



BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

www.bdl-stillen.de



VSLS Association of South Tyrolean/Italian Lactation Consultants/IBCLC

www.stillen.it



VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.stillen.at

SwiLacta

SWILACTA, Schweiz



elacta

Europäische Laktationsberaterinnen Allianz

www.elacta.eu

Kolostrum – flüssiges Gold für Babys

Sie sind schwanger oder haben gerade entbunden? Vielleicht überlegen Sie gerade, wie Sie Ihr Kind ernähren möchten. Ganz egal, wie Ihre Entscheidung ausfallen wird oder ob alles so klappt, wie Sie dies in Ihren Vorstellungen geplant hatten, ein ganz besonderes Geschenk bereitet die Natur inzwischen für das Neugeborene vor – Kolostrum!



Foto: © Andrea Hemmelmayr

Ihre Brust bildet diese erste wertvolle Milch, das Kolostrum, bereits in der Spätschwangerschaft. Die kleine Menge ist gerade richtig für das Neugeborene, das sich langsam auf das Leben außerhalb der Gebärmutter einstellt.

Das Saugen will gelernt werden und der Verdauungstrakt verträgt vorerst nur kleine Portionen, daher sind häufige aber kleine Mahlzeiten vernünftiger. Auch diese kleinen Mengen enthalten die nötigen Nährstoffe, Mineralstoffe, Flüssigkeit und vor allem zahlreiche Antikörper, welche das Neugeborene vor Infektionen schützen – eine erste passive Immunisierung. Das Kolostrum ist außerdem reich an Wachstumsfaktoren, welche die Ausreifung und Auskleidung des Verdauungstraktes unterstützen und so die Besiedlung mit krankmachenden Keimen verhindern, sodass sich eine gesunde Darmflora entwickeln kann. Kolostrum beschleunigt die Ausscheidung des ersten Stuhles (Kindspech), so wird Bilirubin gut ausgeschieden und der Neugeborenen gelbsucht vorgebeugt. Außerdem wird durch das Kolostrum der Stoffwechsel angeregt und der Blutzuckerspiegel stabilisiert.

Die Milch von Müttern, deren Baby zu früh geboren wurde, nennt man Pretermmilch – sie bleibt, auch bei steigender Produktion, länger im Stadium der Vormilch und versorgt so das besonders empfindliche Frühgeborene noch länger mit Abwehrstoffen.

Wenn Sie problemlos mit dem Stillen beginnen, freuen Sie sich über dieses schöne Geschenk der Natur.

Was aber, wenn Sie nicht Stillen möchten oder können, wenn sie von ihrem Kind getrennt werden, wenn der Stillbeginn einfach nicht so klappt wie vorgesehen, wenn Sie vielleicht sogar schon eine problematische Stillzeit hinter sich haben? Fast immer ist es möglich ein Neugeborenes mit Kolostrum zu versorgen, dazu muss es nicht einmal an der Brust saugen. Ein händisches Gewinnen von Kolostrum in den ersten Tagen behindert auch nicht ein gewünschtes Abstillen vor der reichlichen Milchbildung.

Andererseits kann die frühzeitige Kolostrumgewinnung und Kolostrumgabe den weiteren Stillverlauf positiv unterstützen und möglicherweise eine frühe Gabe von künstlicher Säuglingsnahrung unnötig machen.

Wann ist eine Kolostrumgewinnung sinnvoll?

- › Wenn ihr Baby (noch) nicht korrekt saugen kann oder es einfach schwer zu wecken ist.
- › Wenn Sie und Ihr Baby schon bald getrennt werden – insbesondere bei frühgeborenen oder kranken Kindern.
- › Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Milch (Kolostrum) vorhanden ist.
- › Wenn Sie abstillen möchten – möglichst rasch nach der Geburt.
In manchen Fällen ist es sinnvoll mit der Kolostrumgewinnung bereits in der Schwangerschaft zu beginnen und es einzufrieren (nicht vor der 37. SSW).
- › Wenn Sie unter Diabetes oder Gestationsdiabetes leiden. Mit einer Frühfütterung von Kolostrum kann das Kind den Blutzucker besser stabilisieren.
- › Wenn Sie bereits bei einer früheren Stillzeit mit dem Problem „zu wenig Milch“ gekämpft haben.
- › Wenn Sie eine Brustoperation hinter sich haben.
- › Wenn Ihre Hormonlage das Schwangerwerden erschwert hat.

QUELLEN

- › BDL; Brustmassagen & Entleeren der Brust von Hand
- › Benkert Brigitte; Einfach stillen; Urania Verlag
- › Weissman Gina; AME : Eine Möglichkeit zur Steigerung der Muttermilchproduktion bei schwierigen Fällen; L&S 4 /16



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.



So gewinnen Sie Kolostrum:

- 1 Beginnen Sie nach dem Händewaschen mit einer angenehmen Brustmassage
- 2 Vielleicht kann Ihnen jemand helfen, die wenigen, aber wertvollen Tropfen mit einer kleinen Spritze oder einem kleinen Becher aufzufangen.
- 3 Platzieren Sie Ihren Daumen und ihren Zeigefinger etwa 3–4 cm von der Mamille (Brustwarze) entfernt,
- 4 Drücken sie sanft, aber bestimmt das Brustdrüsengewebe Richtung Brustkorb oder Rippen
- 5 Wenn Sie nun sanft den Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger verringern, entsteht eine melkende, rollende Bewegung.
- 6 Wiederholen Sie die Bewegung und verändern sie dabei nach einiger Zeit die Position der Finger (z. B. statt 12 h und 6 h nun 9 h und 3 h)

Mit etwas Übung werden bald die ersten Tropfen Kolostrum aufgefangen werden können.

Sie können diese Tropfen entweder sofort ihrem Kind in den Mund träufeln oder es in der Spritze oder einem gut verschlossenen Becher im Kühlschrank oder gegebenenfalls im Tiefkühler zwischenlagern.

Fragen Sie um Hilfe und lassen Sie sich in die Methode praktisch einführen. IBCLCs* und Ihre Hebammen sind sicherlich gerne behilflich.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC