

Lekkende borsten: wat je moet weten

Waarom lekken mijn borsten?

Als je je baby borstvoeding geeft, kan het zijn dat er melk uit je andere borst lekt. Dit is normaal en wordt veroorzaakt door de zogenaamde toeschietreflex. Die werkt als volgt: door het zuigen van je baby komt er bij jou het hormoon oxytocine vrij. Oxytocine werkt op de spieren rond kleine zakjes in je borsten waarin melk wordt opgeslagen. Hierdoor wordt je melk naar buiten geduwd; schiet die als het ware toe.¹ Deze reflex gebeurt echter niet alleen tijdens het borstvoeding geven.

Je zult je wellicht verbazen dat je borsten op elk willekeurig moment van de dag kunnen lekken wanneer je je baby hoort huilen of zelfs maar aan hem of haar denkt. Het lekken is doorgaans het hevigst tijdens de eerste weken na de geboorte, omdat je borsten mogelijk nog meer melk aanmaken dan je baby nodig heeft. Jullie moeten dan allebei nog wennen aan de borstvoeding.²

Wat brengt de toeschietreflex of het lekken op gang?²



Wanneer zal het lekken afnemen?



Wat kan ik doen?

Gelukkig zijn er dingen die je kunt doen om met het lekken om te gaan. Je kunt de normale, natuurlijke reflexen van je lichaam misschien niet beïnvloeden, maar je kunt de impact ervan wel verminderen. Dit zijn onze drie beste tips om je voorbereid en zelfverzekerd te voelen, of je nu thuis bent of onderweg.



Geef borstvoeding

Je baby regelmatig borstvoeding geven wanneer hij hierom vraagt, zou moeten helpen je borsten minder vol te doen aanvoelen.²



Kolf af

Als je niet bij je baby bent, kun je een borstkolf gebruiken om wat melk te verwijderen. Doe dit net zo vaak als je je baby normaal gesproken zou voeden.²



Gebruik zoogkassen

Steek deze absorberende pads in je beha om indien nodig overtollige melk discreet op te vangen. Kies een van de verschillende verkrijgbare soorten, afhankelijk van hoeveel melk je lekt. Zorg ervoor dat je altijd een voorraad voorhanden hebt en vervang ze regelmatig.²

Vergeet niet: jouw wonderbaarlijke melk voedt en beschermt je baby

Ga naar [medela.nl/lekkendeborsten](https://www.medela.nl/lekkendeborsten) voor meer informatie over hoe je melkproductie werkt

Literatuur 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201–206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145–156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401–407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421–434.