

## Wie bewahre ich das Kolostrum auf?

- ▶ Bei -18° mindestens 6 Monate im Gefrierschrank haltbar
- ▶ In einer Kühltasche zur Klinik transportieren
- ▶ Achtung! Kühlkette darf nicht unterbrochen werden

## Wie ist der Ablauf in der Klinik?

- ▶ Kühltasche mit den beschrifteten Spritzen in einem ZIP-Beutel auf der Neonatologie abgeben
- ▶ Nach Geburt kann das aufgetaute Kolostrum dem Neugeborenen zugefüttert werden
- ▶ Restliche Spritzen verbleiben auf der Neonatologie und können in den nächsten Wochenbetttagen zusätzlich bei Bedarf zugefüttert werden

### Video:

## Kolostrum ausstreichen und Stillen



Scan mich  
«««

Quelle:  
YouTube | Global Health Media Project

## Das CaritasKlinikum Saarbrücken in den Sozialen Medien



### CaritasKlinikum Saarbrücken

Zentrum für Geburtshilfe und  
Frauenheilkunde  
Rheinstraße 2  
66113 Saarbrücken  
Kreißaal Tel.: (0681) 406-1380

## Kolostrumgewinnung in der Schwangerschaft



## Was ist Kolostrum?

- ▶ Flüssiges Gold
- ▶ Anfangsmilch oder auch Vormilch genannt
- ▶ Dickflüssige, cremige Substanz, die zum Saugen-Lernen anregt, ohne zu überfordern
- ▶ An die Bedürfnisse des Neugeborenen angepasst
- ▶ Erste „Impfung“ und schützt vor Infektionen
- ▶ Unterstützt die Besiedelung des Darms mit Lactobazillen
- ▶ Beugt Sepsis bei Frühgeborenen vor
- ▶ Enthält Hormone und Wachstumsfaktoren
- ▶ Besondere Unterstützung für den Lebensanfang durch die Immunstoffe
- ▶ Ist schon in der Schwangerschaft vorhanden
- ▶ Minimiert das Risiko einer Unterzuckerung des Neugeborenen und stabilisiert den Blutzuckerspiegel

## Wie bereite ich mich vor?

- ▶ Ab der 37+0 Schwangerschaftswoche möglich; 1-2 mal täglich
- ▶ Wärme vor dem Ausstreichen kann unterstützend wirken, z. B. warme Tücher für 5 Minuten auf die Brust legen
- ▶ Bequeme Körperhaltung
- ▶ Material auf die Seite legen (Spritze, Auffangbehälter, sauberes Tuch)
- ▶ Stift zum Beschriften des Auffangbehälters (Datum, Uhrzeit, Namen)
- ▶ Hände waschen vor Beginn und die Brust mit Wasser reinigen
- ▶ Massage vor der Brustentleerung

## Wie führe ich die Kolostrummassage durch?

Es ist ganz normal, dass bei den ersten Versuchen kein oder nur wenig Kolostrum kommt. Bleiben Sie dran und versuchen Sie es immer wieder. Es kann auch sein, dass Sie in der Schwangerschaft kein Kolostrum gewinnen. Das hat keinen Einfluss auf den Stillserfolg.

### Massage vor der Brustentleerung:

- ▶ Sanft mit den Fingerspitzen die gesamte Brust berühren
- ▶ Die Brust zwischen die Hände nehmen und eine rollende Bewegung horizontal, dann vertikal durchführen
- ▶ Mit einer Hand die Brust stützen, mit der anderen die Finger flach auf die Brust legen und kreisförmige Bewegungen durchführen

### 5 bis 10 Minuten pro Brust Kolostrum austreichen:

- ▶ Mit Daumen und Zeigefinger ein „C“ formen
- ▶ Finger in der „C-Position“ um den Warzenvorhof (auf 6 und 12 Uhr) ca. 2-3 cm entfernt und die Finger leicht nach hinten ziehen
- ▶ Finger leicht zusammendrücken und nach vorne drücken
- ▶ Wiederholung der Bewegungen, bis Kolostrum sichtbar ist
- ▶ Position rund um den Warzenvorhof verändern, damit alle Milchgänge massiert werden
- ▶ Kolostrum mit der Spritze auffangen, verschließen und einfrieren

