

Kolostrum gewinnen – in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Bereits ab der Mitte der Schwangerschaft (etwa ab der 16. Schwangerschaftswoche) wird in der mütterlichen Brust die erste Muttermilch (Kolostrum) synthetisiert. In manchen Fällen, insbesondere bei Frauen mit Gestationsdiabetes sowie Diabetes mellitus Typ I und II, kann es sinnvoll sein, bereits am Ende der Schwangerschaft (ab der 37. Woche) kleine Mengen dieser wertvollen Substanz zu gewinnen, um sie als Sicherheitsreserve für die erste Zeit nach der Geburt aufzubewahren. Für andere Frauen ist es interessant, die Brustmassage und Handentleerung schon in der Schwangerschaft kennenzulernen, damit sie im Bedarfsfall nach der Geburt rasch das wertvolle Kolostrum bereitstellen können.

In jedem Fall braucht es für die Kolostrumgewinnung eine persönliche Anleitung durch eine geschulte Fachperson. Dieses Handout soll für Sie nur zur Gedankenstütze dienen.



Foto: © Christiane Braumann

Zum Auffangen und Aufbewahren des Kolostrums bewahren sich Spritzen mit passenden Verschlusskappen.

Wie wichtig ausschließliches Stillen ist, zeigen zahlreiche Studien. Kolostrum enthält wichtige Immunfaktoren, welche das Neugeborene vor Infektionen schützen. Es hilft ein gesundes Mikrobiom für die Reifung des Darmes aufzubauen. Kolostrum hat die optimale Zusammensetzung von Makro- und Mikronährstoffen, wirkt abführend und hilft so den zähen ersten Stuhl (Mekonium) abzusetzen und Bilirubin (den gelben Gallenfarbstoff) auszuscheiden. Vor allem stabilisiert Kolostrum den Blutzuckerspiegel des Babys. Frisches Kolostrum wirkt am besten. Sollte dieses nicht zeitgerecht zur Verfügung stehen, kann der in der Schwangerschaft angelegte und tiefgefrorene Vorrat genutzt werden und so die Fütterung von künstlicher Säuglingsnahrung vermieden werden.

Wann ist es sinnvoll, einen kleinen Kolostrumvorrat anzulegen?

- › Bei Frauen mit Gestationsdiabetes oder Diabetes mellitus Typ 1 oder 2. Die Neugeborenen diabetischer Mütter haben ein erhöhtes Risiko, nach der Geburt eine Unterzuckerung zu entwickeln. Daher wird empfohlen, dass das Kind 30 Minuten nach der Geburt die erste Nahrung erhalten sollte. Viele Kinder sind zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht bereit zum Stillen. Daher sollte es Standard sein, diesen Neugeborenen per Hand entleertes frisches oder aufgetautes Kolostrum zu geben.
- › Wenn bereits in der Schwangerschaft die Diagnose Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, Herzerkrankung, neurologische Erkrankung oder vermindertes Wachstum gestellt wurde.

Eine vorsorgliche Kolostrumgewinnung außerhalb dieser Indikationen ist eher kontraproduktiv und wird von uns NICHT empfohlen.

Wann ist es sinnvoll, die Kolostrumgewinnung bereits in der Schwangerschaft zu erlernen?

- › Wenn bereits in der Schwangerschaft begründete Sorge um ausreichende Milchproduktion der Mutter besteht, z.B. bei hormonellen oder anatomischen Problemen, die die Milchbildung reduzieren könnten.
- › Bei Mehrlingsgeburten
- › Wenn in einer vorigen Stillzeit Schwierigkeiten mit der Milchbildung aufgetreten sind

Wann können Sie mit der Kolostrumgewinnung beginnen?

- › Bei einer **unkomplizierten** Schwangerschaft ab der 37. Schwangerschaftswoche
- › Bei drohender Frühgeburt, Mehrlingsgeburt oder geplantem Kaiserschnitt erst mit Geburtsbeginn oder frühestens zwei Tage vor dem Kaiserschnitt
- › Wenn Sie in der Schwangerschaft kein Kolostrum gewonnen haben, können Sie dies direkt im Kreißsaal tun.

Und los geht's!

1 **Besprechen** Sie mit Ihrer Hebamme, Stillberaterin und Ihrer Entbindungsklinik den Wunsch, Kolostrum zu gewinnen und lassen Sie sich die Technik zeigen. Manche Kliniken haben genaue Vorschriften oder bieten eigenes Material für die Kolostrumgewinnung und -lagerung an.



