

Colostrum 101

Everything you need to know about collecting, storing, and feeding your newborn their first nutrient-rich milk.

Why collect colostrum?

One of the most helpful reasons to collect colostrum is to avoid formula supplementation.* It can be especially beneficial for moms who:

- Have gestational diabetes
- Are carrying twins or multiples
- Have pregnancy-induced hypertension
- Have a baby who is not effectively latching
- Have a baby who spends time in a special care unit

*Always consult your provider before collecting colostrum

By collecting colostrum prenatally and freezing it, parents can ensure that, regardless of what happens in the first few days, there is plenty of “liquid gold” to supplement until breastfeeding can resume.

Colostrum has many benefits

- Helps protect your baby from illness
- Helps your baby’s developing digestive system learn how to process food
- Acts as a diuretic to remove meconium

What’s inside



1 Collection Cup

Comfortably and easily catch hand-expressed colostrum



20 Syringes (10x 1 ml and 10x 5 ml)

Pre-sterile & individually packaged to store small amounts



22 Labels

Easily organize and track each drop with labels



2 Storage Boxes

Safely store each syringe of colostrum in the refrigerator or freezer

PLUS! This colostrum education guide, created in partnership with pediatrician and breastfeeding medicine specialist, Dr. Laurie Jones, on the What, Why, When, and How of collecting, storing, and feeding.

Intended Use

The Colostrum Collection Kit is intended for collecting, storing, and freezing colostrum from 37 weeks of pregnancy. It enables feeding your newborn breast milk if your baby’s provider recommends supplementation.

Everyone should consult with their provider before using this product, especially if you:

- Have a cervical suture (stitches) in place
- Have experienced premature labor in the past or a history of miscarriage
- Have had contractions, vaginal bleeding and/or premature rupture of membranes (breaking early) during this pregnancy
- Have placenta previa or accreta

⚠️ WARNINGS

Using an electric or manual breast pump too early can increase the risk of premature labor.

Before each use, visually inspect parts. If damage is found, discontinue use until parts have been replaced.

To prevent contamination, always wash your hands prior to handling parts and disinfect the collection cup prior to every use. If you experience contractions that are painful, regular, or accompanied by cramping or bleeding, stop immediately and seek medical attention.

CHOKING HAZARD! Keep out of reach of children under the age of three.

How it works

Learn

Know when to collect colostrum, how to store it, and when to feed your baby

Collect

In the final weeks of pregnancy, start hand expressing into the collection cup

Store

Safely and effectively freeze in the storage box in 1ml or 5ml labeled syringes

Feed

Talk with your provider about how and when to feed your newborn

Read on for step-by-step directions.

What is colostrum?

Colostrum is the first, most concentrated form of breast milk, commonly referred to as “liquid gold.” It is rich in antibodies and immune factors that help protect your baby. Your body may begin producing colostrum as early as 12–18 weeks in pregnancy and will continue to make it until your milk transitions 3–5 days after birth.

When can I start collecting colostrum?

Anyone with an otherwise uncomplicated pregnancy can benefit from collecting colostrum at or after 37 weeks gestation and post-birth before your transitional milk comes in. Always talk to your provider before you begin and only hand-express colostrum.

How much and how often should I collect colostrum?

If you collect prenatally at 37 weeks, it’s recommended to practice once a day until your baby arrives. Do not express more than three times in 24 hours. Before delivery, you can expect to produce about 1.5–2 milliliters per session.

First-time moms may not get much, especially in the beginning. By design, your body will only produce a low volume to accommodate your newborn’s small stomach for the first several days.

How much colostrum will my baby need?

Colostrum packs a major nutritional punch for your baby, as a small amount will contain all the nourishment, fat, and immune factors your baby needs in the first several days of their life.

For example, in the first 24 hours of your baby’s life, they may receive about 15ml (about half an ounce) of colostrum.

How do I express colostrum?

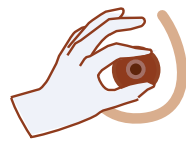
Learning to express colostrum by hand is recommended by the American College of Obstetricians and Gynecologists. Research shows that it can help you save every last drop versus trying to pump into a container.

Step-by-step guide to expressing colostrum

Before collecting colostrum, boil the collection cup for five minutes and dry completely. If the syringe packaging is damaged, do not use.



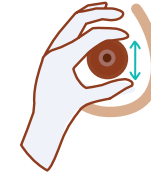
Step 1
With clean hands, gently massage your breast.



Step 2
Next, position your thumb and index finger in the area between your nipple and areola. They should be in a straight line.



Step 3
Press back into the chest wall and simultaneously compress.

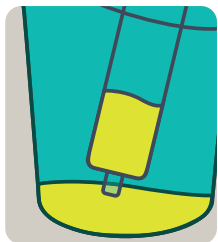


Step 4
Repeat a few times. If you are unable to express milk, move your fingertips closer to your nipple or further away to find the "sweet spot" where the milk is expressed. Catch colostrum in the collection cup.



Step 5
Relax and repeat until milk flow slows. Then rotate and adjust hands to a different area of the breast and begin again.

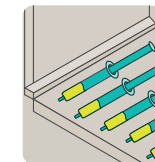
How to store colostrum



Step 1
Remove the syringe from its pre-sterile packaging. Take the cap off, but don't dispose of it; you'll need it for storage. Use the syringe to draw up colostrum from the collection cup. Do not fill past the max capacity line (1ml or 5ml). Remove all excess air from the syringe to ensure maximum retention of colostrum nutrients.



Step 2
Add the cap and label with your full name, birthdate, and date collected.



Step 3
Place the syringe in the storage box and freeze.

Ways to thaw colostrum

- For immediate use, thaw under running water and use within two hours. For next day use, thaw in the fridge for 12 hours and use within 24 hours
- Place the syringe in a bowl of warm water. Swirling the syringe in the water is an effective way to thaw it
- Run warm (not hot) water over it
- If you use a bottle warmer, ensure it has a defrost setting and is not on a high or steam setting, as this can damage the milk or overheat it

Storage guidelines

Colostrum can be stored at room temperature for up to four hours or in the refrigerator for up to four days. You can store colostrum in the freezer for 12 months but this liquid gold is most useful for baby within the first six months of life.

IMPORTANT!

- Never microwave to thaw or heat colostrum (breast milk). It can create hot spots that can burn your baby and destroy nutrients
- Use thawed milk within 24 hours. If it is left out at room temperature, it must be used within two hours
- Once thawed, milk cannot be frozen again
- If your baby doesn't finish a feeding, discard the remaining milk within 1–2 hours
- When in doubt, throw it out: If the milk appears stringy or foul, discard it

When and how to feed colostrum

At the hospital

If supplementation is needed for any reason during your hospital stay and you prefer not to use formula, talk to your provider about their preferred method of feeding colostrum to infants. Common methods include feeding by spoon, syringe, bottle, and cup.

If your provider deems supplementation is necessary

If you have a delay of copious milk production, you and your provider may decide to supplement with colostrum.

As an antibody booster

If you choose not to feed your baby colostrum in the first few days postpartum, you can add it to purées or a bottle to boost nutrition or apply it to irritated skin as a natural healing method. It is recommended to use it in the first six months.

Remember

If you are supplementing, be sure that any colostrum you collect goes to the baby. Don't worry about boosting your supply to the point of saving extra.

In the first few days and weeks, just focus on ensuring your baby is getting all the milk you are making.

The amount of colostrum collected prenatally does not indicate future milk supply.

Finally, don't feel pressured. Collection is optional and not necessary for all parents.

Colostrum 101

Tout ce que vous devez savoir pour recueillir et conserver votre colostrum et donner à votre nouveau-né son premier lait riche en nutriments.

Pourquoi collecter le colostrum ?

Le colostrum s'avère particulièrement utile pour éviter de devoir compléter l'alimentation de votre nourrisson avec du lait maternisé*. Il peut être particulièrement précieux pour les mamans qui :

- souffrent de diabète gestationnel
- attendent plusieurs enfants (jumeaux, triplés, etc.)
- souffrent d'hypertension gestationnelle
- ont un bébé qui ne tète pas correctement
- ont un bébé hospitalisé dans une unité de néonatalogie

*Consultez toujours un professionnel de santé avant de collecter le colostrum

En collectant le colostrum avant la naissance et en le congelant, les parents peuvent s'assurer que, quoi qu'il arrive au cours des premiers jours, ils disposent de suffisamment d'« or liquide » pour compléter l'alimentation jusqu'à la reprise de l'allaitement.

Le colostrum présente de nombreux avantages :

- Il contribue à protéger votre bébé contre les maladies
- Il aide le système digestif en pleine croissance de votre bébé à apprendre à digérer les aliments
- Il agit comme un diurétique pour éliminer le méconium

Contenu :



1 coupelle de recueil

Pour collecter confortablement et facilement le colostrum lors de l'expression manuelle



20 seringues (10x 1 ml et 10x 5 ml)

Pré-stériles et emballées individuellement pour conserver de petites quantités de colostrum



22 étiquettes

Organisez et suivez facilement chaque goutte grâce à des étiquettes



2 boîtes de rangement

Conservez chaque seringue de colostrum en toute sécurité au réfrigérateur ou au congélateur.

PLUS! Ce guide informatif sur le colostrum, créé en partenariat avec la pédiatre et spécialiste de l'allaitement, Dr Laurie Jones, vous permet de comprendre l'intérêt du colostrum, savoir quand le recueillir, comment le conserver et comment l'intégrer à l'alimentation de votre bébé.

Utilisation prévue :

le kit de collecte de colostrum est destiné à la collecte, à la conservation et à la congélation du colostrum à partir de la 37^e semaine de grossesse. Il vous permet de nourrir votre nouveau-né avec du lait maternel si le professionnel de santé de votre bébé recommande une supplémentation.

Consultez un professionnel de santé avant d'utiliser ce produit, en particulier si :

- Vous avez une suture cervicale (points de suture) en place
- Vous avez accouché prématurément dans le passé ou avez fait une fausse couche
- Vous avez eu des contractions, des saignements vaginaux et/ou une rupture prématurée des membranes (rupture précoce) au cours de cette grossesse
- Vous avez un placenta prævia ou accreta

⚠ AVERTISSEMENTS

L'utilisation trop précoce d'un tire-lait électrique ou manuel peut augmenter le risque d'accouchement prématuré.

Inspectez les pièces avant chaque utilisation. Si vous constatez des dommages, cessez d'utiliser l'appareil jusqu'à ce que les pièces aient été remplacées. Pour éviter toute contamination, lavez-vous toujours les mains avant de manipuler les pièces et désinfectez la coupelle de recueil avant chaque utilisation. Si vous ressentez des contractions douloureuses, régulières ou accompagnées de crampes ou de saignements, arrêtez d'utiliser le produit immédiatement et consultez un médecin.

RISQUE D'ÉTOUFFEMENT ! Tenir hors de portée des enfants de moins de trois ans.

Fonctionnement

Découvrir les bases

Sachez quand collecter le colostrum, comment le conserver et quand le donner à votre bébé.

Collecter

Dans les dernières semaines de la grossesse, commencez à exprimer manuellement le colostrum dans la coupelle de recueil.

Conserver

Conservez le colostrum dans des seringues étiquetées de 1 ml ou 5 ml que vous placerez dans la boîte de rangement, puis congelez-les en toute sécurité.

