

## Het gebruik van een tepelhoed

Uw baby heeft moeite met het drinken aan de borst. Een tepelhoed kan hierbij in bepaalde gevallen helpen. In deze folder vindt u hierover meer informatie.

### Wat is een tepelhoed?

Een tepelhoed is een siliconen opzetstuk met een verbrede basis. De tepelhoed plaatst u over uw tepel.

### Wanneer wordt een tepelhoed gebruikt?

Een tepelhoed kan (tijdelijk) helpen bij:

- prematuur geboren baby's;
- vlakke of ingetrokken tepels;
- soms bij ernstige stuwing/ pijnlijke tepels;
- baby's die de fles gewend zijn, te helpen leren om aan de borst te drinken;
- baby's met een afwijkende mond/ kaak/ ziekte of syndroom (zwakke zuigkracht);
- wanneer uw baby bij het drinken de tong verkeerd gebruikt.

### Vóór het inzetten van de tepelhoed

- Leg uw baby regelmatig huid-op-huid.
- Probeer de tepel te rollen en de borst goed te vormen.
- Voorkolven met de hand om melk op de lipjes van de baby te druppelen.

### Welke tepelhoeden zijn er?

Er zijn drie verschillende maten. Maten S, M en L. Bij het kiezen van de maat wordt op de grootte van de tepel en de grootte van de mond van de baby gelet.



### Hoe plaatst u een tepelhoed op uw borst?

- Buig de zachte randen van de tepelhoed naar voren.
- Plaats het zo dicht mogelijk over de tepel. U kunt de randen van de tepelhoed vooraf wat nat maken met water zodat het beter blijft zitten.
- Let erop dat het open gedeelte op de plek zit waar het neusje van de baby is tijdens de borstvoeding. De baby blijft dan in contact met de geur van de moeder.



## Hoe legt u uw baby aan wanneer er een tepelhoed gebruikt wordt?

Het aanleggen van uw baby gaat met een tepelhoed op dezelfde manier als het aanleggen zonder tepelhoed. Let er daarbij op:

- dat u aandacht besteedt aan het goed aanleggen. Laat uw baby aanhappen met de mond wijd open, het hoofd achterover en met de kin in de borst, de neus van de borst af en de lippen naar buiten gekruld;
- dat uw baby de gehele tepelhoed in de mond neemt. Dit tot aan het brede gedeelte;
- dat uw baby de tepelhoed tussen de kaken niet plat drukt of vervormt.

## Het gebruik van een tepelhoed bij premature baby's

Sommige premature baby's hebben moeite om de borst goed aan te happen en het vacuüm vast te houden. Het blijkt dat bij deze baby's het gebruik van een tepelhoed juist helpt om meer melk te kunnen drinken. Gemiddeld kan de baby rond de uitgerekende datum rechtstreeks uit de borst drinken, zonder tepelhoed. Wij raden u aan vanaf de uitgerekende datum regelmatig zonder tepelhoed te gaan oefenen.

## Voor welke premature baby's kan een tepelhoed werken?

- Baby's die niet goed kunnen happen, ondanks hulp bij het aanleggen.
- Baby's die -ondanks een goede melkproductie- binnen een paar minuten aan de borst in slaap vallen. Dit kan een gevolg zijn van een matige melkinname.
- Baby's die het vacuüm niet vast kunnen houden.

## Zijn er nadelen?

Aan het gebruik van een tepelhoed zit een aantal nadelen:

- het kost meer inspanning om de borst effectief leeg te drinken. Dit geldt niet voor elke baby;

- het kan gebeuren dat uw baby de borst minder goed leegdrinkt. Zo krijgt uw baby minder melk binnen waardoor het minder groeit. Het is daarom raadzaam dat u gedurende de eerste weken minimaal één keer per week het gewicht van uw baby laat controleren. Ook kan de melkproductie teruglopen wanneer uw borst minder goed wordt leeggedronken;
- uw baby raakt gewend aan de tepelhoed en wil of kan daardoor niet meer zonder drinken.

## Het belang van een goede melkproductie

Bij het gebruik van een tepelhoed kan het zijn dat uw baby minder melk binnenkrijgt. Daarom adviseren wij u om uw melkproductie en het gewicht van uw baby in de gaten te houden. De melkproductie houdt u op gang door in het begin na de voeding uw borst te kolven. Door het gewicht van uw baby in de gaten te houden, merkt u of uw baby groeit en dus voldoende melk krijgt. Hoe lang bovenstaande nodig is, is per situatie te beoordelen.

## Hygiëne

U reinigt de tepelhoed na gebruik met koud water en daarna met heet water en een druppel afwasmiddel. Bewaar de tepelhoed in een afgesloten bakje.

Als uw baby prematuur is geboren, wordt de tepelhoed tot de uitgerekende datum dagelijks uitgekookt of gesteriliseerd.

## Afleren

Wilt u uw baby de tepelhoed afleren? Probeer dit dan nadat uw baby enkele minuten goed aan uw borst heeft gedronken. Haal de tepelhoed weg en probeer uw baby aan te leggen zonder tepelhoed. Lukt dit niet? Leg uw baby dan weer aan met de tepelhoed. Probeert u dit van tijd tot tijd. Soms lukt het beter als uw baby half slaapt, of als u samen met uw baby in bad gaat of wanneer u en uw baby huid-op-huid contact hebben.

Als u voedt met tepelhoed en het lukt niet om af te wennen dan is ons motto: 'Liever voeden mét tepelhoed dan geen borstvoeding.'

Wanneer u begeleiding wilt bij het afbouwen van de tepelhoed raden we u een consult met een lactatiekundige IBCLC aan.

### **Nuttige adressen en telefoonnummers**

#### **Lactatiekundigen IBCLC ZGT**

(IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant)

Telefoonnummer: 088 708 55 51.

In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig.

Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website [zgt.nl](http://zgt.nl) en naar de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.

#### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

[nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl)

#### **Borstvoedingsorganisaties**

LLL is een vrijwilligersorganisatie die op verschillende manieren werken aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder tot moeder contact.

#### **La Leche League**

[lalecheleague.nl](http://lalecheleague.nl)

#### **Check het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer info op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt) en de folder '[MijnZGT machtiging voor ouders](#)'.