

Pijn bij borstvoeding

Borstvoeding geven hoort geen pijn te doen. Pijn is een signaal dat je serieus moet nemen. Door de pijn kan de melkstroom verminderen, kan de borst minder goed worden geleegd, heb je meer kans op een borstontsteking en kan je baby te weinig melk binnen krijgen.

Het is normaal dat borstvoeden in het begin gevoelig is. De baby neemt de tepel in de mond en trekt de tepel als het ware iets langer. Dit kan gevoelig zijn, maar mag geen pijn doen. Goed aanleggen van je baby is daarbij heel belangrijk.

Goed aanleggen

- Zorg dat je zelf goed zit of ligt en dat je baby goed bij de borst kan.
- Het hoofdje, nek, schouders en ruggetje van de baby op één lijn.
- Het neusje ter hoogte van de tepel.
- Het hoofdje moet vrij kunnen bewegen.
- Eventueel kun je de borst ondersteunen met je hand.
- Als je met de tepel de lipjes van je baby aanraakt, doet hij zijn mondje open. Je brengt de baby naar de borst en niet andersom.
- De mond gaat wijd open, de tong komt naar voren op de onderkaak. De tong ligt onder de tepelhof, lipjes zijn naar buiten gekruld.
- De kin van de baby ligt in de borst gedrukt.

Zo kan de baby goed gaan drinken.



(Bron: www.lalecheleague)

Als de tepel teveel voor in de mond ligt of beweegt bij het drinken is dit erg pijnlijk. Er ontstaat wrijving en druk. Zo kunnen wondjes of kloofjes ontstaan.

Als het toch pijnlijk is, verbreek dan het vacuüm met je pink in de mondhoek van de baby en leg opnieuw aan. De meest voorkomende oorzaak van pijnlijke tepels is het verkeerd aanleggen

Andere oorzaken van pijnlijke tepels ondanks goed aanleggen

Anatomie van de baby, zoals een tekort tongriempje of lipbandje

Hierdoor kan de baby zijn tong niet goed uitsteken. Meestal beschadiging op de top van de tepel. Indien problemen biedt klieven van de tongriem of lipbandje verbetering. Zie verder voor info 'Informatiebrief Verkort tongriempje en borstvoeding'.

Spruw

Een brandende, stekende pijn in borst of tepel gedurende de gehele voeding of jeukerige of schilferige tepels. Soms zijn de tepels ook wat glanzend rood. De baby is vaak onrustig aan de borst en maakt klakkende drinkgeluiden. De baby kan ook last hebben van luierslag. Vaak zijn er geen duidelijke symptomen te zien. Moeder en baby moeten behandeld worden. Zie verder voor info 'Informatiebrief Spruw en borstvoeding'.

Vasospasme of Fenomeen van Raynaud

Bij vaatkramp ziet de tepel er in eerste instantie goed uit na de voeding, maar na enkele seconden wordt je tepel wit en is een stekende, tintelende pijn te voelen. De tepel kan daarna blauw of rood verkleuren. De pijn verdwijnt vanzelf. Het komt vaak voor bij vrouwen die last hebben van 'dode vingers'. Het kan ook veroorzaakt worden door temperatuursveranderingen, als bijwerking van bepaalde astma medicatie en roken (nicotine geeft vaatvernauwing).
Pas warmte toe voor het aanleggen en voorkom grote temperatuursveranderingen.

Verstopt melkkanaaltje of borstontsteking

Een gevoelige harde plek of schijf in de borst kan een verstopt melkkanaal zijn. De huid kan rood zijn en warm aanvoelen. Als er verhoging of koorts en een grieperig gevoel bij komt is er sprake van een borstontsteking. Zie verder voor info 'Informatiebrief Verstopt melkkanaal en borstontsteking'.

Stuwning

Hierdoor kan de baby moeite hebben met aan happen. Massage, warmte en iets voeding afkolven met de hand kan de stuwning verlichten, waardoor de baby de borst weer goed kan pakken
Verkeerd gebruik van een tepelhoedje. Zie verder voor info 'Informatiebrief Gebruik van een tepelhoedje bij borstvoeding'.

Te smalle koltrechter en/of verkeerd gebruik van een borstkolf

Hierdoor kan je een beschadiging van de tepel krijgen. Zie verder voor info 'Folder kolven'

Tips bij pijnlijke tepels

- Goed aanleggen;
- Verander van voedingshouding;
- Begin met minst pijnlijke kant;
- Na het voeden wat moedermelk uitsmeren op de tepel en op laten drogen (behalve bij spruw);
- Verschoon de zoogkassen regelmatig. Vochtige kassen maakt de huid week;
- Mother mates. Dit zijn hydrogel tepelverbanden te gebruiken bij gevoelige, pijnlijke tepels en kloven;
- Gezuiverde lanoline (wolvet) zalf, bij wondjes en kloven;
- Als de pijn te heftig is, kun je tijdelijk kolven. Een kolf is goed in te stellen (laagste stand), waardoor de tepels weer kunnen herstellen.

Gebruik van hydrogel tepelverbanden (Mother Mates)

Bij www.prolacta.nl kun je een gebruiksaanwijzing downloaden van Mother Mates.

Gebruik van gezuiverde lanoline (wolvet)

- Zorg dat er geen korstje wordt gevormd op tepel. Bloed of wondvocht deppen.
- Beetje lanoline tussen de vingers warm wrijven, het wordt dan zacht.
- De tepel dik met lanoline insmeren.
- De lanoline hoeft niet verwijderd te worden voor het voeden of kolven.
- De lanoline regelmatig aanbrengen, zodat de wond afgedekt blijft.

Bij behandeling van tepelkloven of anderszins pijnlijke tepels is het natuurlijk altijd belangrijk de oorzaak te achterhalen en deze weg te nemen.

Referentie

- www.lalecheleague.nl
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). Breastfeeding and Human Lactation. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl
- **Vereniging borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.dezorggroep.nl
- Voor vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl