

Hormonen oprisser

Borstvoeding wordt vooral aangestuurd door hormonen. Daarom een korte oprisles over de belangrijkste borstvoedingshormonen. Wat doen prolactine en oxytocine ook alweer precies? En wat kunnen we hiermee in de praktijk?

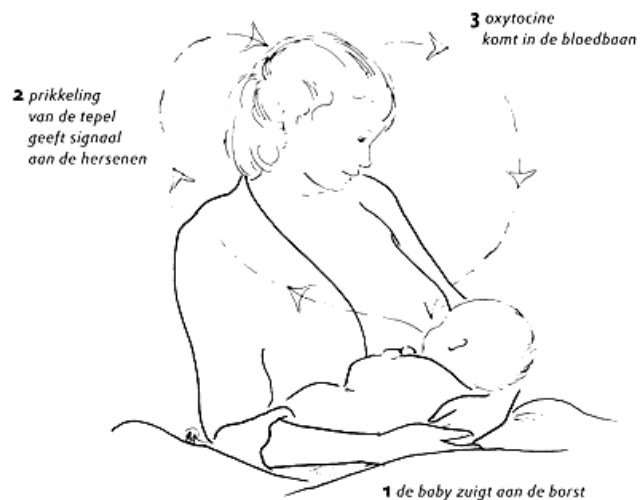
Prolactine

Prolactine is essentieel voor het op gang brengen en in stand houden van de borstvoeding. Zonder prolactine, geen melk. In de zwangerschap wordt de aanmaak van prolactine geremd door de hormonen oestrogeen, progesteron en HPL. Als de baby én de placenta zijn geboren, dalen deze zwangerschapshormonen in het bloed van de moeder sterk. Hierdoor kan de hypofyse volop prolactine gaan maken. 's Nachts is de concentratie prolactine in het bloed van de moeder hoger dan overdag. Daarom is het verstandig om in de kraamtijd een moeder te adviseren ook 's nachts haar baby te voeden.

Elke keer als een moeder haar baby aanlegt en haar tepel gestimuleerd wordt, stijgt de prolactinespiegel in haar bloed. Hoe vaker een moeder voedt, hoe hoger haar prolactinegehalte. Meer dan 8 voedingen per 24 uur voorkomt dat de prolactinespiegel afneemt vóór de volgende voeding.

Drie kwartier na het begin van de voeding daalt de prolactinespiegel weer. Een goed advies bij te weinig melkproductie is daarom om een uur na de voeding te kolven, zodat een moeder haar prolactinespiegel continue hoog houdt en dus meer melk aanmaakt.

De prolactinespiegel daalt als een moeder rookt en daalt ook door stress of depressie. Verder stelt het de menstruatie uit, waardoor een vrouw langer onvruchtbaar is dan wanneer ze geen borstvoeding geeft.



Oxytocine

Als reactie op het zuigen van de baby aan de borst, wordt de toeschietreflex opgewekt. Dit wordt veroorzaakt door het hormoon oxytocine. Veel vrouwen kunnen dit voelen als een tinteling of warmte in de borst en/of tepel. Als de borstvoeding op gang is, krijgt een vrouw meerdere keren een toeschietreflex tijdens een voeding, al voelt ze dit niet altijd. Binnen een minuut nadat de baby begint met zuigen, stijgt het oxytocinegehalte in het bloed van de moeder. 6 minuten nadat de baby stopt met zuigen daalt het oxytocinegehalte alweer.

Een andere belangrijke functie van oxytocine is het laten samentrekken van de baarmoeder. Dit voorkomt teveel bloedverlies na de bevalling en zorgt er ook voor dat de baarmoeder weer helemaal krimpt. Tijdens de borstvoeding trekt de baarmoeder dus samen onder invloed van oxytocine en dit gaat door tot ongeveer 20 minuten na een voeding. Deze 'naweeën' kunnen pijnlijk zijn tijdens de eerste dagen na de bevalling.

Oxytocine zorgt ook voor een verhoogde huidtemperatuur van de moeder, dit lijkt een beetje op de 'opvliegers' die een vrouw in de overgang kan hebben. Je kunt je voorstellen dat de huid van de moeder daarom de beste plek is voor een pasgeboren baby om warm te worden en te blijven. Verder zorgt oxytocine vaak voor meer dorstgevoel bij de moeder.

Als een moeder een spoed-keizersnede heeft ondergaan, of onder invloed is van stress, heeft ze beduidend minder oxytocinepieken in haar bloed tijdens de borstvoeding. Borstmassage daarentegen verhoogt de oxytocinespiegel. Vandaar dat we soms aanraden om de borsten te masseren voor of tijdens het voeden of kolven om de toeschietreflex beter op gang te brengen. Soms werkt oxytocine zo goed, dat een vrouw maar hoeft te denken aan haar baby, of de melk schiet al toe.

Oxytocine zorgt er verder voor dat een moeder zich ontspannen, of zelfs slaperig voelt tijdens een voeding. Vrouwen die borstvoeding geven, zijn minder gevoelig voor stress en pijn dan moeders die kunstvoeding geven.

Moeders die hun baby bijvoeding geven naast de borstvoeding, hebben ook op de langere termijn minder hoge oxytocine- en prolactinespiegels, dan moeders die exclusief borstvoeden. Vandaar dat het in de kraamtijd zo belangrijk is om zo vaak mogelijk aan te leggen en alleen op medische indicatie bij te voeden.

Bron: Riordan, J. en Wambach, K., Breastfeeding and Human Lactation, fourth edition, blz. 88-92.