Intégrer dans l'alimentation

Consultez votre professionnel de santé pour savoir quand et comment donner le colostrum à votre nouveau-né.

Lisez la suite pour obtenir des instructions étape par étape.

Qu'est-ce que le colostrum ?

Le colostrum est la première forme de lait maternel la plus concentrée, communément appelée « or liquide ». Il est riche en anticorps et en facteurs immunitaires qui contribuent à protéger votre bébé. La production de colostrum peut débuter entre 12 et 18 semaines de grossesse et se poursuivre jusqu'à la transition vers le lait maternel, 3 à 5 jours après la naissance.

Quand puis-je commencer à collecter le colostrum ?

Toute femme dont la grossesse ne présente aucune complication particulière peut collecter le colostrum à partir de la 37^e semaine de grossesse et après l'accouchement, avant l'arrivée du lait de transition. Consultez toujours un professionnel de santé avant de commencer et tirez le colostrum manuellement uniquement.

En quelle quantité et à quelle fréquence dois-je collecter le colostrum ?

Si vous faites une collecte prénatale à 37 semaines, il est recommandé de le collecter une fois par jour jusqu'à l'accouchement. Ne le recueillez pas plus de trois fois sur une période de 24 heures. Avant l'accouchement, vous devriez en produire environ 1,5 à 2 millilitres par séance.

Il se peut que les nouvelles mamans n'en produisent qu'une petite quantité, surtout au début. Par nature, votre corps ne produira qu'un faible volume de colostrum pour s'adapter au petit estomac de votre nourrisson pendant les premiers jours.

De quelle quantité de colostrum mon bébé aura-t-il besoin ?

Le colostrum représente un apport nutritionnel majeur pour votre bébé, car une petite quantité contient tous les nutriments, lipides et facteurs immunitaires dont il a besoin au cours des premiers jours de sa vie. Par exemple, au cours des premières 24 heures de vie de votre bébé, il peut recevoir environ 15 ml de colostrum.

Comment tirer son colostrum ?

L'American College of Obstetricians and Gynecologists recommande d'apprendre à tirer son colostrum à la main. Des études montrent que cette méthode permet de ne pas gaspiller une seule goutte, contrairement à ce qui se passe lorsqu'on essaie de tirer son colostrum à l'aide d'un tire-lait.

Guide étape par étape pour tirer le colostrum

Avant de collecter le colostrum, faites bouillir la coupelle de recueil pendant cinq minutes et laissez-la sécher complètement. Si l'emballage de la seringue est endommagé, n'utilisez pas cette dernière. n'utilisez pas cette dernière.



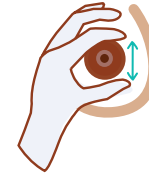
Étape 1
avec les mains propres, massez doucement votre sein.



Étape 2
Placez ensuite votre pouce et votre index dans la zone située entre le mamelon et l'aréole. Vos doigts doivent former une ligne droite.



Étape 3
Exercez une pression ferme sur la paroi thoracique et appuyez simultanément.

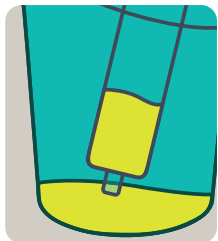


Étape 4
Répétez l'opération plusieurs fois. Si vous ne pouvez pas tirer votre lait, rapprochez vos doigts de votre téton ou éloignez-les pour trouver le « point de tirage idéal ». Recueillez le colostrum dans la coupelle de recueil.



Étape 5
Détendez-vous et répétez l'opération jusqu'à ce que le flux de lait ralentisse. Ensuite, placez vos mains sur une autre zone du sein et recommencez.

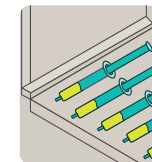
Comment conserver le colostrum



Étape 1
Retirez la seringue de son emballage pré-stérile. Enlevez le capuchon, mais ne le jetez pas, car vous en aurez besoin pour conserver le colostrum. Utilisez la seringue pour aspirer le colostrum dans la coupelle de recueil. Ne remplissez pas la seringue au-delà de la ligne de capacité maximale (1 ml ou 5 ml). Éliminez tout excès d'air de la seringue pour retenir un maximum de nutriments issus du colostrum.



Étape 2
Mettez le capuchon et collez l'étiquette avec votre nom, votre date de naissance et la date de la collecte.



Étape 3
Placez la seringue dans la boîte de stockage et mettez le tout au congélateur.

Méthodes pour décongeler le colostrum

- “Pour une utilisation immédiate, décongelez le colostrum en passant la seringue sous l’eau et utilisez-le dans les deux heures. Pour une utilisation le lendemain, laissez décongeler au réfrigérateur pendant 12 heures et utilisez le colostrum dans les 24 heures
- Placez la seringue dans un bol d’eau tiède. Faites tourner la seringue dans l’eau pour accélérer la décongélation.
- Faites couler de l’eau tiède (pas chaude) sur la seringue.
- Si vous utilisez un chauffe-biberon, assurez-vous qu’il dispose d’un mode décongélation et qu’il n’est pas réglé sur une température élevée ou sur le mode vapeur, car cela pourrait endommager le lait ou le surchauffer.”

Instructions de conservation

Le colostrum peut être conservé à température ambiante jusqu’à quatre heures ou au réfrigérateur jusqu’à quatre jours. Vous pouvez conserver le colostrum au congélateur pendant 12 mois, mais cet or liquide est particulièrement bénéfique pour bébé au cours des six premiers mois de sa vie.

IMPORTANT!

- N’utilisez jamais le micro-ondes pour décongeler ou réchauffer le colostrum (lait maternel). Cela peut créer des points chauds susceptibles de brûler votre bébé et de détruire les nutriments.
- Utilisez le lait décongelé dans les 24 heures. S’il est laissé à température ambiante, il doit être utilisé dans les deux heures.
- Une fois décongelé, le lait ne peut pas être recongelé.
- Si votre bébé ne **termine pas** une tétée, jetez le lait restant dans les 1 à 2 heures.
- En cas de doute, jetez-le : si le lait semble visqueux ou sent mauvais, ne l’utilisez pas.

Quand et comment donner le colostrum ?

À l’hôpital

Si une supplémentation est nécessaire pour une raison quelconque pendant votre séjour à l’hôpital et que vous préférez ne pas utiliser de lait maternisé, demandez à votre médecin la méthode qu’il recommande pour donner du colostrum à votre nourrisson. Cela peut inclure l’administration du colostrum avec une cuillère, une seringue, un biberon ou une coupelle de recueil.

Si votre médecin estime qu’une supplémentation est nécessaire

Si votre production de lait est retardée, vous pourrez décider avec votre soignant de donner du colostrum en complément.

En tant que stimulateur d’anticorps

Si vous choisissez de ne pas donner de colostrum à votre bébé pendant les premiers jours qui suivent l’accouchement, vous pouvez l’ajouter aux purées ou au biberon pour compléter son apport nutritionnel, ou l’appliquer sur une peau irritée comme méthode de guérison naturelle. Nous vous recommandons de l’utiliser dans les six premiers mois.

N’oubliez pas !

En cas de complémentation, assurez-vous que tout le colostrum recueilli soit donné au bébé. Ne cherchez pas à stimuler votre production pour faire des réserves.

Au cours des premiers jours et des premières semaines, veillez à nourrir votre bébé avec tout le lait que vous produisez.

La quantité de colostrum recueillie pendant la période prénatale n’est pas un indicateur de votre future production de lait.

Enfin, ne vous mettez pas la pression. La collecte de colostrum est facultative et n’a rien d’obligatoire.

Colostro 101

Tutto ciò che bisogna sapere sulla raccolta, la conservazione e la somministrazione al neonato del suo primo latte ricco di sostanze nutritive.

Perché raccogliere il colostro?

Uno dei motivi principali per cui la raccolta del colostro risulta conveniente è che consente di evitare l'integrazione con il latte artificiale*. Può essere particolarmente utile per le madri che:

- Hanno il diabete gestazionale
- Aspettano due o più gemelli
- Soffrono di ipertensione indotta dalla gravidanza
- Hanno un bambino o una bambina che non si attacca alla mammella in modo efficace
- Hanno un bambino o una bambina che trascorre del tempo in un reparto di assistenza specializzata

Raccogliendo il colostro in fase prenatale e congelandolo, i genitori hanno la certezza che, indipendentemente da ciò che accadrà nei primi giorni, ci sarà abbondante "oro liquido" da integrare fino alla ripresa dell'allattamento al seno.

Il colostro offre molti benefici

- Contribuisce a proteggere il neonato dalle malattie
- Aiuta il sistema digestivo in via di sviluppo del bambino
- ad "apprendere" come processare il cibo
- Agisce come diuretico per l'espulsione del meconio

La confezione contiene



1 contenitore di raccolta

Per raccogliere il colostro estratto a mano in modo semplice e pratico



20 Siringhe (10x 1ml e 10x 5ml)

Pre-sterili e confezionate singolarmente per conservare piccole quantità



22 etichette

Per organizzare e monitorare facilmente ogni goccia



2 scatole per la conservazione

Per conservare ogni siringa di colostro in modo sicuro, in frigorifero o nel congelatore

Uso previsto

il kit per la raccolta del colostro è destinato alla raccolta, alla conservazione e al congelamento del colostro a partire dalla 37^a settimana di gravidanza. Permette di somministrare al neonato il latte materno quando il medico consiglia l'integrazione.

Prima di utilizzare questo prodotto, è bene consultare sempre il proprio medico, in particolare se:

- Si ha una sutura cervicale (punti di sutura)
- In passato si è avuto un travaglio prematuro o una storia di aborto spontaneo
- Si sono avute contrazioni, sanguinamenti vaginali e/o una rottura prematura delle membrane (rottura anticipata) durante la gravidanza in corso
- Si ha una placenta previa o accreta

⚠ Avvertenze

L'uso troppo precoce di un tiralatte elettrico o manuale può aumentare il rischio di travaglio prematuro.

Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente i componenti. In caso di danni, interrompere l'utilizzo fino alla sostituzione delle parti. Per prevenire contaminazioni, lavare sempre le mani prima di toccare i componenti e disinfettare il contenitore di raccolta prima di ogni utilizzo. In caso di contrazioni dolorose, regolari o accompagnate da crampi o sanguinamento, interrompere immediatamente l'uso e cercare assistenza medica.

RISCHIO DI SOFFOCAMENTO! Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni.

IN PIÙ! questa guida educativa sul colostro, creata in collaborazione con la dottoressa Laurie Jones, pediatra e specialista in medicina dell'allattamento, che spiega a cosa ci si riferisce quando si parla di raccolta, conservazione e somministrazione del colostro, e come, quando e perché adottare questa pratica. IN PIÙ: questa guida educativa sul colostro, creata in collaborazione con la dottoressa Laurie Jones, pediatra e specialista in medicina dell'allattamento, che spiega a cosa ci si riferisce quando si parla di raccolta, conservazione e somministrazione del colostro, e come, quando e perché adottare questa pratica.

