



## Kolostrum: Der erste Schutz aus der Brust

### Informationen und Empfehlungen

#### Was ist Kolostrum?

Kolostrum ist die allererste Muttermilch, die aus der Brust austritt. Es ist eher dickflüssig, cremig und hat eine gelbliche Farbe. Dazu ist es auch nur eine kleine Menge an Kolostrum, die produziert wird. Durch diese konzentrierte und kleinvolumige Form bekommt Ihr Neugeborenes in der Regel alle Nährstoffe, die es in den ersten Tagen braucht.

#### Was enthält Kolostrum?

- Die Vormilch ist ein echtes Superfood und enthält Milcheiweiß, Enzyme, Wachstumsfaktoren, Vitamine, Aminosäuren und Mineralstoffe.
- Zudem enthält es Antikörper der Mutter, damit das Neugeborene gestärkt und sein Immunsystem aufgebaut wird.
- Der Fettgehalt ist geringer als in der Milch. Dies ist wichtig für die Babys, denn somit lässt sich das Kolostrum besser verdauen.
- Einen positiven Effekt hat diese Erstmilch auch hinsichtlich der Vermeidung von Neugeborenenengelbsucht. Sie ist leicht abführend und hilft damit, das Kindspech auszuscheiden und den Überschuss an Bilirubin im Darm zu reduzieren.
- Viele Mütter haben in dieser Zeit Angst, dass ihr Baby nicht ausreichend Nahrung erhalten könnte, weil das Kolostrum nur in sehr kleiner Menge aus der Brust kommt. Aber: diese kleine Menge an Kolostrum, die ein Baby in den ersten Tagen trinkt, ist in der Regel völlig ausreichend für seine Entwicklung.

#### Warum entsteht Kolostrum in der Schwangerschaft?

Die Brust produziert Kolostrum bereits während der Schwangerschaft, ab der 16. SSW. Für manche Frauen werden in dieser Zeit nur die Brüste größer, bei anderen kommt das Kolostrum direkt ab dem 5. Monat aus den Brustwarzen. Das können ein paar Tropfen, aber auch eine größere Menge sein, die einen nassen Fleck auf der Kleidung hinterlässt. Hier helfen schon jetzt Stilleinlagen, damit die Kleidung nicht durchnässt wird. Wichtig ist, die feuchten Stilleinlagen regelmäßig zu wechseln, sonst steigt das Infektionsrisiko bei gereizten oder verletzten Brustwarzen.

**Auch gut zu wissen:** Wenn Sie in der Schwangerschaft schon viel Kolostrum verlieren oder vielleicht bereits ein Kind in der Schwangerschaft weiterstillen, müssen Sie sich keine Sorgen machen, es "aufzutrauchen". Kolostrum wird bis zur Geburt immer wieder neu gebildet.

## Sollte ich Kolostrum in der Schwangerschaft austreichen?

Die Geburt der Plazenta setzt Hormone frei, die Ihren Milchfluss und somit Ihr Kolostrum anregen. Die meisten Babys haben vor allem in der ersten Stunde nach der Geburt ein besonders großes Saugbedürfnis, deshalb ist jetzt der beste Zeitpunkt für ein erstes Stillen. Intensiver Hautkontakt, Ruhe und Zweisamkeit unterstützen das erste Anlegen und Stillen. Auch wenn es sich nach sehr wenig anfühlt: Die wenigen Tropfen, die Neugeborene in den ersten Minuten trinken, bevor sie wieder einschlafen, sind extrem konzentriert und geben ihnen alles, was sie brauchen. Bei anfänglichen Stillproblemen können Sie Ihr Kolostrum sanft austreichen und Ihrem Baby mit einer Spritze geben, die Sie von unseren Stillberaterinnen oder den Hebammen in der Klinik bekommen.

Sollten Sie Ihr Kind aus bestimmten Gründen nicht direkt nach Geburt anlegen können und es kann kein frisches Kolostrum gewonnen werden, wäre nun eine gute Alternative, Ihrem Kind das mitgebrachte Kolostrum zu verabreichen.

Sie können Ihre Brust ab der 38. SSW ein bis zwei Mal täglich austreichen. Das ist aber nur notwendig, wenn Ihnen Ihre Ärztin oder Hebamme das aus medizinischen Gründen empfehlen. Das ist z. B. bei Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes oder anderen Risikofaktoren der Fall.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: <https://www.stillen-institut.com/de/hypoglykaemie-beim-neugeborenen.html>

oder über den QR-Code:



## Wie streiche ich Kolostrum aus?

Bitte duschen oder waschen Sie Ihre Brust mit klarem warmem Wasser und ihre Hände unter fließendem warmem Wasser mit Seife. Führen Sie eine sanfte Brustmassage durch. Hier haben wir für Sie eine Videoanleitung hinterlegt. ([Videoanleitung](#) Quelle: Global Health Media Project) Scannen sie mit der Fotofunktion Ihres Handys den QR-Code und das Video öffnet sich:



## Wie kann ich Kolostrum in der Schwangerschaft aufbewahren?

### Unsere Empfehlung:

Sie können das Kolostrum entweder direkt mit einer 1-bis 2ml Spritze auffangen, oder zunächst in einem Behälter (Bisphenol-A-frei aus Hartplastik, z.B. Polypropylen oder Glas) auffangen und danach mit der Spritze aufziehen.

