

Een goed begin is het halve werk

Over de start van de melkproductie



Prolactine

Als de baby en – nog belangrijker- de placenta geboren is, dalen de zwangerschapshormonen in het bloed. Denk aan oestrogeen, progesteron en HPL (human prolactin lactogen). Hierdoor kan de hypofyse, prolactine afgeven in het bloed. Prolactine speelt een belangrijke rol bij het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie. In eerste instantie is het op gang komen van de melkproductie hormonaal gestuurd (endocriene regeling van de borstvoeding). Dat blijkt bijvoorbeeld ook uit het feit dat moeders die geen borstvoeding geven toch melkproductie (en dus stuwning) krijgen. Na de eerste dagen blijft prolactine wel een rol spelen, maar is het van groot belang dat de borsten goed geleegd worden. Door het zuigen aan de borst komt weer prolactine vrij. Bij acht of meer voedingen per 24 uur blijft de prolactine-spiegel vrij constant. Dit is belangrijk voor voldoende melkaanmaak. Bovendien treedt er ook een soort van terugkoppelingsmechanisme in werking: hoe vaker de borst goed en frequent wordt geleegd, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Omgekeerd werkt het ook: als er minder vaak en minder melk uit de borst wordt gehaald, wordt er ook minder melk aangemaakt. Borstvoeding werkt dus volgens het principe van vraag en aanbod. Dit noem je ook wel de autocriene regeling van de borstvoeding.

Prolactine receptoren

Voor voldoende borstmelkproductie om de baby gedurende een langere periode te kunnen voeden, is het van groot belang dat er voldoende Prolactine receptoren geactiveerd zijn. Hoe gaat dit in z'n werk? Op de celwanden van de melkproducerende cellen functioneren bepaalde eiwitten als prolactine ontvangers, de zo genaamde. prolactine receptoren. Deze prolactine receptoren zorgen ervoor dat het hormoon prolactine vanuit de bloedbaan door de celwanden (van de melkproducerende cellen) heen kan dringen en de melkproductie in de melkcel kan stimuleren. Prolactine wordt dus met name effectief als de melkcellen goed zijn geactiveerd. Tijdens de eerste dagen na de geboorte worden deze speciale eiwitten op de melkcelwanden geactiveerd. Hoe meer van deze speciale eiwitten (receptoren) op elke melkcel aanwezig zijn, hoe gemakkelijker de prolactine in de melkcel kan komen en hoe gemakkelijker je dus voldoende borstmelk kunt maken voor een langere periode. Vroeg beginnen met borstvoeding direct na de geboorte en frequente voedingen tijdens de eerste kraamdagen activeren de aanmaak van deze belangrijke eiwitten. De melkproductie zal daardoor altijd aan de steeds groter wordende behoefte van de baby kunnen voldoen. Deze belangrijke eiwitten (prolactine receptoren) worden alléén tijdens de eerste dagen van de lactatie geactiveerd en blijven daarna ongeveer op hetzelfde niveau.

Vrouwen die al eerder hebben gevoed hebben meer prolactine receptoren per cel dan moeders die hun eerste kindje voeden. Ook zie je verschil tussen vrouwen onderling. Sommige vrouwen hebben nu eenmaal meer melkproductie dan anderen. Hun productie kan bij wijze van spreken wel een 'stootje' verdragen.

Keuzes in kraamtijd zijn beslissend

De eerste dagen van de borstvoeding zijn dus heel belangrijk. Als de borsten niet genoeg worden gestimuleerd en de melkproductie onvoldoende of (te) laat op gang komt, is de kans groot dat er (te) weinig prolactine receptoren worden geactiveerd. Het verraderlijke is dat het in de kraamtijd, soms na aanvankelijke moeite, nog wel redelijk lijkt te gaan. Het kindje groeit en komt weer terug op geboortegewicht. Maar dan opeens blijkt de groei na twee tot vier weken toch af te vlakken. De lactatiekundige zal dan samen met de moeder kijken wat de oorzaak hiervan kan zijn. Soms helpt het om het kindje vaker aan te leggen. Ook kan door nakolgen de productie verhoogd worden.

Er zijn echter vrouwen die, ondanks goed borstvoedingsmanagement, met geen mogelijkheid de melkproductie omhoog krijgen. Bij doorvragen blijkt de oorzaak vaak te liggen in de eerste dagen van de kraamtijd. De baby is toen te weinig aangelegd, het aanleggen lukte niet of er is niet vaak genoeg gekolfd, et cetera. In de melkcellen zijn dan te weinig prolactine receptoren aangemaakt. Helaas gebeurt dat ook niet meer twee of drie weken na de bevalling. Achteraf blijkt er dan wel genoeg melk te zijn voor de eerste weken waardoor de baby voldoende groeide. Maar vervolgens kunnen de borsten de grotere vraag naar melk niet meer bijbenen. Er zit dan niets anders op dan het gaan combineren van borst- en kunstvoeding.

Omgekeerd is het zo dat wanneer de melkproductie de eerste dagen goed op gang is gekomen en het kindje goed en frequent drinkt, de productie wel een stootje kan hebben. Dit blijkt uit het feit dat vrouwen hun melkproductie weer volledig op gang krijgen als dit bijvoorbeeld door een operatie tijdelijk aanzienlijk is teruggelopen.

Voor praktische tips in uw persoonlijke situatie: bel met de Lactatiekundige van RST Zorgverleners!

Gebruikte literatuur: Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes, Borstvoeding, Houten: Uitgeverij het Spectrum, 2009

Jan Riordan, Breastfeeding and Human Lactation, Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 2005