Come funziona

APPRENDIMENTO

Comprendere quando raccogliere il colostro, come conservarlo e quando allattare il bambino

RACCOLTA

Nelle ultime settimane di gravidanza, iniziare a spremere manualmente il latte nel contenitore di raccolta

CONSERVAZIONE

Congelare il colostro in modo sicuro ed efficace nella scatola di conservazione, in siringhe da 1 ml o 5 ml con etichette

SOMMINISTRAZIONE

Consultare il proprio medico per determinare come e quando nutrire il neonato

Le istruzioni dettagliate sono riportate di seguito.

Cos'è il colostro?

Il colostro è la prima forma di latte materno, e la più concentrata, ed è comunemente chiamato "oro liquido". È ricco di anticorpi e fattori immunitari che contribuiscono a proteggere il bambino. Il corpo della madre può iniziare a produrre colostro già alla 12^a–18^a settimana di gravidanza e continuerà a farlo fino alla transizione del latte, 3–5 giorni dopo la nascita.

Quando posso iniziare a raccogliere il colostro?

Chiunque abbia una gravidanza priva di complicazioni può trarre beneficio dalla raccolta del colostro a partire dalla 37^a settimana di gestazione e dopo il parto, prima della produzione del latte di transizione. Prima di iniziare, parlare sempre con il proprio medico; estrarre il colostro solo manualmente.

Quanto e con che frequenza raccogliere il colostro?

Se si effettua la raccolta prenatale nella 37^a settimana, si consiglia di farla una volta al giorno fino alla nascita del bambino. Non procedere all'estrazione più di tre volte in 24 ore. Prima del parto, si producono circa 1,5–2 millilitri per sessione.

Le mamme al primo parto potrebbero non ottenere grandi quantità, soprattutto all'inizio. Per sua natura, il corpo produce solo un volume ridotto per soddisfare il piccolo stomaco del neonato nei primi giorni.

Di quanto colostro avrà bisogno il mio bambino?

Il colostro offre un importante apporto nutrizionale per il bambino, poiché una piccola quantità contiene tutte le sostanze nutritive, i grassi e i fattori immunitari di cui ha bisogno nei primi giorni di vita.

Ad esempio, nelle prime 24 ore di vita, il neonato può ricevere circa 15 ml di colostro.

Come si sprema il colostro?

L'American College of Obstetricians and Gynecologists raccomanda di imparare a spremere il colostro manualmente. Le ricerche dimostrano che può contribuire a risparmiare fino all'ultima goccia rispetto al tentativo di pompare in un contenitore.

Guida dettagliata per l'estrazione del colostro

Prima di raccogliere il colostro, mettere a bollire il contenitore di raccolta per cinque minuti, quindi asciugarlo completamente. Se la confezione della siringa è danneggiata, non utilizzarla.



Passaggio 1

Con le mani pulite, massaggiare delicatamente il seno.



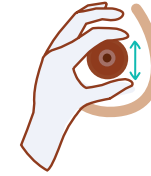
Passaggio 2

Poi, posizionare pollice e indice nell'area tra capezzolo e areola. Le dita dovrebbero essere in linea retta.



Passaggio 3

Premere contro la parete toracica e comprimere contemporaneamente.



Passaggio 4

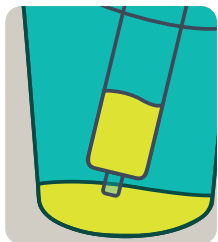
Ripetere il movimento un paio di volte. Se non si riesce a estrarre il latte, avvicinare o allontanare la punta delle dita dal capezzolo per trovare il "punto ideale" in cui spremere il latte. Raccogliere il colostro nell'apposito contenitore.



Passaggio 5

Rilassarsi e ripetere l'operazione finché il flusso del latte non rallenta. Poi, ruotare e posizionare le mani in una zona diversa del seno e ricominciare.

Come conservare il colostro



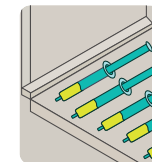
Passaggio 1

Rimuovere la siringa dal suo imballaggio pre-sterile. Togliere il tappo, ma non buttarlo; servirà per la conservazione. Usare la siringa per estrarre il colostro dal contenitore di raccolta. Non riempirla oltre la linea che ne indica la capacità massima (1 ml o 5 ml). Rimuovere dalla siringa tutta l'aria in eccesso per trattenere al meglio le sostanze nutritive del colostro.



Passaggio 2

Mettere il tappo e apporre l'etichetta con il proprio nome e cognome, la data di nascita e la data di raccolta.



Passaggio 3

Mettere la siringa nella scatola di conservazione e congelarla.

Modi per scongelare il colostro

- Per l'uso immediato, scongelare il colostro sotto l'acqua corrente e utilizzarlo entro due ore. Per l'uso nel giorno successivo, scongelare in frigorifero per 12 ore e utilizzare entro 24 ore
- Mettere la siringa in una ciotola di acqua tiepida. Far roteare la siringa nell'acqua per scongelarla in modo efficace
- Far scorrere dell'acqua calda tiepida (non calda) sulla siringa
- Se si usa uno scaldabiberon, assicurarsi che disponga di una modalità di scongelamento e non sia in modalità a calore elevato o vapore, poiché ciò potrebbe danneggiare il latte o surriscaldarlo

Linee guida per la conservazione

Il colostro può essere conservato a temperatura ambiente per un massimo di quattro ore oppure in frigorifero per un massimo di quattro giorni. È possibile conservare il colostro nel congelatore per 12 mesi, ma questo oro liquido è più utile per il bambino se somministrato entro i primi sei mesi di vita.

IMPORTANTE!

- Non usare mai il microonde per scongelare o riscaldare il colostro (latte materno). Ciò può dare origine a punti caldi che possono provocare ustioni al bambino e distruggere le sostanze nutritive
- Utilizzare il colostro scongelato entro 24 ore. Se viene lasciato a temperatura ambiente, deve essere utilizzato entro due ore
- Una volta scongelato, il colostro non può essere nuovamente congelato
- Se il bambino non lo finisce, scartare la parte rimanente entro 1-2 ore
- In caso di dubbi, buttarlo: se ha un aspetto filamentoso o non ottimale, scartarlo

Quando e come somministrare il colostro?

In ospedale

Se durante il ricovero ospedaliero è necessaria l'integrazione, per un qualsiasi motivo, e si preferisce non usare il latte artificiale, parlare con il proprio medico per apprendere il modo in cui consiglia di somministrare il colostro ai neonati. I metodi più comuni includono la somministrazione con cucchiaino, siringa, biberon e tazza.

Se il medico ritiene necessaria un'integrazione

In caso di ritardo nella produzione abbondante di latte, si può decidere con il medico di integrare con il colostro.

Per aumentare gli anticorpi

Se si sceglie di non somministrare il colostro al bambino nei primi giorni dopo il parto, è possibile aggiungerlo alle pappe o al latte nel biberon per aumentarne il valore nutrizionale oppure applicarlo sulla pelle irritata come metodo di guarigione naturale. Si consiglia di utilizzarlo nei primi sei mesi.

Ricorda!

Se si procede con l'integrazione, tutto il colostro raccolto deve andare al neonato. Non preoccuparsi della necessità di aumentarne le scorte fino al punto di andare al risparmio eccessivo.

Nei primi giorni e nelle prime settimane, ciò che conta è che il bambino riceva tutto il latte prodotto.

La quantità di colostro raccolto in fase prenatale non è indicativa della futura produzione di latte.

Infine, non bisogna sentirsi sotto pressione. La raccolta è opzionale e non necessaria per tutti i genitori..

Colostrum 101

Alt, hvad du behøver at vide om at indsamle, opbevare og give din nyfødte baby sin første næringsrige mælk.

Hvorfor opsamle råmælk?

En af de mest nyttige grunde til at opsamle råmælk er at undgå modernælkserstatning*. Det kan være særligt gavnligt for mødre, der:

- Har graviditetsdiabetes
- Er gravid med tvillinger
- Har forhøjet blodtryk under graviditeten
- Har en baby, der ikke tager effektivt fat
- Har en baby, der er indlagt på en specialafdeling

*Rådfør dig altid med din sundhedsplejerske, før du indsamler råmælk

Ved at opsamle råmælk før fødslen og fryse den ned, kan forældre sikre, at uanset hvad der sker i de første par dage, er der masser af "flydende guld", der kan suppleres med, indtil amningen kan genoptages.

Råmælk har mange fordele

- Hjælper med at beskytte din baby mod sygdom
- Hjælper din babys underudviklede fordøjelsessystem med at lære at forarbejde mad
- Virker urindrivende og fjerner mekonium

Hvad der er i æsken



1 opsamlingskop

Opsaml nemt og bekvemt håndudpumpet råmælk



20 sprøjter (10 x 1 ml og 10 x 5 ml)

Præ-sterile og individuelt pakket til opbevaring af små mængder



22 etiketter

Organiser og hold nemt styr på hver dråbe med etiketter



2 Opbevaringsbokse

Opbevar hver sprøjte med råmælk sikkert i køleskabet eller fryseren

PLUS! Denne vejledning til oplysning om råmælk, udarbejdet i samarbejde med børnelæge og ammespecialist, Dr. Laurie Jones, om hvad, hvorfor, hvornår og hvordan i forbindelse med at opsamle, opbevare og give din baby råmælk.

Tilsluttet brug

Råmælksopsamlingssættet er beregnet til at opsamle, opbevare og nedfryse råmælk fra 37. graviditetsuge. Det gør det muligt at give din nyfødte modernælk, hvis din babys sundhedspersonale anbefaler tilskud.

Alle bør rådføre sig med deres sundhedsplejerske, før de bruger dette produkt, og især hvis du:

- Har cervixsuture (sting)
- Tidligere har oplevet for tidlig fødsel eller har aborteret
- Har haft veer, vaginal blødning og/eller for tidlig brist af membraner under denne graviditet
- Har placenta prævia eller placenta accreta

⚠ ADVARSLER

Brug af en elektrisk eller manuel brystpumpe for tidligt kan øge risikoen for for tidlig fødsel.

Før hver brug skal delene kontrolleres visuelt. Hvis der konstateres skader, skal brugen ophøre, indtil delene er udskiftet.

For at undgå kontaminering skal du altid vaske dine hænder, før du håndterer delene, og desinficere koppen før hver brug. Hvis du oplever veer, der er smertefulde, regelmæssige eller ledsaget af kramper eller blødninger, skal du straks stoppe og søge lægehjælp.

KVÆLNINGSFARE! Opbevares utilgængeligt for børn under tre år.

Sådan fungerer det

LÆR

Vid, hvornår du skal opsamle råmælk, hvordan du opbevarer den, og hvornår du skal give den til din baby

OPSAML

I de sidste uger af graviditeten kan du begynde at udpumpe ved håndkraft i opsamlingskoppen

OPBEVAR

Fryses sikkert og effektivt i opbevaringsboksen i mærkede sprøjter på 1 ml eller 5 ml

GIV

Tal med din sundhedsplejerske om, hvordan og hvornår du skal give din nyfødte mælk

Læs videre for at få en trinvis vejledning.

Hvad er råmælk?

Råmælk er den første, mest koncentrerede form for modermælk, og den omtales ofte som "flydende guld". Den er rig på antistoffer og immunfaktorer, som hjælper med at beskytte din baby. Din krop kan begynde at producere råmælk allerede i graviditetsuge 12-18 og fortsætter med at producere det, indtil du overgår til normal modermælk 3-5 dage efter fødslen.

Hvornår kan jeg begynde at opsamle råmælk?

Alle med en ellers ukompliceret graviditet kan have gavn af at opsamle råmælk ved eller efter 37 ugers graviditet og efter fødslen, før du begynder at producere overgangsmælk. Tal altid med din sundhedsplejerske, inden du begynder, og udpump kun råmælk ved håndkraft.

Hvor meget og hvor ofte skal jeg opsamle råmælk?

Hvis du opsamler råmælk før fødslen i uge 37, anbefales det at udpumpe én gang om dagen, indtil du føder. Udpump ikke mere end tre gange i løbet af 24 timer. Før fødslen kan du forvente at producere omkring 1,5-2 milliliter pr. session.

Førstegangsfødende får måske ikke så meget, især i begyndelsen. Din krop er skabt til kun at producere en lille mængde for at imødekomme din nyfødtes lille mave i de første par dage.

Hvor meget råmælk har min baby brug for?

Råmælk giver din baby en stor ernæringsmæssig fordel, da selv en lille mængde indeholder al den næring, fedt og immunfaktorer, din baby har brug for i de første dage af livet.

For eksempel kan din baby i de første 24 timer modtage omkring 15 ml råmælk.

Hvordan udmalker jeg råmælk?

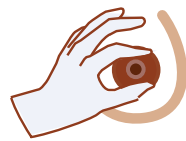
Det amerikanske kollegium for fødselslæger og gynækologer anbefaler, at man lærer at udmalkning af råmælk med hånden. Undersøgelser viser, at det kan hjælpe dig med at udnytte hver eneste dråbe i stedet for at forsøge at pumpe mælken over i en beholder.

Trinvis vejledning til udpumpning af råmælk

Før du opsamler råmælk, skal du koge opsamlingskoppen i fem minutter og tørre den helt. Hvis sprøjtes emballage er beskadiget, må den ikke anvendes.



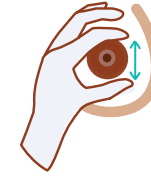
Trin 1
Massér forsigtigt dit bryst med rene hænder.



Trin 2
Placer derefter din tommel- og pegefinger i området mellem din brystvorte og areola. De skal være i en lige linje.



Trin 3
Pres tilbage mod brystvæggen og udfør samtidig kompression.

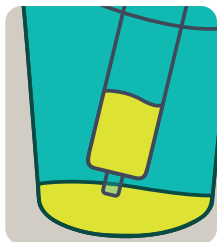


Trin 4
Gentag et par gange. Hvis du ikke kan udpumpe mælk, så flyt dine fingerspidser tættere på din brystvorte eller længere væk for at finde det "optimale punkt", hvor mælken udpumpes. Opsaml råmælken i opsamlingskoppen.



Trin 5
Slap af og gentag, indtil mælketilførslen aftager. Roter og juster derefter hænderne til et andet område af brystet og start forfra.

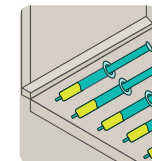
Sådan opbevares råmælk



Trin 1
Tag sprøjten ud af dens sterile emballage. Tag hættten af, men smid den ikke ud, da du skal bruge den til opbevaring. Brug sprøjten til at suge råmælk fra opsamlingskoppen. Fyld den ikke til over den maksimale kapacitetslinje (1 ml eller 5 ml). Fjern al overskydende luft fra sprøjten for at sikre maksimal bevaring af råmælken næringsstoffer.



Trin 2
Sæt hættten på og mærk den med dit fulde navn, fødselsdato og dato for opsamling.



Trin 3
Placer sprøjten i opbevaringsboksen og frys den ned.

Metoder til at tømme råmælk op

- Til øjeblikkelig brug skal du optø under rindende vand og bruge den inden for to timer. Til brug næste dag, skal du optø i køleskabet i 12 timer og bruge den inden for 24 timer
- Placer sprøjten i en skål med varmt vand. At bevæge sprøjten rundt i vandet er en effektiv måde at optø den på
- Hold den under rindende varmt (ikke kogende) vand
- Hvis du bruger en flaskevarmer, skal du sørge for, at den har en optøningsindstilling og ikke er indstillet til høj varme eller damp, da dette kan beskadige mælken eller overophede den.

Retningslinjer for opbevaring

Råmælk kan opbevares ved stuetemperatur i op til fire timer eller i køleskabet i op til fire dage. Du kan opbevare råmælk i fryseren i 12 måneder, men dette flydende guld er mest nyttigt for babyen i de første seks måneder.

VIGTIGT!

- Brug aldrig en mikrobølgeovn til at optø eller opvarme råmælk (modermælk). Det kan skabe varmpunkter, som kan brænde din baby og ødelægge næringsstoffer
- Brug optøet mælk inden for 24 timer. Hvis den står fremme ved stuetemperatur, skal den bruges inden for to timer
- Når mælken er optøet, kan den ikke fryses ned igen
- Hvis din baby ikke indtager en hel portion, skal du kassere den resterende mælk inden for 1-2 timer
- Hvis du er i tvivl, skal du kassere den: Hvis mælken ser trådet eller dårlig ud, skal du kassere den.

Hvornår og hvordan skal man give råmælk?

På hospitalet:

Hvis der af en eller anden grund er behov for tilskud under dit hospitalsophold, og du foretrækker ikke at bruge modermælkserstatning, skal du tale med din sundhedsplejerske om den foretrukne metode til at give nyfødte råmælk. Almindelige metoder inkluderer at give mælken med ske, sprøjte, flaske og kop.

Hvis din sundhedsplejerske vurderer, at tilskud er nødvendigt

Hvis du har en forsinket mælkeproduktion, kan du og din sundhedsplejerske beslutte at supplere med råmælk.

Som en antistofbooster:

Hvis du vælger ikke at give din baby råmælk i de første par dage efter fødslen, kan du tilføje det til babymos eller en flaske for at øge ernæringen eller anvende det på irriteret hud som en naturlig helingsmetode. Det anbefales at bruge det i de første seks måneder.

Husk!

Hvis du giver tilskud, skal du sørge for, at al den råmælk, du opsamler, går til barnet. Du skal ikke bekymre dig om at øge din forsyning til et niveau, hvor du gemmer ekstra mælk.

I de første par dage og uger skal du bare fokusere på at sikre, at din baby får al den mælk, du producerer.

Mængden af råmælk, der opsamles før fødslen, er ikke en indikation af fremtidig mælkeproduktion.

Endelig skal du ikke føle dig presset. Det er dit valg, om du vil opsamle, og ikke en nødvendighed for alle forældre.

Wissenswertes über Kolostrum

Alles, was Sie über das Auffangen, Aufbewahren und Stillen Ihres Neugeborenen mit der ersten nährstoffreichen Milch wissen müssen.

Warum Kolostrum sammeln?

Der wohl wichtigste Grund für das Auffangen von Kolostrum ist die Vermeidung von Säuglingsnahrung als Ergänzung*. Es kann besonders vorteilhaft sein für Mütter, die:

- Schwangerschaftsdiabetes haben
- Zwillinge bzw. Mehrlinge erwarten
- schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck haben
- ein Baby haben, das Probleme beim Saugen hat
- ein Baby haben, das auf einer Intensivstation behandelt wird

* Konsultieren Sie vor dem Auffangen von Kolostrum immer eine medizinische Fachkraft

Durch das Auffangen und Einfrieren von Kolostrum vor der Geburt können die Eltern sicherstellen, dass unabhängig davon, was in den ersten Tagen passiert, genügend „flüssiges Gold“ zur Ergänzung vorhanden ist, bis das Stillen wieder aufgenommen werden kann.

Kolostrum hat viele Vorteile

- trägt zum Schutz Ihres Babys vor Krankheiten bei
- unterstützt die Entwicklung des Verdauungssystems Ihres Babys- fördert die Verarbeitung von Nahrung
- wirkt als Diuretikum zur Ausscheidung von Mekonium

Im Lieferumfang sind enthalten:



1 Milchauffangschale

Bequemes und einfaches Auffangen von handabgepumptem Kolostrum



20 Spritzen (10 x 1 ml und 10 x 5 ml)

Bereits sterilisiert und einzeln verpackt zur Aufbewahrung kleiner Mengen



22 Etiketten

Mit Etiketten lassen sich alle Tropfen einfach organisieren und verfolgen



2 Aufbewahrungsboxen

Bewahren Sie jede Spritze mit Kolostrum sicher im Kühlschrank oder Gefrierschrank auf

PLUS! Dieser in Zusammenarbeit mit der Kinderärztin und Stillberaterin Dr. Laurie Jones erstellte Leitfaden zur Aufklärung über Kolostrum behandelt das Was, Warum, Wann und Wie des Sammelns, Aufbewahrens und Fütterns von Kolostrum.

Verwendungszweck

Das Auffangset für Kolostrum dient zum Auffangen, Aufbewahren und Einfrieren von Kolostrum ab der 37. Schwangerschaftswoche. Mit diesem Set können Sie Ihr Neugeborenes mit Muttermilch stillen, falls die medizinische Fachkraft Ihres Babys ein Zufüttern empfiehlt.

Es wird empfohlen, vor der Verwendung dieses Produkts mit einer medizinischen Fachkraft zu sprechen, insbesondere wenn Sie:

- eine Naht am Gebärmutterhals haben
- in der Vergangenheit vorzeitige Wehen hatten oder eine Fehlgeburt erlitten haben
- während dieser Schwangerschaft Wehen, vaginale Blutungen und/oder einen vorzeitigen Blasensprung hatten
- eine Plazenta Praevia oder Accreta haben

⚠️ WARNHINWEISE

Using an electric or manual breast pump too early can increase the risk of premature labor.

Vor jedem Gebrauch sind die Teile visuell zu überprüfen. Wenn Schäden festgestellt werden, darf das Gerät nicht mehr verwendet werden, bis die Teile ersetzt wurden. Um eine Kontamination zu vermeiden, waschen Sie sich immer die Hände, bevor Sie Teile berühren, und desinfizieren Sie die Milchauffangschale vor jedem Gebrauch. Wenn Sie schmerzhaft, regelmäßige oder von Krämpfen oder Blutungen begleitete Wehen verspüren, brechen Sie sofort ab und suchen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin auf.

ERSTICKUNGSGEFAHR! Außerhalb der Reichweite von Kindern unter drei Jahren aufbewahren.

Funktionsweise

LERNEN

Erfahren Sie, wann Sie Kolostrum auffangen, wie Sie es aufbewahren und wann Sie Ihr Baby stillen müssen

AUFFANGEN

In den letzten Wochen der Schwangerschaft beginnen Sie mit dem manuellen Abpumpen in die Milchauffangschale

AUFBEWAHRUNG

Frieren Sie den Inhalt sicher und effektiv in der Aufbewahrungsbox in beschrifteten 1-ml- oder 5-ml-Spritzen ein

STILLEN

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin darüber, wie und wann Sie Ihr Neugeborenes stillen sollten

Lesen Sie weiter, um eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zu erhalten.

Was ist Kolostrum?

Kolostrum ist die erste, konzentrierteste Form der Muttermilch, die allgemein als „flüssiges Gold“ bezeichnet wird. Es ist reich an Antikörpern und Immunfaktoren, die zum Schutz Ihres Babys beitragen. Ihr Körper kann bereits in der 12.–18. Schwangerschaftswoche mit der Produktion von Kolostrum beginnen und diese bis zum Einsetzen der Muttermilch 3–5 Tage nach der Geburt fortsetzen.

