

Sammeln von Kolostrum in der Schwangerschaft

Kolostrum – was ist das?

Kolostrum oder auch „flüssiges Gold“ wird die erste oft gelbliche Milch genannt, die bereits während der Schwangerschaft (ab der 16. SSW) und in den ersten Tagen nach der Geburt in den weiblichen Brustdrüsen gebildet wird. Sie ist reich an wertvollen Nähr- und Immunstoffen.

Warum sollten Sie Kolostrum in der Schwangerschaft sammeln?

Das Gewinnen von Kolostrum in den letzten Wochen einer Schwangerschaft gehört nicht zur Standardvorbereitung jeder Schwangeren. Vielleicht wurde bei Ihnen aber ein Gestationsdiabetes diagnostiziert. In diesem Fall hat Ihr Neugeborenes ein erhöhtes Risiko für einen vorübergehend niedrigen Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie) insbesondere in der ersten Stunde nach der Geburt. Deshalb wird empfohlen, dass Neugeborene diabetischer Mütter bereits innerhalb der ersten 30 Minuten nach Geburt die erste Nahrung erhalten. Viele Neugeborene sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit, mit dem Stillen zu beginnen. Mit der Gabe von in der Schwangerschaft gewonnenem Kolostrum haben Sie die Möglichkeit, einen niedrigen Blutzuckerspiegel Ihres Babys abzufangen, ohne dass dabei Bonding (Haut-zu-Haut Kontakt zwischen Mutter und Kind) und Self-Attachment (Das Neugeborene findet von selbst die Brust der Mutter) negativ beeinflusst werden.

Auch ein Diabetes mellitus Typ 1 oder 2 oder eine Erkrankung des Kindes, die eine kinderärztliche oder auch intensivmedizinische Behandlung nach Geburt notwendig macht, können Gründe sein, Kolostrum in der Schwangerschaft zu sammeln.

Wann sollte das Kolostrum gesammelt werden? Gibt es Risiken?

Bei der Gewinnung von Kolostrum sind durch die Stimulation der Brust und damit Ausschüttung von Oxytocin keine vorzeitigen, muttermundswirksamen Wehen zu erwarten. Dennoch wird empfohlen, erst ab der 37 + 0 SSW mit dem Sammeln zu beginnen. Gesammelt wird 1-3x/ Tag für eine Dauer von 10-20 Minuten. Die gewonnene Menge Kolostrum liegt dabei etwa zwischen 0,1-0,9ml.

Quellen:

Handout Laktation & Stillen:

Kolostrum - flüssiges Gold für Babys.pdf(Review) - Adobe cloud storage

Europäisches Institut für Stillen und Laktation,

Skript zur Präpartalen Kolostrum-Gewinnung bei Schwangeren mit Diabetes mellitus:

Der Übergang des Medikaments in die MM wird begünstigt (stillen-institut.com)

Europäisches Institut für Stillen und Laktation,

Skript zum Gewinnen von Muttermilch per Hand und Milchpumpe: 05-MM-Gewinnung-20180926.pdf (stillen-institut.com)

Hebammeninfo zu Brustmassagen: 180905-HebammenInfo.pdf (stillen-institut.com)

Leitlinie Betreuung von Neugeborenen diabetischer Mütter: 024-006-2017-31Aug2017.docx (awmf.org), aktuell in Überarbeitung, zuletzt aktualisiert 2017

Stillberatungssuche: Stillberatungssuche - BDL (bdl-stillen.de)



Wie geht das und was wird dafür benötigt?

Sollten Sie planen, vor der Geburt Kolostrum zu sammeln, ist es in jedem Fall sinnvoll, einen individuellen Termin zur Beratung und detaillierten Anleitung mit einer zertifizierten Stillberaterin zu vereinbaren. Einen kurzen Überblick über die benötigten Materialien und den Ablauf erhalten Sie im Folgenden. Viele Geburtskliniken, Hebammenpraxen oder auch gynäkologische Praxen halten Sets mit den benötigten Dingen und Informationen für ihre Patientinnen bereit. Sprechen Sie das Personal an.

Material:

- 1ml-Spritzen, die mit Universalkappen verschlossen werden
- Tiefkühlschrank oder Tiefkühltruhe, ein integriertes 3-Sterne-Fach ist nicht ausreichend
- Kleine Klebe-Etiketten, die mit dem Namen und Geburtsdatum der Mutter, Entleerungsdatum, Datum und Zeitpunkt des Einfrierens beschriftet werden

Kurzanleitung:

1. Gründlich Hände waschen

- sauberes und steriles Material bereitlegen

2. Brustmassage

- z. B. nach Plata Rueda oder Marmet
- mit warmen Händen

3. Handentleerungsbewegung:

- Halten der Brust im C-Griff: Daumen und Zeigefinger werden etwa 2-3 cm hinter der Brustwarze platziert und bilden ein C
- Drücken Sie nun das Brustdrüsengewebe Richtung Brustkorb
- Dann die Finger nach vorne abrollen, ohne auf der Haut zu rutschen
- Schließlich Finger entspannen, lockerlassen und erneut beginnen

4. Auffangen der gewonnenen Tropfen Kolostrums

- mit einer Spritze oder einem Kolostrumbehälter (kleine Flaschen mit rundem Boden)

Das so gewonnene Kolostrum kann über 24 Stunden im Hauptfach des Kühlschranks gesammelt und anschließend in einer Spritze in einem Zipper-Beutel im Tiefkühlschrank eingefroren werden.

Zur Geburt sollten Sie das gesammelte Kolostrum tiefgefroren in einer kleinen Kühltasche mit Kühl-Akkus mitbringen. Am besten wird es während der Geburt im Tiefkühlschrank des Kreißsaals gelagert. Fragen Sie in Ihrer Geburtsklinik oder Geburtshaus nach, wie diese es handhaben möchten.

© BVF e.V. Stand: Februar 2023, Autor/fachliche Unterstützung: Dr. med. Konstantin Wagner, Facharzt für Gynäkologie und Geburtsmedizin und Experte @Gynäko.Logisch bei Richtig WISSEN www.richtigwissen.de