Foto: © Christiane Braumann



Foto: © Christiane Braumann

2 Bereiten Sie das benötigte Material vor:

Zum Auffangen und Aufbewahren des Kolostrums haben sich Spritzen (1 ml, 2 ml oder 5 ml) mit passenden Verschlusskappen oder spezielle Kolostrombehälter bewährt. Viele Kliniken stellen die Spritzen zur Verfügung, ansonsten können Sie diese in der Apotheke besorgen.

- Legen Sie Etiketten bereit, mit denen Sie jede Spritze und jedes Gefäß beschriften können. Im Tiefkühler sollten die Spritzen in einem passenden verschließbaren Behälter oder einem Zippbeutel, ebenfalls mit Namen und Inhalt beschriftet, gelagert werden.
- Für den Transport zur Klinik sollte dieses Gefäß oder der Beutel zwischen zwei Tiefkühl-Akkus, am besten in einer kleinen Kühltasche, gelagert werden und bei Ankunft in der Klinik sofort in einen geeigneten Tiefkühlschrank gelegt werden.

SPRITZEN UND VERSCHLUSSKAPPEN (Polypropylen oder phtalatfreies Polyethylen eignen sich gut zum Einfrieren) z.B.:

- › Exadoral Orale Spritze 1 ml, Firma B. Braun Melsungen AG, PNZ 10193218
- › Exadoral Orale Spritze 2 ml, Firma B. Braun Melsungen AG, PNZ 00148777
- › Freka Orale Kappe Steril, Firma Fresenius Kabi Deutschland GmbH, PZN 4653696

3 Gewinnung und Auffangen des Kolostrums:

- Nehmen Sie sich 1–3-mal täglich 10 bis 20 Minuten Zeit und waschen Sie sich vor dem Gewinnen des Kolostrums die Hände.
- Beginnen Sie mit einer angenehmen Brustmassage.
- Platzieren Sie Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger einander gegenüber, jeweils ca. 2–3 cm von der Mamille (Brustwarze) entfernt. Heben Sie die Brust leicht an und führen Sie sie waagrecht Richtung Brustkorb, dehnen Sie dabei das Gewebe mit den Fingern leicht auseinander. Rollen Sie nun die Finger in einer Art „Melkvorgang“ nach vorne ab. Wichtig ist dabei, nicht auf der Haut zu „rutschen“. Entspannen Sie nun Ihre Finger und beginnen Sie dann erneut mit dem Vorgang.
- Nach einigen Wiederholungen können Sie die Position der Finger verändern (z.B. statt 12 h und 6 h nun 9 h und 3 h).
- Zu Beginn brauchen Sie vermutlich etwas Übung, bevor sich die ersten Tropfen zeigen. **Sollten Sie kein Kolostrum gewinnen können, lässt dies keinen Rückschluss auf den späteren Stillerfolg zu.**
- Sie können die Kolostrumtropfen direkt nach dem Austreten an der Mamille (Brustwarze) mit einer Spritze aufziehen. Bitte verschließen Sie die Spritze anschließend mit der Verschlusskappe.

- Beschriften Sie jede Spritze oder jedes Gefäß mit Namen und Gewinnungsdatum und frieren Sie das gewonnene Kolostrum sofort ein.

Falls Sie beim Gewinnen des Kolostrums zeitgleich ein schmerzhaftes Hartwerden des Bauches verspüren oder sich unwohl fühlen, beenden Sie den Vorgang – es sei denn, Sie befinden sich bereits im Kreißsaal und die Geburt steht bevor.

Bitten Sie um Unterstützung und lassen Sie sich von einer Fachkraft anleiten, um die Gewinnung von Hand zu erlernen. Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC* und Ihre Hebamme sind sicherlich gerne behilflich.

Empfehlenswertes Video zur Anleitung:

Video des Global Health Media Project: „How to express breastmilk“ unter <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/>



QUELLEN:

- › AWMF-Leitlinie 024/006 zur **Betreuung Neugeborener diabetischer Mütter**. 2017. www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/024-006.html
- › Europäisches Institut für Stillen und Laktation, Statement: **Präpartale Kolostrumgewinnung bei Schwangeren mit Diabetes mellitus**. Team und Dozenten des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation, Januar 2017. www.stillen-institut.com/media/Praepartale-Kolostrum-Gewinnung-2017.pdf.
- › Forster DA, Moorhead AM, Jacobs SE, et al: **Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy (Diabetes and Antenatal Milk Expressing [DAME]): a multicentre, unblinded, randomized controlled trial**. Lancet 2017; 389:2204–13.
- › Antenatal expression of colostrum www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum



IBCLC

*Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC