby slaperig wordt en niet meer zo actief slikt. Door de borstcompressie en door te wisselen van borst blijft de melk beter stromen en krijgt de baby meer binnen.
- Net als bij het aanleggen zonder tepelhoedje is het streven om een voeding max. 45 minuten te laten duren, incl. het geven van eventuele bijvoeding.
- Door het gebruik van het tepelhoedje kan het zijn dat de baby de borst niet goed leeg drinkt, houd daarom goed in de gaten of er na de voeding geen harde plekken of schijven in uw borst zijn. Warmte en mee masseren tijdens de voeding en eventueel na kolven tot uw borsten soepel zijn kan problemen voorkomen.

Het afbouwen van een tepelhoedje

Als je de baby weer zonder tepelhoedje wilt gaan voeden, probeer dit dan nadat de baby enkele minuten goed met tepelhoedje aan de borst heeft gedronken. Haal het tepelhoedje weg en probeer de baby aan te leggen. Als dit niet werkt, leg dan weer aan met het tepelhoedje. Je kunt van tijd tot tijd proberen of de baby zonder tepelhoedje wil en kan drinken. Soms lukt het beter als de baby half slaapt, als je samen met de baby in bad gaat of huid-op-huid contact hebt. Als er na een aantal weken problemen blijven met het aanleggen zonder tepelhoedje, laat er dan eens een deskundige naar kijken.

Als u voedt met tepelhoedje en het lukt niet om af te wenen: liever voeden mét tepelhoedje dan helemaal geen borstvoeding.