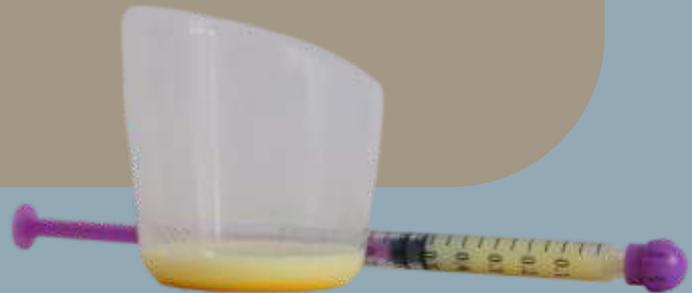


Kolostrum sammeln

Kolostrum ist die erste Milch für dein Baby. Es enthält Eiweiß, Elektrolyte, Vitamine und alles, was es für ein gesundes Immunsystem, eine gesunde Darmflora und einen stabilen Blutzuckerspiegel benötigt. Wenn es sich abzeichnet, dass dein Baby nach der Geburt rasch mit dem Zaubertrank versorgt werden soll, kannst du ab der 37. | 38. SSW mit der präpartalen Kolostrumgewinnung beginnen.

Am besten startest du mit warmen und sauberen Händen in einer entspannten Umgebung. Massiere und wärme deine Brust, das schüttet das Hormon Oxytocin aus, das es für die Gewinnung benötigt. Du kannst 1-2x täglich je Brustseite 5-10 Min. Kolostrum ausstreichen und maximal 24 Stunden sammeln. Bitte sofort kühlen (nicht in die Tür oder an die Wand des Kühlschranks stellen!) oder einfrieren. Kleiner Tipp: Gebe die Spritzen ein größeres Gefäß, das du mit deinem Namen, Geburtsdatum und ggf. deiner Vers. Nr. beschriftest. So wissen alle am Geburtsort zu wem die Milch gehört. Aufgetautes Kolostrum bitte rasch verbrauchen.

So geht das



C-Griff

- 01 Mit Daumen und Zeigefinger ein „C“ formen und ca. 3-4cm von der Brustwarze entfernt platzieren. Leicht nach hinten Richtung Brustkorb drücken.

Ausstreichen

- 02 Sanft die Finger zusammendrücken und wieder in die ursprüngliche Position nach vorne bringen.

Rotieren

- 03 Die Position der Finger um den Warzenhof rotierend verändern, so dass viele Milchgänge massiert und ausgestrichen werden.

Begleitung

- 04 Bitte lasse dich in die Technik von einer Fachperson einweisen.

Lagerung

- 05 Kolostrum kann bis zu 10 Stunden bei Raumtemperatur gelagert werden. 3 Tage im Kühlschrank oder du frierst die Milch sofort ein (Achtung, nicht alle Gefäße darf man einfrieren). Spritzen nach dem Auftauen nicht wiederverwenden.



Eine Marke der Witzleben Apotheken oHG
The Female Health Company

Kaiserdamm 19
14057 Berlin
Telefon 030 | 89402044
030 | 89402045
Fax 030 | 89402046

milchwiese@witzleben-apotheke.de
www.milchwiese.de