Wann kann ich mit dem Auffangen von Kolostrum beginnen?

Jede Person mit einer ansonsten unkomplizierten Schwangerschaft kann vom Auffangen von Kolostrum in oder nach der 37. Schwangerschaftswoche und nach der Geburt profitieren, bevor die Übergangsmilch einsetzt. Sprechen Sie immer mit Ihrer medizinischen Fachkraft, bevor Sie beginnen, und streichen Sie das Kolostrum nur von Hand aus.

Wie viel und wie oft sollte ich Kolostrum auffangen?

Wenn Sie in der 37. Schwangerschaftswoche mit dem Auffangen beginnen, wird empfohlen, dies einmal täglich bis zur Geburt Ihres Babys zu tun. Nicht mehr als dreimal innerhalb von 24 Stunden ausstreichen. Vor der Geburt können Sie mit einer Produktion von etwa 1,5–2 Millilitern pro Sitzung rechnen.

Erstgebärende Mütter erzielen möglicherweise nicht viel, besonders am Anfang. Von Natur aus produziert Ihr Körper in den ersten Tagen nur ein geringes Volumen, um den kleinen Magen Ihres Neugeborenen zu versorgen.

Wie viel Kolostrum braucht mein Baby?

Kolostrum ist ein wichtiger Nährstofflieferant für Ihr Baby, denn eine kleine Menge enthält alle Nährstoffe, Fette und Immunfaktoren, die Ihr Baby in den ersten Tagen seines Lebens braucht.

Beispielsweise kann Ihr Baby in den ersten 24 Stunden seines Lebens etwa 15 ml Kolostrum erhalten.

Wie pumpe ich Kolostrum ab?

Das American College of Obstetricians and Gynecologists empfiehlt, das Abpumpen von Kolostrum mit der Hand zu lernen. Studien zeigen, dass du so jeden einzelnen Tropfen auffangen kannst, im Gegensatz zum Abpumpen in einen Behälter.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Abpumpen von Kolostrum

Kochen Sie vor dem Auffangen von Kolostrum die Milchauffangschale fünf Minuten lang aus und lassen Sie sie vollständig trocknen. Wenn die Verpackung der Spritze beschädigt ist, darf sie nicht verwendet werden.



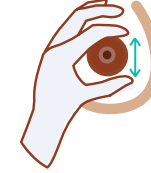
Schritt 1
Massieren Sie Ihre Brust sanft mit sauberen Händen.



Schritt 2
Als Nächstes positionieren Sie Daumen und Zeigefinger im Bereich zwischen Brustwarze und Warzenhof. Sie sollten dabei eine gerade Linie bilden.



Schritt 3
Drücken Sie gegen die Brustwand und komprimieren Sie gleichzeitig.

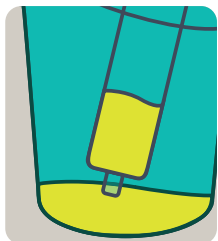


Schritt 4
Wiederholen Sie dies ein paar Mal. Wenn Sie keine Milch ausstreichen können, bewegen Sie Ihre Fingerspitzen näher an Ihre Brustwarze heran oder weiter weg, um die „optimale Stelle“ zu finden, an der die Milch abgepumpt wird. Fangen Sie das Kolostrum in der Milchauffangschale auf.



Schritt 5
Entspannen und wiederholen, bis der Milchfluss nachlässt. Drehen und positionieren Sie dann Ihre Hände an einem anderen Bereich der Brust und beginnen Sie erneut.

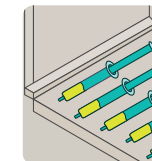
Aufbewahrung des Kolostrums



Schritt 1
Nehmen Sie die Spritze aus ihrer bereits sterilisierten Verpackung. Nehmen Sie den Deckel ab, aber werfen Sie ihn nicht weg; Sie werden ihn zur Aufbewahrung benötigen. Verwenden Sie die Spritze, um Kolostrum aus der Milchauffangschale zu entnehmen. Füllen Sie die Spritze nicht über die maximale Füllmenge hinaus (1 ml oder 5 ml). Entfernen Sie die gesamte überschüssige Luft aus der Spritze, damit die Nährstoffe des Kolostrums maximal erhalten bleiben.



Schritt 2
Setzen Sie den Deckel auf und beschriften Sie ihn mit Ihrem vollständigen Namen, Geburtsdatum und dem Datum der Entnahme.



Schritt 3
Legen Sie die Spritze in die Aufbewahrungsbox und frieren Sie sie ein.

Methoden zum Auftauen von Kolostrum

- Für die sofortige Verwendung unter fließendem Wasser auftauen und innerhalb von zwei Stunden verwenden. Für die Verwendung am nächsten
- Die Spritze in eine Schüssel mit warmem Wasser legen. Das Schwenken der Spritze im Wasser ist eine effektive Methode, um sie aufzutauen
- Halten Sie sie unter warmes (nicht heißes) Wasser
- Wenn Sie einen Flaschenwärmer verwenden, achten Sie darauf, dass dieser über eine Auftaufunktion verfügt und nicht auf hoher Stufe oder Dampffunktion eingestellt ist, da dies die Milch beschädigen oder überhitzen kann

Richtlinien zur Aufbewahrung

Kolostrum kann bis zu vier Stunden bei Raumtemperatur oder bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kolostrum kann man bis zu 12 Monate im Gefrierschrank aufbewahren, aber dieses flüssige Gold ist für das Baby in den ersten sechs Lebensmonaten am nützlichsten.

WICHTIG!

- Tauen Sie das Kolostrum (Muttermilch) niemals in der Mikrowelle auf und erhitzen Sie es nicht. Dabei können heiße Stellen entstehen, die Ihr Baby verbrennen und die Nährstoffe zerstören können
- Verwenden Sie aufgetaute Milch innerhalb von 24 Stunden. Wenn sie bei Raumtemperatur aufbewahrt wird, muss sie innerhalb von zwei Stunden verbraucht werden
- Einmal aufgetaute Milch kann nicht wieder eingefroren werden
- Wenn Ihr Baby eine Mahlzeit nicht beendet, entsorgen Sie die restliche Milch innerhalb von 1–2 Stunden
- Im Zweifelsfall werfen Sie sie weg: Wenn die Milch klebrig oder verdorben erscheint, entsorgen Sie sie

Wann und wie sollte mit Kolostrum gestillt werden?

Im Krankenhaus

Wenn während Ihres Krankenhausaufenthalts aus irgendeinem Grund ein Zufüttern erforderlich ist und Sie keine Säuglingsnahrung verwenden möchten, sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft über ihre bevorzugte Methode zum Füttern von Säuglingen mit Kolostrum. Zu den üblichen Methoden gehört das Füttern mit Löffel, Spritze, Fläschchen und Becher.

Wenn Ihr Arzt eine Nahrungsergänzung für notwendig erachtet

Bei einer verzögerten Milchproduktion können Sie und Ihre medizinische Fachkraft entscheiden, ob eine Zugabe von Kolostrum sinnvoll ist.

Als Antikörper-Booster

Sollten Sie sich entscheiden, Ihrem Baby in den ersten Tagen nicht mit Kolostrum zu füttern, können Sie es zu Brei oder einem Fläschchen hinzu geben, um den Nährwert zu erhöhen, oder es als natürliches Heilmittel auf gereizte Haut auftragen. Es wird empfohlen, es in den ersten sechs Monaten zu verwenden.

Denken Sie daran!

Wenn Sie zufüttern, achten Sie darauf, dass das gesammelte Kolostrum auch wirklich dem Baby zukommt. Sie müssen sich keine Sorgen darüber machen, dass Sie Ihre Milchproduktion übermäßig steigern müssen.

In den ersten Tagen und Wochen sollten Sie sich darauf konzentrieren, dass Ihr Baby die gesamte Milch bekommt, die Sie produzieren.

Die Menge an Kolostrum, die vor der Geburt aufgefangen wird, sagt nichts über die zukünftige Milchmenge aus.

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Das Ausstreichen von Kolostrum ist optional und nicht für alle Eltern notwendig.

Kit de recolección de calostro

Todo lo que necesitas saber sobre recoger, almacenar y alimentar a tu recién nacido con su primera leche rica en nutrientes.

¿Por qué recoger el calostro?

Una de las razones más relevantes para recoger el calostro es evitar la suplementación con leche de fórmula*. Puede ser especialmente beneficioso para las mamás en estos casos:

- Tienen diabetes gestacional.
- Tienen un embarazo múltiple.
- Tienen hipertensión causada por el embarazo.
- Tienen un bebé que no se agarra bien al pecho.
- Tienen un bebé que debe pasar tiempo en una unidad de cuidados especiales.

* Consulta siempre a tu profesional sanitario antes de recoger calostro

Al recoger calostro antes del nacimiento y congelarlo, los progenitores pueden asegurarse de que, independientemente de lo que suceda durante los primeros días, disponen de suficiente «oro líquido» para suplementar hasta que se pueda reanudar la lactancia.

El calostro tiene muchos beneficios:

- Ayuda a proteger a tu bebé de enfermedades.
- Ayuda a que el sistema digestivo en desarrollo de tu bebé aprenda a procesar los alimentos.
- Actúa como diurético para eliminar el meconio.

Qué incluye



1 Contenedor de recogida

Recoge de forma cómoda y sencilla el calostro extraído manualmente.



20 jeringas (10 x 1 ml y 10 x 5 ml)

Preesterilizadas y envasadas individualmente para almacenar pequeñas cantidades.



22 etiquetas

Organiza y encuentra fácilmente cada gota del preciado líquido con las etiquetas.



2 cajas de almacenamiento

Guarda de forma segura cada jeringa de calostro en el frigorífico o congelador. or freezer

¡ADEMÁS! Esta guía educativa sobre el calostro, creada en colaboración con la Dra. Laurie Jones, pediatra y especialista en medicina de la lactancia materna, aborda el qué, el porqué, el cuándo y el cómo de la recogida, el almacenamiento y la alimentación.

Uso previsto

El kit de recogida de calostro está pensado para recoger, almacenar y congelar el calostro a partir de las 37 semanas de embarazo. Permite alimentar a tu recién nacido con leche materna si el profesional sanitario de tu bebé recomienda la suplementación.

Es imprescindible consultar con el profesional sanitario antes de utilizar este producto, sobre todo en estos casos:

- Tienes una sutura en el cuello uterino (puntos de sutura).
- Has tenido un parto prematuro en el pasado o antecedentes de aborto espontáneo.
- Has tenido contracciones, hemorragia vaginal o rotura prematura de membranas (rotura de aguas antes de tiempo) durante este embarazo.
- Tienes placenta previa o adherida.

⚠️ ADVERTENCIAS

Usar un sacaleches eléctrico o manual demasiado pronto puede aumentar el riesgo de parto prematuro.

Antes de cada uso, inspecciona visualmente las piezas. Si se detectan daños, suspende el uso hasta que se hayan reemplazado las piezas. Para evitar la contaminación, lávate siempre las manos antes de manipular las piezas y desinfecta el contenedor de recogida antes de cada uso. Si experimentas contracciones dolorosas, regulares o acompañadas de calambres o sangrado, detén la extracción inmediatamente y busca atención médica.

¡PELIGRO DE ASFIXIA! Mantener fuera del alcance de los niños menores de tres años.

Cómo funciona

APRENDER

Descubre cuándo recoger el calostro, cómo almacenarlo y cuándo alimentar a tu bebé.

RECOGER

En las últimas semanas del embarazo, empieza a extraer manualmente en el contenedor de recogida

ALMACENAR

Congela de forma segura y eficaz en la caja de almacenamiento en jeringuillas etiquetadas de 1 ml o 5 ml.

ALIMENTAR

Habla con tu profesional sanitario sobre cómo y cuándo alimentar a tu recién nacido.

Sigue leyendo para ver las instrucciones paso a paso.

¿Qué es el calostro?

El calostro es la primera forma de leche materna y la más concentrada, a la que se suele llamar «oro líquido». Es rica en anticuerpos y factores inmunitarios que ayudan a proteger a tu bebé. Es posible que tu cuerpo comience a producir calostro entre las 12 y las 18 semanas de embarazo y continúe haciéndolo hasta que la leche cambie entre 3 y 5 días después del nacimiento.

¿Cuándo puedo empezar a recoger el calostro?

Cualquier persona con un embarazo sin complicaciones puede beneficiarse de recolectar calostro a las 37 semanas de gestación o después del parto, antes de que llegue la leche de transición. Habla siempre con tu profesional sanitario antes de empezar y extrae el calostro únicamente a mano.

¿Cuánto y con qué frecuencia debería recoger calostro?

Si empiezas a recogerlo antes del nacimiento, a las 37 semanas, se recomienda hacerlo una vez al día hasta que nazca el bebé. No extraigas más de tres veces en 24 horas. Antes del parto, puedes esperar producir alrededor de 1,5–2 mililitros por sesión.

Es posible que las madres primerizas no consigan mucho, sobre todo al principio. Tu cuerpo está diseñado para producir únicamente un volumen reducido para adaptarse al pequeño estómago de tu recién nacido durante los primeros días.

¿Cuánto calostro necesitará mi bebé?

El calostro proporciona un gran aporte nutricional a tu bebé, ya que una pequeña cantidad contiene todos los nutrientes, grasas y factores inmunológicos que necesita durante los primeros días de su vida.

Por ejemplo, en las primeras 24 horas de vida de tu bebé, puede recibir unos 15 ml de calostro.

¿Cómo puedo extraer el calostro?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda aprender a extraer el calostro a mano. La investigación muestra que puede ayudarte a ahorrar cada última gota en lugar de intentar bombear en un contenedor.

Guía paso a paso para la extracción de calostro

Antes de recoger el calostro, hierva el contenedor de recogida durante cinco minutos y sécalo completamente. Si el embalaje de la jeringa está dañado, no la utilices.



Paso 1

Con las manos limpias, masajéate suavemente los pechos.



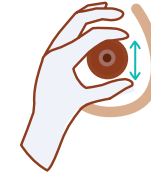
Paso 2

A continuación, coloca el pulgar y el índice en el área entre tu pezón y la areola. Deberían formar una línea recta.



Paso 3

Presiona contra la pared torácica y comprime simultáneamente.



Paso 4

Repite varias veces. Si no puedes extraer leche, mueve las yemas de los dedos más cerca del pezón o más lejos para encontrar el «punto óptimo» de extracción. Recoge el calostro en el contenedor de recogida.



Paso 5

Relájate y repite hasta que el flujo de leche disminuya. A continuación, gira y ajusta las manos a otra zona del pecho y empieza de nuevo.

Cómo almacenar el calostro



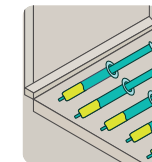
Paso 1

Retira la jeringuilla de su embalaje preestéril. Quita la tapa, pero no la tires; la necesitarás para el almacenamiento. Usa la jeringuilla para extraer el calostro del contenedor de recolección. No llenes más allá de la línea de capacidad máxima (1 ml o 5 ml). Elimina todo el exceso de aire de la jeringuilla para asegurar la máxima retención de los nutrientes del calostro.



Paso 2

Añade la tapa y la etiqueta con tu nombre completo, fecha de nacimiento y fecha de recolección.



Paso 3

Coloca la jeringa en la caja de almacenamiento y congéla.

Formas de descongelar el calostro

- Para un uso inmediato, descongélalo bajo agua del grifo y utilízalo en menos de dos horas. Para usarlo al día siguiente, descongélalo en el frigorífico durante 12 horas y úsalo antes de las 24 horas.
- Coloca la jeringa en un cuenco con agua tibia. Mover la jeringa en el agua es una forma eficaz de descongelarla.
- Deja correr agua tibia (no caliente) sobre ella.
- Si usas un calienta biberones, asegúrate de que tenga un ajuste de descongelación y no esté en modo alto o de vapor, ya que esto puede dañar la leche o sobrecalentarla.

Pautas de almacenamiento

El calostro se puede almacenar a temperatura ambiente hasta cuatro horas o en la nevera hasta cuatro días. Puedes guardar calostro en el congelador durante 12 meses, pero este oro líquido es más útil para el bebé durante los seis primeros meses de vida.

¡IMPORTANTE!

- Nunca uses el microondas para descongelar o calentar el calostro (leche materna). Puede crear puntos calientes que podrían quemar a tu bebé y destruir los nutrientes.
- Utiliza la leche descongelada antes de 24 horas. Si se deja a temperatura ambiente, debe utilizarse antes de dos horas.
- Una vez descongelada, la leche no se puede volver a congelar.
- Si tu bebé no se termina una toma, desecha la leche restante en el plazo de una o dos horas.
- En caso de duda, tirla: si la leche parece filamentososa o huele mal, deséchala.
- If your baby doesn't finish a feeding, discard the remaining milk within 1–2 hours
- When in doubt, throw it out: If the milk appears stringy or foul, discard it

¿Cuándo y cómo alimentar con el calostro?

En el hospital

Si es necesario administrar suplementos por cualquier motivo durante tu estancia en el hospital y prefieres no utilizar leche artificial, habla con tu profesional sanitario sobre su método preferido para alimentar a los lactantes con calostro. Los métodos más comunes son la alimentación con cuchara, jeringuilla, biberón o vaso.

Si tu profesional de la salud considera que la suplementación es necesaria

Si tienes un retraso en la producción abundante de leche, tú y tu profesional sanitario podéis decidir complementarla con calostro.

Como refuerzo de anticuerpos

Si decides no alimentar a tu bebé con calostro durante los primeros días después del parto, puedes añadirlo a purés o a un biberón para mejorar la nutrición o aplicarlo sobre la piel irritada como método de curación natural. Se recomienda su uso durante los seis primeros meses.

¡Recuerda!

Si tomas suplementos, asegúrate de que el calostro que recojas se destine al bebé. No te preocupes por aumentar tu suministro hasta el punto de poder guardar más.

En los primeros días y semanas, céntrate en asegurarte de que tu bebé está tomando toda la leche que produces.

La cantidad de calostro recolectado antes del nacimiento no es un indicador del futuro suministro de leche.

Por último, no te sientas presionada. La recogida es opcional y no todos los progenitores la necesitan..

Ternimaito 101

Kaikki, mitä sinun tarvitsee tietää vastasyntyneen ensimmäisen ravinnepitoisen maidon keräämisestä, säilyttämisestä ja ruokinnasta.

Miksi ternimaitoa kerätään?

Yksi hyödyllisimmistä syistä kerätä ternimaitoa on välttää korvikkeen käyttö*. Se voi olla erityisen hyödyllistä äideille, joilla on:

- raskausdiabetes
- kaksoset tai useampia sikiöitä
- raskauden aiheuttama verenpainetauti
- vauva, joka ei ime kunnolla
- vauva, joka viettää aikaa erityishoitoyksikössä

*Keskustele aina terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen ternimaidon keräämistä

Keräämällä ternimaitoa ennen syntymää ja pakastamalla sen, vanhemmat voivat varmistaa, että ensimmäisten päivien tapahtumista riippumatta vauvalla on runsaasti "nestemäistä kultaa" täydennykseksi, kunnes imetys voi jatkua.

Ternimaidolla on monia hyötyjä:

- Auttaa suojaamaan vauvaasi sairauksilta
- Auttaa vauvasi kehittyvää ruoansulatusjärjestelmää käsittelemään ruokaa
- Toimii diureettina poistaen mekoniumia

Sisältö:



1 keräyskuppi

Kerää käsin pumpattua ternimaitoa mukavasti ja helposti



20 ruiskua (10x 1ml ja 10x 5ml)

Esisteriloitu ja yksilöllisesti pakattu pienten määrien säilyttämiseen



22 tarraa

Järjestä ja seuraa helposti jokaista pisaraa tarroilla



2 säilytyslaatikkoa

Säilytä kukin ternimaitoruisku turvallisesti jääkaapissa tai pakastimessa

PLUS! Tämä lastenlääkärin ja imetyslääketieteen asiantuntijan, tohtori Laurie Jonesin, kanssa yhteistyössä luotu ternimaito-opas käsittelee ternimaidon keräämisen, säilyttämisen ja ruokinnan kysymyksiä, syitä, ajankohtia ja tapoja.

Käyttötarkoitus

Ternimaidon keräyssetti on tarkoitettu ternimaidon keräämiseen, säilyttämiseen ja pakastamiseen 37. raskausviikosta alkaen. Se mahdollistaa vastasyntyneen ruokkimisen rintamaidolla, jos vauvasi terveydenhuollon ammattilainen suosittelee lisäravinteiden käyttöä.

Jokaisen tulee neuvotella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen tämän tuotteen käyttöä, erityisesti jos:

- sinulla on kohdunkaulan ompeleet (tikit) paikallaan
- sinulla on ollut ennenaikainen synnytys aiemmin tai sinulla on ollut keskenmeno
- sinulla on ollut supistuksia, emätinverenvuotoa ja/tai ennenaikainen
- kalvojen repeäminen (ennenaikainen puhkeaminen) tämän raskauden aikana
- sinulla on placenta previa tai accreta

VAROITUKSET

Sähköisen tai käsikäyttöisen rintapumpun käyttö liian aikaisin voi lisätä ennenaikaisen synnytyksen riskiä.

Tarkista osat silmämääräisesti ennen jokaista käyttökertaa. Jos vaurioita havaitaan, lopeta käyttö, kunnes osat on vaihdettu. Kontaminaation estämiseksi pese kädet aina ennen osien käsittelyä ja desinfioi keräyskuppi ennen jokaista käyttöä. Jos koet kivuliaita ja säännöllisiä supistuksia tai niihin liittyy krampeja tai verenvuotoa, lopeta ne välittömästi ja hakeudu lääkärin hoitoon.

TUKEHTUMISVAARA! Pidä poissa alle kolmevuotiaiden lasten ulottuvilta.

Toimintaperiaate

OPI

Tiedä, milloin kerätä ternimaitoa, miten sitä säilytetään, ja milloin vauvaa ruokitaan

KERÄÄ

Raskauden viimeisinä viikkoina aloita käsin ilmaiseminen keräyskoppiin

SÄILYTÄ

Pakasta turvallisesti ja tehokkaasti säilytyslaatikossa 1 ml:n tai 5 ml:n etiketöidyissä ruiskuissa

SYÖTÄ

Keskustele terveydenhuollon tarjoajan kanssa siitä, miten ja milloin vastasyntynyttä ruokitaan

Lue vaiheittaiset ohjeet.

