

## Zoveel verschillende borsten, zoveel verschillende tepels

### Grote of kleine borsten

Er zijn net zoveel verschillende borsten als dat er vrouwen zijn; soms kunnen zelfs bij een vrouw kunnen borsten verschillen. Er zijn grote en kleine borsten. De afmeting van de borst wordt grotendeels bepaald door de hoeveelheid vetweefsel en heeft geen invloed op de melkproductie of de kwaliteit van de geproduceerde melk. Het groter worden van de borsten tijdens de zwangerschap en lactatie wijst erop dat de borstklier gaat werken.

Iedere vrouw leert voeden met haar eigen borsten, groot of klein, het maakt niet uit.

### Ook met vlakke en ingetrokken tepels is het geven van borstvoeding mogelijk

Hoewel het makkelijker voor de baby zal zijn een borst te pakken die een duidelijke tepel heeft, is het niet echt nodig dat de tepels uitsteken. Als de baby een flinke hap neemt, zuigt het een vacuüm, waardoor de tepel vanzelf naar het achterste, zachte gehemelte bewogen wordt. Niet voor niets spreken we over *borstvoeding*, en niet over *tepelvoeding*. De baby zuigt niet alleen aan de tepel, maar ook aan de tepelhof. Echt ingetrokken tepels zijn zeldzaam. Wie ze wel heeft zal wellicht wat meer moeite hebben om de baby te leren aanpakken. Het kan ook de eerste dagen wat meer pijn doen. Vraag gerust hier extra aandacht en begeleiding voor van de kraamverzorgende of verloskundige.

### Het tepelhoedje

Het gebruik van een tepelhoedje lijkt makkelijk en voor veel problemen de oplossing, maar ons advies is om dit, zeker de eerste dagen, liever niet te gebruiken. Het leidt geregeld tot minder effectief drinkgedrag en daardoor gewichtsverlies. Bovendien kost het de baby meer energie. Met goede begeleiding kan een kind, dat aanvankelijk slecht aan de borst wilt drinken, later wel goed de borst pakken. Als echter de baby bij gebruik van een tepelhoedje in de goede soort en maat, een grote hap kan nemen en goed kan drinken, vallen de meeste bezwaren weg. Laat je dan, ook nu, goed begeleiden.

### Goed aanleggen

De meeste problemen met de borst en tepels kunnen voorkomen worden door de baby *goed aan te leggen*. Wanneer de tepel tijdens het voeden tegen het zachte gehemelte aanligt, kan hij niet beschadigen. Als de baby niet goed is aangelegd, schuurt de tepel tegen het harde gehemelte en kunnen kloofjes ontstaan. Dat geeft pijn. De baby krijgt dan ook weinig voeding binnen en zal niet slikken. Als je merkt dat je baby niet goed is aangelegd, haal hem rustig van de borst en probeer opnieuw.

Als dit lastig voor je is: vraag hierbij ondersteuning van de kraamverzorgende, verloskundige of eventueel de lactatiekundige.

Meer informatie over brochures, cursussen of internetsites is te verkrijgen bij de verloskundige