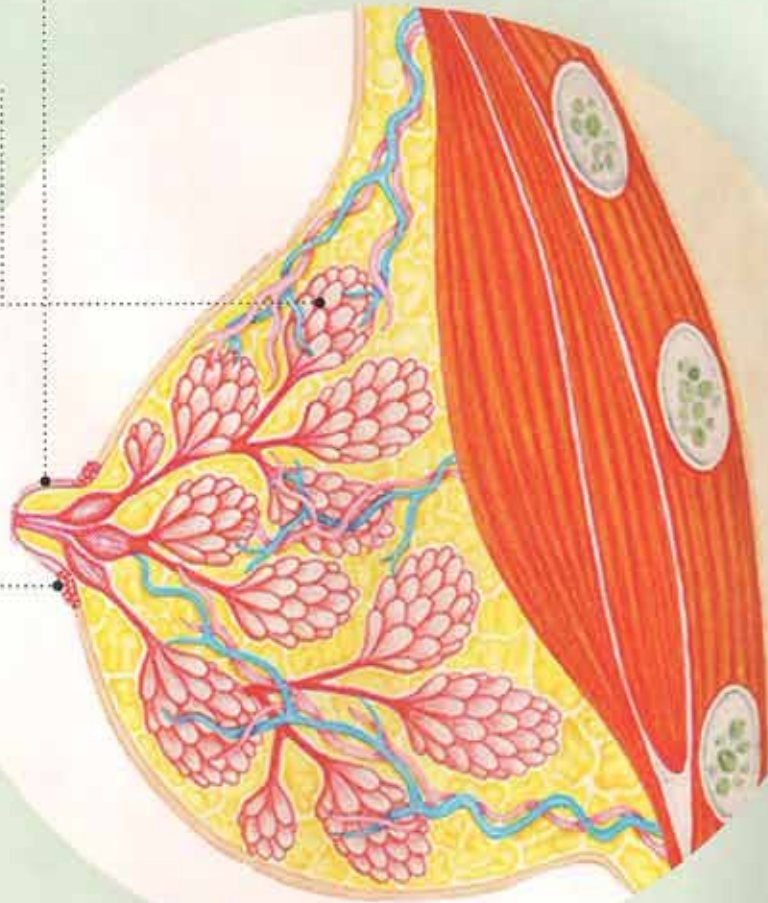


Als je zwanger bent, veranderen je borsten vrijwel meteen. Ze zijn gespannen, gevoelig en lijken voller. Je kunt ook pijnlijke steken in je borsten krijgen of juist prettige (soms zelfs erotische) prikkelingen. Na een maand of twee zijn je borsten duidelijk groter en zwaarder. De knobbeltjes die je voelt, zijn extra **melkklieren en melkkanaaltjes** die in deze periode worden aangemaakt. Ook komt er meer vetweefsel in je borsten om de melkklieren en -kanaaltjes te beschermen.

Als je vier maanden zwanger bent, zijn je borsten al helemaal klaar om te voeden. Uit je tepels kan soms al wat vocht lekken. Je **tepels** worden ook donkerder. Ze krijgen meer pigment; een donkere huid is namelijk

steviger dan een lichte. En dat komt goed van pas als de baby straks aan je tepel gaat zuigen. Ook kunnen je tepels flink groter worden en vooruit gaan staan, wat het voor je baby makkelijker maakt ze te vinden.



De kleine bobbeltjes die op je tepelhof verschijnen, zijn de **klieren van Montgomery**. Deze klieretjes maken een soort olie aan die de tepels schoonmaakt. Ook zorgt de olie ervoor dat je tepels sterker worden en extra lekker ruiken voor je baby. Die weet dus straks precies waar hij moet zijn.

Tijdens de zwangerschap kunnen je borsten zomaar **tien procent groeien** en bij kleine borsten scheelt dat al snel een cupmaat. Vóór de zwangerschap weegt een borst gemiddeld 200 gram. Tijdens de zwangerschap wegen ze zo'n 400 tot 800 gram per stuk; bij het geven van borstvoeding zelfs nog meer.

In één borst bevinden zich normaal gesproken 10 tot 25 (inactieve) melkklieren. Tijdens de zwangerschap worden dat er veel meer en als je baby is geboren, kunnen ze ongeveer **1 liter melk per dag** produceren.

De eerste melk die uit je borsten komt, heet **colostrum**. Deze melk is dik en geel en zit vol antistoffen: erg belangrijk voor je baby. Gedurende de eerste drie dagen verandert het colostrum in volwaardige moedermelk.

Wat gebeurt er allemaal met je borsten?

zo zit dat