Mikä on ternimaito?

Ternimaito on rintamaidon ensimmäinen ja väkevin muoto, jota kutsutaan yleisesti "nestemäiseksi kullaksi". Se on täynnä vasta-aineita ja immuunitekiäjiä, jotka auttavat suojaamaan vauvaasi. Kehosi voi alkaa tuottaa ternimaitoa jo 12–18 raskausviikolla ja jatkaa sen tuotantoa, kunnes maito muuttuu 3–5 päivää syntymän jälkeen.

Milloin voin aloittaa ternimaidon keräämisen?

Jokainen, jolla on muuten ongelmaton raskaus, voi hyötyä ternimaidon keräämisestä 37. raskausviikolla tai sen jälkeen ja synnytyksen jälkeen ennen siirtymävaiheen maidon alkamista. Keskustele aina terveydenhuollon tarjoajan kanssa ennen aloittamista ja pumpppaa ternimaitoa vain käsin.

Kuinka paljon ja kuinka usein minun pitäisi kerätä ternimaitoa?

Jos keräät maitoa ennen syntymää 37. raskausviikolla, on suositeltavaa harjoitella kerran päivässä, kunnes vauva syntyy. Älä pumpppaa enemmän kuin kolme kertaa 24 tunnin aikana. Ennen synnytystä voit odottaa tuottavasi noin 1,5–2 millilitraa pumpppauskertaa kohden.

Ensisynnyttäjät eivät välttämättä saa paljon, varsinkaan alussa. Kehosi tuottaa vain pienen määrän maitoa vastasyntyneen pienen vatsan vuoksi ensimmäisten päivien aikana.

Kuinka paljon ternimaitoa vauvani tarvitsee?

Ternimaito on vauvallesi erittäin ravitsevaa, sillä pieni määrä sisältää kaikki ravintoaineet, rasvat ja immuunitekiäjiä, joita vauvasi tarvitsee ensimmäisten elinpäiviensä aikana.

Esimerkiksi vauvasi voi saada noin 15 ml ternimaitoa ensimmäisten 24 tunnin aikana.

Miten lypsän ternimaitoa?

American College of Obstetricians and Gynecologists suosittelee ternimaidon lypsämistä käsin. Tutkimukset osoittavat, että tämä voi auttaa sinua säästämään viimeisenkin pisaran verrattuna siihen, että yrität pumpata astiaan.

Vaiheittainen opas ternimaidon pumppaamiseen

Keitä keräyskuppia viisi minuuttia ennen ternimaidon keräämistä ja kuivaa kokonaan. Jos ruiskun pakkaus on vaurioitunut, älä käytä sitä.



Vaihe 1

Hiero rintojasi hellästi puhtailla käsillä.



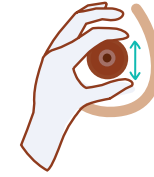
Vaihe 2

Aseta seuraavaksi peukalo ja etusormi nännin ja nännipihan väliselle alueelle. Niiden tulisi olla suorassa linjassa.



Vaihe 3

Paina taaksepäin rintakehää vasten ja purista samanaikaisesti.



Vaihe 4

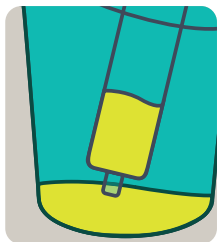
Toista muutaman kerran. Jos et pysty pumppaamaan maitoa, siirrä sormenpäitäsä lähemmäs nänniäsi tai kauemmas siitä löytääksesi "optimaalisen kohdan", josta maito heruu. Kerää ternimaito keräyskuppiin.



Vaihe 5

Rentoudu ja toista, kunnes maidon virtaus hidastuu. Sitten käännä ja siirrä käsiäsi rinnan eri alueelle ja aloita alusta.

Ternimaidon säilytys



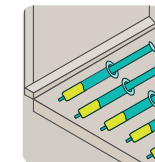
Vaihe 1

Poista ruisku sen steriilipakkauksen sisältä. Ota korkki pois, mutta älä hävitä sitä; tarvitset sitä säilytykseen. Käytä ruiskua ternimaidon imemiseen keräyskuppiin. Älä täytä yli maksimikapasiteettiiviivan (1 ml tai 5 ml). Poista kaikki ylimääräinen ilma ruiskusta ternimaidon ravintoaineiden maksimaalisen säilymisen varmistamiseksi.



Vaihe 2

Lisää korkki ja tarra, jossa on koko nimesi, syntymäaikasi ja keräyspäivämäärä.



Vaihe 3

Aseta ruisku säilytyslaatikkoon ja pakasta.

Ternimaidon sulatustavat

- Välitöntä käyttöä varten sulata juoksevan veden alla ja käytä kahden tunnin kuluessa. Seuraavan päivän käyttöä varten sulata jääkaapissa 12 tuntia ja käytä 24 tunnin kuluessa.
- Aseta ruisku kulhoon, jossa on lämmintä vettä. Ruiskun pyörittäminen vedessä on tehokas tapa sulattaa se
- Valuta päälle lämmintä (ei kuumaa) vettä
- Jos käytät pullonlämmitintä, varmista, että siinä on sulatusasetus eikä se ole täydellä teholla tai höyryasetuksella, sillä ne voivat vahingoittaa maitoa tai ylikuumentaa sen

Varastointiohjeet

Ternimaitoa voidaan säilyttää huoneenlämmössä enintään neljä tuntia tai jääkaapissa enintään neljä päivää. Voit säilyttää ternimaitoa pakastimessa 12 kuukautta, mutta tämä nestemäinen kulta on hyödyllisintä vauvalle ensimmäisten kuuden elinkuukauden aikana.

TÄRKEÄÄ!

- Älä koskaan sulata tai kuumenna ternimaitoa (rintamaitoa) mikroaaltouunissa. Se voi aiheuttaa kuumia kohtia, jotka voivat polttaa vauvaa ja tuhota ravintoaineita.
- Käytä sulatettu maito 24 tunnin kuluessa. Jos se jätetään huoneenlämpöön, se on käytettävä kahden tunnin kuluessa.
- Sulatettua maitoa ei voi pakastaa uudelleen.
- Jos vauva ei saa ruokintaa loppuun, hävitä jäljellä oleva maito 1–2 tunnin kuluessa.
- Kun olet epävarma, heitä se pois: Jos maito näyttää sitkeältä tai pilaantuneelta, heitä se pois.

Milloin ja miten antaa ternimaitoa?

Sairaalassa

Jos sairaalassaolosi aikana tarvitaan lisäravinteita jostain syystä etkä halua käyttää äidinmaidonkorviketta, keskustele terveydenhuollon tarjoajan kanssa heidän suosimastaan tavasta antaa ternimaitoa imeväisille. Yleisiä menetelmiä ovat ruokinta lusikalla, ruiskulla, pullolla ja kupilla.

Jos terveydenhuollon tarjoaja katsoo lisäravinteiden olevan tarpeen

Jos runsas maidontuotanto viivästyy, sinä ja terveydenhuollon ammattilaisesi voitte päättää täydentää ternimaidolla.

Vasta-ainetehosteena

Jos et halua antaa vauvallesi ternimaitoa synnytyksen jälkeisinä ensimmäisinä päivinä, voit lisätä sitä soseisiin tai pulloon parantaaksesi ravintoa tai levittää sitä ärtyneelle iholle luonnollisena hoitokeinona. Suosittelemme käyttämään sen ensimmäisten kuuden kuukauden aikana.

Muista!

Jos annat lisäravintoa, varmista, että keräämäsi ternimaito menee vauvalle. Älä huolehdi ylimääräisen säästämisestä.

Ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana keskity vain varmistamaan, että vauva saa kaiken maidon, mitä tuotat.

Ennen synnytystä kerätyn ternimaidon määrä ei osoita tulevaa maidontuotantoa.

Älä ota paineita. Keräys on vapaaehtoista eikä se ole tarpeen kaikille vanhemmille.

Råmelkkurs

Alt du bør vite om råmelk og hvordan du samler den opp, oppbevarer den og gir den til din nyfødte baby.

Hvorfor samle opp råmelk?

En av de beste grunnene til å samle opp råmelk er for å unngå tilskudd av morsmelkerstatning*. Det kan være spesielt fordelaktig for mødre som:

- har svangerskapsdiabetes
- er gravid med tvillinger eller flere
- har svangerskapsutløst høyt blodtrykk
- har en baby som ikke har godt sugetak
- har en baby på intensivavdeling

*Rådfør deg alltid med helsepersonell før du samler opp råmelk

Ved å samle opp råmelk før fødselen og fryse den ned kan foreldre sikre at uansett hva som skjer i løpet av de første dagene, er det rikelig med «flytende gull» å supplere med inntil ammingen kan gjenopptas.

Råmelk har mange fordeler:

- beskytter babyen mot sykdom
- hjelper babyens fordøyelsessystem i utvikling til å lære å bearbeide mat
- virker vandrivende for å fjerne mekonium

Innhold



1 oppsamlingskopp

Samle opp håndmelket råmelk enkelt og komfortabelt



20 sprøyter (10 x 1 ml og 10 x 5 ml)

Forhåndssteriliserte og individuelt pakket til oppbevaring av små mengder



22 etiketter

Hold orden og oversikten over hver dråpe ved hjelp av etiketter



2 oppbevaringsbokser

Oppbevar alle råmelksprøytene i kjøleskapet eller fryseren

PLUSS! Denne råmelksveiledningen, utarbeidet i samarbeid med barnelege og ammespesialist dr. Laurie Jones om alle spørsmål vedrørende oppsamling, oppbevaring og mating.

Bruk

Oppsamlingssettet til råmelk er ment til oppsamling, oppbevaring og frysing av råmelk fra uke 37 av svangerskapet. Det gjør det mulig å gi den nyfødte babyen morsmelk hvis babyens lege anbefaler tilskudd.

Du bør rådføre deg med legen din før du bruker dette produktet, og særlig hvis du:

- har cerclage (sting) rundt livmorhalsen
- har opplevd for tidlig fødsel eller spontanabort tidligere
- har hatt veer, vaginal blødning og/eller for tidlig vannavgang i dette svangerskapet
- har forliggende morkake eller morkakeinnvekst

⚠️ ADVARSLER

Hvis du bruker en elektrisk eller manuell brystpumpe for tidlig, kan det øke risikoen for tidlig fødsel.

Inspiser delene visuelt før hver bruk. Hvis du oppdager skade, må du la være å bruke produktet til delene er byttet ut. Vask alltid hendene før du håndterer deler, og desinfiser oppsamlingskoppen før hver bruk. Hvis du opplever veer som er smertefulle, regelmessige eller ledsaget av kramper eller blødninger, må du stoppe umiddelbart og oppsøke lege.

KVELNINGSFARE! Hold utenfor rekkevidde av barn under tre år.

