



## KOLOSTRUM-GEWINNUNG

Information für Schwangere  
mit Schwangerschafts-Diabetes

Etwa jede 20. Schwangere hat erhöhte Blutzuckerwerte. Mediziner sprechen hier vom sogenannten Gestations- oder Schwangerschafts-Diabetes. Für Neugeborene dieser Mütter besteht nach der Geburt ein höheres Risiko für eine vorübergehende Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Diese Hypoglykämie kann man deutlich abmildern, indem man dem Neugeborenen kurz nach der Geburt Nahrung anbietet. Oft sind die Neugeborenen zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht bereit zum Stillen.

In dieser Situation ist Kolostrum, die erste oft gelbliche Muttermilch, das Mittel der Wahl. Es enthält Enzyme, die den Blutzucker am besten stabilisieren können.

Das Kolostrum bereits vor der anstehenden Geburt zu gewinnen, ist sinnvoll für schwangere Diabetikerinnen ab der 37. Schwangerschaftswoche, egal ob insulinpflichtig oder diätetisch.

Uns ist es ein großes Anliegen, Ihnen beim Füttern von frischem Kolostrum helfend zur Seite zu stehen und zu informieren, um Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Außerdem möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die Kolostrumgewinnung auch bei Mehrlingsgeburten, kranken Neugeborenen sowie bei anderen Besonderheiten sinnvoll ist.

**Sprechen Sie uns gerne an, falls Sie hierzu weiteren Informationsbedarf haben.**

# Die Anleitung zur Kolostrum-Gewinnung

## BEREITEN SIE DAS BENÖTIGTE MATERIAL VOR

Zur Aufbewahrung des Kolostrums eignen sich sterile Spritzen und Verschlusskappen, die jeweils mit einem Aufkleber versehen (Name, Datum der Gewinnung) und sofort eingefroren werden. Am besten werden die Spritzen wiederum in einem Gefrierbeutel mit ZIP-Verschluss, der ebenfalls beschriftet ist, im Tiefkühlschrank gelagert.

Materialien und Stillzubehör erhalten Sie unter anderem unter:

[www.milchwiese.de](http://www.milchwiese.de)

[www.gottlob-kurz.de](http://www.gottlob-kurz.de)

Für den Transport ins Krankenhaus sollte der Beutel zwischen zwei Tiefkühl-Akkus, am besten in einer kleinen Kühltasche, gelagert und bei Ankunft im Krankenhaus sofort der Hebamme übergeben werden, damit dieser wieder im Tiefkühlschrank deponiert werden kann.

## ZUR VORBEREITUNG BITTE DIE BRUSTMASSAGE NACH ANLEITUNG AUSFÜHREN

Bevor Sie mit der Massage beginnen, waschen Sie sich gründlich die Hände.

- 1 | Dann massieren Sie im ersten Schritt die Brust rundherum mit den Fingerspitzen in Richtung Brustwarze.
- 2 | Im zweiten Schritt wird die Brust zwischen beide Hände genommen und horizontal rollend gegeneinander bewegt, der gleiche Vorgang wird in der vertikalen Position wiederholt.
- 3 | Im dritten Schritt stützt eine Hand die Brust, während die Finger der anderen Hand sanft in kleinen kreisenden Bewegungen rundherum massieren.
- 4 | Dann Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger einander gegenüber 2 - 3 cm von der Brustwarze entfernt platzieren (C-Griff), Brust leicht anheben und waagrecht Richtung Brustkorb führen.  
Das Gewebe mit den Fingern leicht auseinander dehnen.  
Die Finger in einer Art "Melkvorgang" nach vorne abrollen (dabei nicht auf der Haut "rutschen").



- 5 | Finger entspannen, erneut mit dem Vorgang beginnen.

Finger zum Entleeren aller Milchgänge um die Brustwarze herum neu positionieren.

Hier finden Sie eine Videoanleitung vom Global Health Media Project „how to express breast-milk“:



<https://globalhealthmedia.org/videos/expressing-the-first-milk-2/>

## ZU IHRER BERUHINGUNG: VORZEITIGE WEHEN SIND HIERDURCH NICHT ZU ERWARTEN.

Massieren Sie ab der 37. oder 38. Schwangerschaftswoche 1-2× täglich für 5-10 Minuten jede Brust.

Sowohl Brustmassage als auch die Gewinnung von Muttermilch per Hand sind sanfte Anwendungen, die niemals schmerzen sollten! Wenn Sie ein schmerzhaftes Hartwerden des Bauches verspüren oder sich sonst unwohl fühlen, beenden Sie den Vorgang – außer Sie befinden sich schon kurz vor Geburt.