
Verloskunde
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde
Neonatologie



Patiënteninformatie

Pijnlijke tepels of tepelkloven



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Door het geven van borstvoeding kunt u last krijgen van pijnlijke tepels of tepelkloven. In de eerste dagen na de bevalling zijn de tepels vaak gevoelig omdat zij nog aan hun nieuwe functie moeten wennen. Tijdens het zuigen masseert de baby met zijn mondje de tepel. De tepel rekt hierdoor uit tot zeker twee keer zijn lengte.

Soms wordt de huid week omdat de tepel voortdurend vochtig is. Dit komt door het mondje van de baby of door het lekken van melk. Daardoor kunnen kleine kloofjes ontstaan. Kloofjes zijn pijnlijke scheurtjes in het weefsel van de tepel. Ze zien eruit als streepjes of putjes met wat bloed of een korstje.

In deze folder leest u wat u kunt doen om pijnlijke tepels te voorkomen en te genezen.

Goed aanleggen

Meestal is goed aanleggen voldoende om pijnlijke tepels te genezen. In de folder 'Borstvoeding' kunt u lezen op welke manieren u uw baby kunt aanleggen. De folder is verkrijgbaar op verpleegafdeling B0, verpleegafdeling B2 en het Bureau Patiëntenvoorlichting en te lezen op de website www.slingeland.nl.

Andere houding

Het kan ook helpen in een andere houding te voeden. Op die manier oefent het mondje van de baby telkens op een andere plaats druk uit. Voed bijvoorbeeld de ene keer liggend, de andere keer zittend en dan weer in rugbyhouding (houding waarbij de moeder haar baby als een rugbybal onder de arm heeft).

Drogen aan lucht en zonlicht

De huid herstelt zich het best door na de voeding een druppel moedermelk over de tepel uit te wrijven en aan de lucht te laten drogen. Zonlicht heeft ook een genezende werking op gevoelige tepels en kloofjes. Het kan prettig zijn om na het voeden even met uw borsten in de zon te zitten.

Tepelbeschermers

Soms plakt een voedingskompres of kleding vast aan een bloederig plekje. Wij raden u dan aan tepelbeschermers te dragen. Het bolle bovendeeel houdt kleding van de pijnlijke plaats weg. De gaatjes zorgen voor luchtcirculatie zodat uw tepels aan de lucht kunnen drogen.



Crème

Enkele malen per dag een dun laagje vette crème aanbrengen, kan helend zijn voor de tepel. Leest u voor het aanbrengen van de crème de bijsluiter. De crème mag geen van onderstaande bestanddelen bevatten:

- alcohol, dit heeft een uitdrogende werking;
- verdovende bestanddelen, dit remt de toeschietreflex;
- antibiotica, dit komt in sommige uierzalven voor.

Goede crèmes zijn crèmes op basis van dubbel gezuiverde lanoline (bijvoorbeeld PureLan). Deze crème is verkrijgbaar bij thuiszorgwinkels.

Het gebruik van crème heeft voor- en nadelen. Wij geven de voorkeur aan het smeren van moedermelk op de tepel in plaats van crème. Een teveel aan zalf maakt de tepels week en kwetsbaar. Ook kan het een belemmering vormen voor de genezende werking van licht en lucht.

Hydrogel tepelverband

De genezing van pijnlijke en kapotte tepels kunt u bevorderen door het gebruik van hydrogel tepelverband (Mother Mates). Dit tepelverband zorgt voor een vochtige omgeving van de wond die goed is voor de genezing van de wond. Het beschermt tegen bacteriële infectie en wonduitdroging, neemt wondvocht op en vormt een koele pijnverlichtende laag. Het tepelverband is enkele dagen bruikbaar. U kunt deze bij de meeste apotheken telefonisch bestellen en de volgende dag ophalen.

Start met minst pijnlijke borst

Vaak is de ene tepel pijnlijker dan de andere. In dat geval is het prettig om met de minst pijnlijke kant te beginnen met het geven van borstvoeding. Wissel pas van borst als de melk in de pijnlijke borst is toege-schoten.

Als het voeden te pijnlijk is

Als u tenenkrommend borstvoeding geeft, kan het goed zijn om de baby tijdelijk van de borst te halen. Pijn is een signaal van het lichaam dat er iets niet goed is. Negeer dit signaal niet maar luister naar uw lichaam. U kunt dan met een kolfapparaat op een zachte stand kolven. Een kolfapparaat belast de tepel op een heel andere manier dan een babymondje. De baby kan dan met behulp van een bekertje, lepeltje of spuitje de afgekolfde moedermelk drinken. Na 24 uur is er vaak een enorme verbetering merkbaar. U kunt uw baby dan weer aan de borst leggen. Doe dit niet te lang. Bouw de duur van het aanleggen van uw baby langzaam aan weer op.

Kloofjes voorkomen

Om nieuwe kloofjes te voorkomen is het belangrijk de huid van de tepel en de tepelhof zoveel mogelijk droog te houden tussen de voedingen. Dit kunt u doen door:

- zoogkompresen te verwisselen vóór ze doorweekt zijn.
- uitwasbare katoenen kompresen of wegwerpkompresen zonder plastic voering te gebruiken. Plastic zorgt ervoor dat het vocht niet weg kan en houdt zo de tepel vochtig. Plastic verhindert ook de genezende werking van lucht.
- alleen een zachte katoenen blouse of T-shirt te dragen, zonder bh. Zo kunnen de tepels aan de lucht genezen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de lactatiekundige. Zij is op maandagochtend, dinsdagochtend, woensdagochtend en vrijdag bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 49 10. U kunt de lactatiekundige ook mailen via l.offereins@slingeland.nl of a.van.lunsen@slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl