



Karin de Graaf  
Lactatiekundige IBCLC  
Looneind 7  
5131 RK Alphen N.Br.  
Tel. 013-543 69 14

## tepelproblemen

Bij informatie over de tepelproblemen valt het mij vaak op dat de grote hoeveelheid adviezen die daarvoor bestaat een onoverzichtelijk geheel vormt. Het is vaak voor moeders niet duidelijk wat de prioriteiten zijn. In dit artikel wil ik het een en ander wat meer in schema brengen om de uitleg aan moeders te vergemakkelijken.

Bij het adviseren van een moeder met tepelproblemen bestaat je informatie uit **drie categoriën**:

1. wat is de oorzaak, en wat is dus de oplossing van het probleem?
2. hoe kan in de tussentijd de pijn worden verlicht?
3. hoe kan de huid en/of het wondje het best worden verzorgd?

### 1. de oplossing

De oplossing van het probleem is het belangrijkste. Toch komt de oplossing vaak in de verdrinking tussen alle andere tips die worden gegeven. Ik denk dat het goed is als duidelijk aan de moeder wordt uitgelegd welke adviezen tot welke categorie behoren. Het is bijv. jammer als een moeder al haar energie steekt in het droog houden van de tepels, en verder aan het aanleggen maar weinig aandacht besteedt.

Om de oplossing te geven moet eerst de oorzaak worden vastgesteld. Als eerste kun je uitzoeken of de oorzaak mechanisch is, dus een aanlegprobleem, of dat er een huidirritatie is. Bij een aanlegprobleem is er alleen pijn tijdens het voeden, bij irritatie is de tepel ook tussendoor pijnlijk of gevoelig. Aanlegproblemen zijn meteen na de geboorte ontstaan. Een baby die de goede techniek eenmaal beheerst, verleert deze niet zonder meer. Voor een aanlegprobleem dat later ontstaan is, moet er een duidelijke reden zijn waarom de baby van drinktechniek is veranderd. Huidirritatie, waarvan spruw de voornaamste veroorzaker is, kan zowel meteen na de geboorte als ook na een tijd probleemloos voeden optreden. Lijken de klachten te wijzen in de richting van irritatie, dan kunnen verdere aanknopingspunten voor spruw worden onderzocht: uitslag in baby's mondje of luieruitslag, antibioticagebruik door de moeder, vaginale candidiasis, zwemmerseczeem, branderige schrijnende pijn, eventueel geïrriteerde rode kleur en/of witte vlekjes aan de tepel. Zijn er geen aanknopingspunten, ga dan andere mogelijkheden na, zoals overgevoeligheid voor zalf en andere producten. (Soms kan er sprake zijn van

huidaandoeningen waarvoor behandeling door een dermatoloog nodig kan zijn, zoals bij eczeem of psoriasis.) Wanneer het duidelijk is dat de oorzaak een aanlegprobleem is, dan kan verder gedifferentieerd worden aan de hand van de plek van de beschadigingen. Het is ook mogelijk dat er een combinatie van oorzaken is ontstaan!

Mogelijke oplossingen bestaan uit:

- verbeteren van de aanlegtechniek: de houding van moeder en baby, de manier van aanleggen, het aanhappen en de drinktechniek van de baby, tegengaan van zuigverwarring, stuwingsproblemen oplossen, enz.
- te kort tongriempje behandelen
- tepelvormer en/of vóór voeding beetje kolven bij ingetrokken tepel
- behandelen van candidiasis met antimycotica
- behandelen van bacteriële infectie van kloofjes met antibiotische zalf

### KENMERKEN

mechanische beschadiging	huidirritatie
pijn tijdens voeden	pijn tijdens en na het voeden
niet gevoelig voor aanraking	gevoelig voor aanraking
plaatselijke beschadiging	hele tepelhof aangedaan
ontstaat na de geboorte (uitgezonderd speciale gevallen)	ontstaat op willekeurig tijdstip

### OORZAKEN

mechanische beschadiging	huidirritatie
aanlegtechniek moeder	verkeerde huidverzorging
drinktechniek baby (vaak tepel/speen-verwarring)	overgevoeligheid voor stoffen
ingetrokken tepels	candida-infectie
stuwning	
te korte tongriem	

## 2. pijnverlichting

Veel vertrouwde adviezen vallen onder de noemer pijnverlichting. Het is goed om voor ogen te houden dat deze tips er zijn om een moeilijke tijd zo goed mogelijk te overbruggen, maar dat ze op zich niet leiden tot de oplossing. (Dat neemt niet weg dat bijv. de aanlegtechniek van een baby spontaan kan verbeteren als je maar lang genoeg wacht, en dat het daarom soms lijkt alsof tips om de tijd door te komen inderdaad het probleem hebben opgelost.) De adviezen in deze categorie zijn er dus om te ondersteunen. De meeste pijnverlichting valt natuurlijk te halen uit de oplossing! Een moeder met een aanlegprobleem voelt al direct veel minder pijn tijdens de eerste keer dat het haar lukt om beter aan te leggen. Wanneer ze consequent goed aan kan leggen kunnen haar kloven na een paar dagen al ver genezen zijn. Helaas kunnen baby's niet altijd even gemakkelijk de goede zuigtechniek aanleren, of speelt soms de verminderde

rekbaarheid van het borstweefsel van de moeder een rol (ingetrokken tepel), waardoor goed aanleggen een zaak van veel geduld kan zijn.

