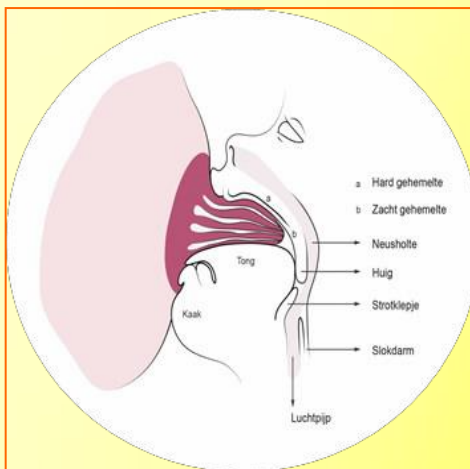




## Problemen en Natuurlijke oplossingen bij borstvoeding.

Elke moeder wil het beste voor haar kind en daar is borstvoeding er één van. Natuurlijk wordt ervanuit gegaan dat het allemaal goed verloopt en dat het als vanzelf gaat. Maar wat als er problemen ontstaan, wat de mogelijke oorzaken daarvan kunnen zijn en wat daaraan te doen is op natuurlijke wijze.



Eén van die problemen kan zijn dat er pijnlijke tepels en of tepelkloven ontstaan.

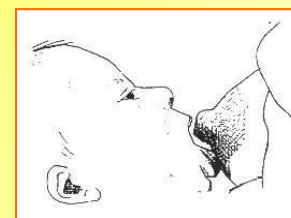
Maar hoe ontstaan pijnlijke tepels en/of tepelkloven?

De "basis" zoals het goed aanleggen is het allerbelangrijkste wat goed aangeleerd moet worden. Meestal is "het verkeerd aanleggen" de oorzaak van pijnlijke tepels en/of tepelkloven.

- Voor de baby is drinken aan de borst namelijk heel normaal en instinctief gedrag en daarbij is het ook iets wat je samen moet leren.
- Allereerst zoek je voor jou en je baby een rustige en makkelijke plek waar je je baby gaat voeden.

Belangrijk hierbij is dat deze plek altijd bereikbaar is voor jou en dat je daar een zo makkelijk mogelijke houding kunt aannemen.

- Zorg dus dat je ontspannen zit en voldoende steun hebt in je rug.
- Breng de baby op goede hoogte, d.m.v. het neusje ter hoogte en iets onder de tepel te brengen, gebruik hier een voedingskussen bij of een gewoon hoofdkussen.
- Ondersteun zijn hoofd maar houd niet zijn hoofd vast.
- Breng de baby met zijn neus naar de tepel, de baby zal dan toehappen.
- Op het moment dat de baby zijn mond dan wagenwijd open doet, haal je hem naar je toe zodat de gehele tepel plus tepelhof in zijn mondje verdwijnt. Pakt hij/zij de borst niet meteen, probeer het dan rustig opnieuw.
- *Blijf vooral zelf rustig en heb geduld.*



Als het voorafgaande allemaal goed is gegaan maar toch blijven de tepelkloven en /of de pijnlijke tepels ?

### Een ander probleem kan zijn:

- Een te kort tongriempje.
- Spruw (Candida infectie)
- Overgevoelighedsreactie op crèmes, wasmiddelen en zoogkassen.



### Natuurlijke oplossingen:

- Warmte toepassen om de toeschietreflex te stimuleren.
- Tijdelijk vaker, korter en in verschillende houdingen voeden is minder belastend voor je tepels.
- Probeer na het voeden het restje melk wat op de tepel zit in te wrijven. (Niet bij candida-infectie)
- Laat de borsten na het voeden aan de lucht drogen. En droog houden .
- Verwissel bij elke voeding natte zoogkassen en /of BH.
- Gebruik eventueel Lanolinezalf voor herstel.
- Nipple crème van "Earth mama angel baby" dit product is puur natuurlijk.
- Eventueel een stukje zuiver wol in je BH tegen je tepel dragen.
- Kolven bij teveel pijn met de hand of met de elektrische kolf in een lage stand.
- En als allerlaatste redmiddel een tepelhoedje gebruiken om de tepel wat rust te geven.

Voor meer informatie kun je deze websites bezoeken;  
[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)  
onder tabblad voorlichting.  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

Voor de crèmes kun je je Verloskundige of kraamverzorgende raadplegen.



Voor de opleiding "Natuurlijke kraamzorg" kijk op deze site,  
[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

Met dank aan het kraamgezin waar ik de foto's van mocht gebruiken.

*Deze folder is gemaakt als eindopdracht voor de opleiding "Natuurlijke kraamzorg" door*

**Martha Mulder**