## Wir empfehlen folgende Spritzen für die Gewinnung und Aufbewahrung von Kolostrum

Vygon Kolostrum 5er SET Spritze 1 ml mit Verschluss

Artikel-Nr.: SF170055

EAN: 5055853678154;

erhältlich z.B. unter: [www.Milchwiese.de](http://www.Milchwiese.de) oder über den QR-Code



### **Nicht empfehlenswerte Aufbewahrungsgefäße sind:**

- Babyflaschen, die vor Juni 2011 gekauft wurden, denn sie können aus Hartplastik (Polycarbonat – PC) bestehen. Seit dem 1. Juni 2011 ist EU-weit der Einsatz von Bisphenol A, enthalten in Polycarbonat, in Babyflaschen verboten (Amtsblatt der EU, 2011).
- Edelstahlgefäße, normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder andere, wie z.B. Joghurtbehälter. Um Plastik elastisch zu machen, werden herkömmlichen Gefriebeuteln sogenannte Weichmacher (Phtalate, Di-Ethylhexylphtalat = DEHP) beigemischt. Die Europäische Union hat deren Verwendung aufgrund der enthaltenden östrogenähnlichen Substanzen, die krebserregend wirken und die Zeugungsfähigkeit einschränken können, in Spielzeug und Medizinprodukten verboten.

### **Wie lange kann ich Kolostrum aufbewahren?**

- Da jeweils nur wenige Tröpfchen kommen, können Sie das Kolostrum bis zu **24 Stunden** im Kühlschrank aufbewahren und **sammeln**. **Achtung:** Kolostrum nicht in die Kühlschranktür stellen! **Ideal** ist das unterste Fach im Kühlschrank. Zusätzliche Temperaturstabilität ist gegeben, wenn Sie die Behältnisse mit gewonnenem Kolostrum in einer zusätzlichen Plastikbox deponieren.
- Danach frieren Sie das Kolostrum direkt in der Spritze ein. Am besten legen Sie die Spritze in einen Plastikbeutel und beschriften diesen mit Datum der Entnahme und Ihrem Namen.

### **Haltbarkeit bei Raumtemperatur**

- 4 Stunden (nur wenn das Kolostrum direkt gefüttert wird)

### **Haltbarkeit im Kühlschrank:**

- 24 Stunden (nur wenn das Kolostrum **direkt gefüttert** wird)

### **Haltbarkeit im Tiefkühlgerät:**

- Ein bis zwei Wochen in einem separaten Tiefkühlabteil in einem Kühlschrank
- drei bis vier Monate in einem \*\*\*-Tiefkühlabteil (wärmer als  $> -17\text{ °C}$ )
- separates Tiefkühlabteil (kälter als  $< -17\text{ °C}$ ): 6 Monate optimal, 1 Jahr akzeptabel

Erstes Kolostrum sollte so früh wie möglich gefüttert und nicht lange aufbewahrt werden.

### **Wie transportiere ich das Kolostrum in die Klinik?**

Es empfiehlt sich, nur geringe Mengen (max. 5-10 ml) zur Geburt mitzubringen. Achten Sie darauf, dass die Kühlkette während des Transportes in die Klinik nicht unterbrochen wird. Sie benötigen daher für den Transport in die Klinik eine kleine Kühltasche, die mit mehreren Kühlakkus gefüllt ist. **Bitte vermerken Sie Datum und Uhrzeit der Entnahme aus Ihrem Gefrierfach.**

## Wie gehe ich in der Klinik mit dem Kolostrum um?

In unserer Klinik melden Sie der zuständigen Hebamme, dass Sie Kolostrum mitgebracht haben. Wir werden Ihr mitgebrachtes Kolostrum für 24 Stunden entsprechend aufbewahren und kühlen. Sollte es nicht gebraucht werden, werden wir es nach 24 Stunden aus hygienischen Gründen verwerfen.



### Einverständniserklärung

Hiermit bestätige ich \_\_\_\_\_ (Name, Geburtsdatum), dass ich die oben beschriebenen Empfehlungen gelesen und das von mir mitgebrachte Kolostrum gemäß den oben genannten hygienischen Empfehlungen unter Einhaltung der Kühlkette gewonnen und transportiert habe.

Wenn dies nicht der Fall ist, empfiehlt die Klinik aufgrund der potenziellen Kontamination mit Infektionserregern und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken für Ihr Kind, das Kolostrum zu verwerfen. Die Klinik übernimmt in diesem Fall keinerlei Haftung.

Wurde Ihr bei uns gelagertes Kolostrum innerhalb von 24 Stunden nicht verbraucht, werden wir es aus oben genannten Gründen verwerfen.

Datum, Unterschrift

---

**Bitte geben Sie diese Erklärung bei Geburtsbeginn in unserem Kreißaal ab.**