



## BORSTVOEDING

### Welke maat tepel heeft u?

Begin eens met het bestuderen van uw eigen tepel én tepelhof. Heeft u zich ooit afgevraagd welke maat tepel u heeft? Als verloskundige had ik me daar nooit echt mee bezig gehouden. Behalve dat ik wel begreep dat een grote tepel met zo'n klein ukkie van vijf, zes pond wel een dingetje was. Dan hing ie alleen aan de tepelknop en was het lastig voeden en groeien.

Nu merk ik dat ik als lactatiekundige anders ben gaan denken, bijvoorbeeld als ik weer eens de verkeerde maat kolf schild of tepelhoedje tref bij een dame. Zucht. Het kan zo veel ellende opleveren. Pijnklachten bij het kolven, gestuwde tepels, minder productie, niet helende kloven, borst op slot, etc. De juiste maat is zoveel handiger.

Zo kwam ik bij een kraamvrouw twee weken na de bevalling, die hard aan het 'werk' was om de borstvoeding op gang te brengen. Ze was als een dolle aan het kolven, iets fanatieker dan de gegeven adviezen. Helaas lukte het nog niet om de kleine aan de borst te krijgen. Ook niet met al mijn tips en trics. Moeder en kind waren nog niet toe aan deze stap.

We namen even goed de tijd om mee te kijken bij het kolven. Ik vermoedde een probleem bij het zien van de tepel. Een gestuwde rand was zichtbaar, leek het, om de tepelknop heen. De tepelhof bleek niet groter dan drie, vier centimeter, de tepelknop nauwelijks de grootte van een middelvinger. Moeder bleek te kolven met een grote maat kolf schild (27 mm). En nog met veel kracht ook, helaas. 'Hoe harder ik werk, hoe beter', was moeders motto.


De borst vond dat een minder fijn plan. Met zo'n kleine tepel wordt de tepelhof namelijk in het kolf schild getrokken, wat de melkkanalen dicht drukt. Daar bovenop bleek de zwelling rond de tepel de kanalen ook nog eens af te knellen. De borst kon geen melk meer geven.

Het resultaat was een inmiddels gezwollen borst, die sinds een of twee dagen minder melk gaf. Een ontsteking lag op de loer.

Om de borst voor te bereiden op het kolven, legden we de kleine er lekker tegenaan. Beetje warmte en voor spel, altijd bevorderlijk voor de oxytocine. Ook probeerden we een kleiner, beter passend schild.

Samen met de moeder bekeek ik vervolgens wat zij zelf allemaal met haar handen kan, vooraf aan en tijdens het kolven, in plaats van de kolf harder te zetten. Handen kunnen wonderen doen bij het kolven. Bijvoorbeeld enkelzijdig kolven en meemasseren. De 'wiebelmethode' maakte bij haar het verschil; zachtjes trillende bewegingen met haar vingers. De melk begon nu weer te stromen, gelukkig.

Wat zou het fijn zijn als wij én de dames zelf ons meer bewust zouden zijn van al die verschillend geschapen tepels en tepelonderdelen. Zelfs de partners, die vaak een huurkolf gaan halen, weten meestal wel te benoemen of de tepelknop meer lijkt op een pink (small, 21 mm), middelvinger (gemiddeld, 24 mm) of toch meer een duim (large, 27 mm of groter). Vooraf meten kan natuurlijk ook: meet de doorsnee van de tepelknop en tel er 2-4 mm bij op. Op YouTube zijn goede instructiefilmpjes te zien (google 'maat schild kolven').

Niet alleen de heren zijn verschillend geschapen, de dames ook. Dat zou ik aan de balie, bij het verhuren van de kolf, niet als voorbeeld geven. Maar het is wel een leuke reminder, als je meneer er op uit stuurt... 

**Marieke van Luin** was tot 2010 lid van de maatschap van verloskundigen in de Ruyschstraat te Amsterdam. Inmiddels is zij een aantal beroepen rijker. Naast lactatiekundige IBCLC en docent, geeft zij als coach begeleiding bij zwangerschap, bevalling en borstvoeding.