Tot deze categorie behoren de volgende tips:

- eerst de minst gevoelige kant geven
- de toeschietreflex bevorderen met warmte en ontspanning voor de voeding
- warm water gebruiken ter pijnverlichting (Riordan)
- tepels weken in fysiologische zoutoplossing (water met 9% zout) (Kathy Liles)
- vaker korter voeden
- in wisselende houdingen voeden
- pijnstillers gebruiken

Ik wil hier nog graag een opmerking maken over het advies om vaker korter te voeden. Voor veel vrouwen is de pijn de eerste paar minuten van de voeding het ergst, en wordt minder naarmate de voeding vordert. De kloofjes worden vooral in het begin van de voeding opengetrokken door onjuist aanhappen, of in plaats van aanhappen wordt de tepel naar binnen gezogen. Naarmate de voeding vordert komt de tepel vaak beter op de juiste plaats te liggen, en wordt de pijn beduidend minder. In dit geval voedt een moeder liever wat langer en minder vaak. Goed leren aanleggen is hier natuurlijk cruciaal. Zolang de baby hier nog moeite mee heeft, leidt vaker voeden vaak tot meer klachten. Voedingen uitstellen en wachten tot de baby met veel honger aan de borst gaat, is natuurlijk het andere uiterste dat je wil voorkomen.

Ook het advies om een ijsklontje te gebruiken vóór een voeding pas ik zelf nooit toe omdat ik het in strijd vind met het bevorderen van de toeschietreflex.

### **3. huidverzorging/wondverzorging**

Huid die week is wordt door mechanische belasting sneller beschadigd. Huid die vaak nat is wordt weker, dus droog houden is het devies. Dit kan op de volgende manieren:

- de borsten aan de lucht laten drogen na de voeding
- bh regelmatig open laten of uitdoen
- zoogkompresen vaak vervangen
- broeien vermijden door een katoenen bh en geen kompresen met plastic
- tepelbeschermers (borstschelpen) dragen

Een te droge huid is ook kwetsbaarder, dus de huid moet niet teveel uitgedroogd raken. Bij droge, schrale huid is het goed om de huid te beschermen. Dit kan met de volgende tips:

- geen zeep gebruiken
- de laatste druppels melk op de tepel wrijven (niet bij schimmelinfectie)
- wanneer dat niet voldoende is, de tepels invetten met een neutrale vette zalf

Wondjes herstellen door middel van wondvocht. Hierin zitten veel afweerstoffen en reparatiestoffen. In dit 'soepje' vormt zich het zogeheten granulatieweefsel, waarmee het defect zich opvult en geneest. Dat wondvocht moet dus de kans krijgen om zijn werk te doen. Wanneer een kloofje openstaat zal het wondvocht dat zich vormt opdrogen,

waardoor de genezing wordt belemmerd. Bij winterkloven of een snee in je hand doet het pijn om die snee open te laten staan en uit te laten drogen.

Wondjes en kloofjes genezen dus beter wanneer ze beschermd worden tegen uitdroging. Het lichaam verzorgt deze bescherming zelf in de vorm van een korstje. Bij tepelkloven worden ontstane korstjes vaak tijdens het voeden losgetrokken, of plakt het korstje aan het zoogkompres zodat het bij het verwisselen daarvan losgaat. Wanneer er geen korstje is, is het wondje open, en kan het beschermd worden tegen uitdroging door vette zalf te gebruiken. Het vliesje van een rauw ei werkt op dezelfde manier. Bij kloven is het goed dat geprobeerd wordt de kloof dicht te houden. Ik kreeg eens een telefoontje van een vrouw die verschrikkelijke tepelkloven had, alsof haar tepels aan de bovenkant voor de helft afgesneden waren. Ze was al lang aan het tobben, en had al allerlei adviezen geprobeerd. Behalve dat ze nauwelijks aanlegadviezen had gehad, was deze moeder aangeraden om de kloven goed droog te houden. Ze föhnde haar tepels en liep de hele dag zonder bh. Het gewicht van haar borsten trok die diepe kloven wijdopen, en ze liep de hele dag te huilen van de pijn. Het was al meteen een hele opluchting voor haar om haar bh aan te “mogen” doen, en de kloven in te vetten. (Pijn bestaat niet voor niets; het is een signaal waarmee het lichaam aangeeft wat goed en fout is!) Met bh werden de kloven dicht gehouden, en met de zalf kon het wondvocht zijn werk doen. Door het verbeteren van het aanleggen en de juiste verzorging van de kloven herstelde deze moeder binnen één week van haar klachten.

Evengoed als kloofjes dus beter niet continu droog gehouden worden, is het daarnaast ook niet gunstig als kloven van buitenaf nat gehouden worden. Als je met een snee in je hand telkens in het water zit, is dat niet bevorderlijk voor de genezing. De wondranden worden dan verweekt, en het wondvocht wordt als het ware weggespoeld. Het blijft dus belangrijk om zoogkompresen vaak te vervangen, en de melk die op de tepels achterblijft na het voeden even te laten drogen, waarna de zalf aangebracht kan worden. Het geheel kan dan afgedekt worden met een gaasje of een zoogkompres. Bij diepe kloven kan het eventueel nodig zijn om de bh ook 's nachts aan te houden om zo de kloven dicht te houden.

Hopelijk geeft deze indeling in drie categoriën aan moeders meer duidelijkheid over de aanpak van tepelproblemen, en is het helder waar de prioriteiten liggen.