Slik fungerer det

LÆR

Vit når du skal samle opp råmelk, hvordan du oppbevarer den og når du skal gi den til babyen

SAMLE OPP

I løpet av de siste ukene av svangerskapet kan du begynne å håndmelke i oppsamlingskoppen

OPPBEVAR

Frys melken trygt og effektivt i oppbevaringsboksen i merkede sprøyter på 1 og 5 ml

GI

Snakk med legen om hvordan og når du skal gi melken til den nyfødte babyen

Trinnvise instruksjoner.

Hva er råmelk?

Råmelk er den første, mest konsentrerte formen for morsmelk, ofte kalt «flytende gull». Den er rik på antistoffer og immunkomponenter som bidrar til å beskytte babyen. Kroppen din kan begynne å produsere råmelk så tidlig som i uke 12–18 og fortsetter å lage det til melken modnes 3–5 dager etter fødselen.

Når kan jeg begynne å samle opp råmelk?

Hvis du har et svangerskap uten komplikasjoner, kan du ha nytte av å samle opp råmelk fra uke 37 og etter fødselen inntil melken modnes. Snakk alltid med legen din før du begynner, og bare håndmelk.

Hvor mye og hvor ofte bør jeg samle opp råmelk?

Hvis du samler opp før fødselen i uke 37, anbefaler vi å øve en gang om dagen til babyen kommer. Ikke håndmelk mer enn tre ganger i løpet av et døgn. Før fødselen kan du forvente å produsere ca. 1,5–2 ml per økt.

Førstgangsfødende får kanskje ikke mye, særlig i begynnelsen. Det er med hensikt at kroppen din bare produserer en liten mengde, for den lille magen til en nyfødt baby har ikke plass til så mye.

Hvor mye råmelk kommer babyen til å trenge?

CRåmelk har masse næringsverdi for babyen, da en liten mengde inneholder all ernæringen, fett og immunkomponentene den trenger i løpet av de første dagene av livet.

I babyens første døgn kan den for eksempel få ca. 15 ml med råmelk.

Hvordan håndmelker jeg råmelk?

American College of Obstetricians and Gynecologists anbefaler at man lærer seg å håndmelke råmelk. Forskning viser at det kan hjelpe deg å samle opp hver eneste dråpe i stedet for å prøve å pumpe inn i en beholder.

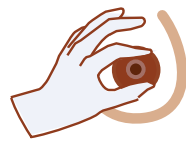
Trinnvis veiledning for håndmelking av råmelk

Før du samler opp råmelk, må du koke oppsamlingskoppen i fem minutter og tørke den helt. Ikke bruk sprøyten hvis emballasjen er skadet.



Trinn 1

Masser brystet forsiktig med rene hender.



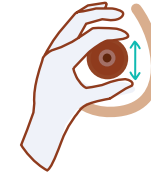
Trinn 2

Deretter plasserer du tommel og pekefinger i området mellom brystvorten og areolaen. De bør være i en rett linje.



Trinn 3

Trykk innover mot brystveggen og samtidig sammen.



Trinn 4

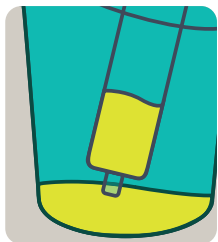
Gjenta noen ganger. Hvis du ikke får ut noe melk, kan du prøve å flytte fingertuppene nærmere brystvortene eller lengre unna for å finne det riktige punktet der melken kommer ut. Samle opp råmelken i oppsamlingskoppen.



Trinn 5

Slapp av og gjenta til melkestrømmen avtar. Deretter flytter du hendene til et annet område på brystet og begynner igjen.

Slik oppbevarer du råmelken



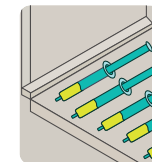
Trinn 1

Ta sprøyten ut av den forhåndssteriliserte emballasjen. Ta av hetten, men ikke kast den. Du trenger den til oppbevaring. Bruk sprøyten til å trekke opp råmelk fra oppsamlingskoppen. Ikke fyll mer enn til makslinjen (1 eller 5 ml). Fjern all luft fra sprøyten for å sikre maksimal retensjon av næringsstoffene i råmelken.



Trinn 2

Sett på hetten og merk sprøyten med ditt fulle navn, fødselsdato og datoen for oppsamling.



Trinn 3

Plasser sprøyten i oppbevaringsboksen og frys den..

Måter å tine råmelk på

- For umiddelbar bruk: Tin under rennende vann og bruk innen to timer. For neste dags bruk: Tin i kjøleskapet i 12 timer og bruk i løpet av 24 timer
- Plasser sprøyten i en bolle med varmt vann. En effektiv måte å tine sprøyten på er å virvle den i vannet
- La varmt (men ikke for varmt) vann renne over den
- Hvis du bruker en flaskevarmer, må du sjekke at den har en tineinnstilling og ikke er innstilt på høy eller damp, da dette kan skade eller overopphete melken

Retningslinjer for oppbevaring

Råmelk kan oppbevares i romtemperatur i opptil fire timer eller i kjøleskapet i opptil fire dager. Du kan oppbevare råmelk i fryseren i 12 måneder, men dette flytende gullet har størst betydning for babyen de første seks måneder av livet.

VIKTIG!

- Aldri bruk mikrobølgeovn til å tine eller varme opp råmelk (morsmelk). Det kan skape varmepunkter som kan brenne babyen og ødelegge næringsstoffer
- Bruk tint melk innen 24 timer. Hvis den ligger i romtemperatur, må den brukes innen to timer
- Når melken først er tint, må den ikke fryses igjen
- Hvis babyen ikke drikker opp alt, må du kaste den gjenværende melken innen 1–2 timer
- Hvis du er i tvil, kast den. Hvis melken er trådet eller sur, kast den

Når og hvordan skal jeg gi råmelk?

På sykehuset

Hvis det er behov for tilskudd uansett grunn i løpet av sykehusoppholdet, og du foretrekker å ikke bruke morsmelkerstatning, kan du spørre legen om den beste måten å gi råmelk til spedbarn på. Vanlige metoder er å gi med skje, sprøyte, flaske eller kopp.

Hvis legen mener at tilskudd er nødvendig

Hvis du ikke produserer nok melk ennå, kan du og legen velge å gi råmelk i tillegg.

Som en antistoffforsterker

Hvis du velger å ikke gi babyen råmelk i løpet av de første dagene etter fødselen, kan du tilsette den i mos eller en flaske for å forsterke ernæringen eller smøre på sår hud som en naturlig helbredelsesmetode. Vi anbefaler å bruke melken i løpet av de første seks månedene.

Husk!

Hvis du gir tilskudd, må du sørge for at all råmelk du samler opp, går til babyen. Ikke tenk på å øke produksjonen for å ha ekstra.

De første dagene og ukene er det viktigste å sikre at babyen får all melken du lager.

Mengden råmelk du samler opp før fødselen, har ingen betydning for fremtidig melkeproduksjon.

Til slutt: Ikke føl deg presset. Oppsamling av råmelk er valgfritt og ikke nødvendig for alle foreldre.

De basisbeginselen van colostrum

Alles wat je moet weten over het verzamelen, bewaren en voeden van de eerste voedingsrijke melk aan je pasgeborene baby.

Waarom colostrum afkolven?

Een van de belangrijkste redenen om colostrum af te kolven en te bewaren is om bijvoeding met poedermelk te voorkomen*. Dit kan vooral voordelen hebben voor moeders die:

- zwangerschapsdiabetes hebben
- zwanger zijn van een tweeling of meerling
- zwangerschapshypertensie hebben
- een baby hebben die niet goed aanlegt
- een baby hebben die tijd doorbrengt op een speciale zorgafdeling

*Raadpleeg altijd je zorgverlener voordat je colostrum afkolft en bewaart.

Door colostrum prenataal af te kolven en in te vriezen, kunnen ouders ervoor zorgen dat er, ongeacht wat er de eerste dagen gebeurt, genoeg 'vloeibaar goud' is om bij te voeden totdat de borstvoeding kan worden hervat.

Colostrum heeft tal van voordelen:

- Het helpt je baby te beschermen tegen ziekten
- Het helpt het ontwikkelende spijsverteringsstelsel van je baby
- om voedsel te leren verwerken
- Het werkt vochtafdrijvend om meconium te verwijderen

Wat zit er in



1 opvangcup

Om gemakkelijk en comfortabel handmatig afgekolfd colostrum op te vangen



20 spuiten (10x 1 ml en 10x 5 ml)

Vooraf gesteriliseerd en individueel verpakt om kleine hoeveelheden te bewaren



22 labels

Bewaars en registreer elke druppel eenvoudig met labels



2 opbergdozen

Voor het veilig bewaren van spuiten met colostrum in de koelkast of vriezer.

PLUS! In deze voorlichtingsgids over colostrum, gemaakt in samenwerking met Dr. Laurie Jones, kinderarts en specialist op het gebied van borstvoeding, lees je alles over het afkolven, bewaren en geven van colostrum.

Beoogd gebruik

de set voor het afkolven van colostrum is bedoeld voor het afkolven, bewaren en invriezen van colostrum vanaf 37 weken zwangerschap. De set helpt je om je pasgeborene moedermelk te geven als de zorgverlener van je baby bijvoeding aanbeveelt.

Raadpleeg je zorgverlener alvorens dit product te gebruiken en met name als:

- Je een hechting in de baarmoederhals hebt
- Je vroegtijdige weeën ervaarde of een voorgeschiedenis van miskramen hebt
- Je tijdens deze zwangerschap weeën, vaginaal bloedverlies en/of vroegtijdig gebroken vliezen had
- Je placenta previa of accreta hebt

⚠ WAARSCHUWINGEN

Vroegtijdig gebruik van een elektrische of handmatige borstkolf kan het risico op vroegtijdige weeën vergroten.

Inspecteer de onderdelen visueel vóór elk gebruik. Vervang beschadigde onderdelen en gebruik ze niet meer. Voorkom besmetting door altijd je handen te wassen voordat je de onderdelen aanraakt en de opvangcup voor elk gebruik te desinfecteren. Als je pijnlijke of regelmatige weeën ervaart of als ze gepaard gaan met krampen of bloedingen, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts.

VERSTIKKINGSGEVAAR! Houd het product buiten het bereik van kinderen jonger dan drie jaar.

Hoe het werkt

EDUCATIE

Leer wanneer je colostrum moet afkolven, hoe je het moet bewaren en wanneer je je baby ermee moet voeden.

AFKOLVEN

Begin, in de laatste weken van de zwangerschap, met het handmatig afkolven in de opvangcup.

BEWAREN

Vries je colostrum veilig en effectief in in de opbergdoos in gelabelde spuitjes van 1 of 5 ml

VOEDEN

Raadpleeg je zorgverlener over hoe en wanneer je je pasgeborene kunt voeden.

Lees verder voor stapsgewijze instructies.

Wat is colostrum?

Colostrum is de eerste, meest geconcentreerde vorm van borstvoeding, ook wel 'vloeibaar goud' genoemd. Het is rijk aan antistoffen en immuunfactoren die helpen je baby te beschermen. Je lichaam kan al colostrum beginnen te produceren vanaf 12–18 weken zwangerschap en zal dit blijven aanmaken tot 3–5 dagen na de geboorte waarna colostrum verandert in overgangsmelk.

Wanneer kan ik beginnen met het afkolven van colostrum?

Iedereen met een verder ongecompliceerde zwangerschap kan baat hebben bij het afkolven van colostrum vanaf of na 37 weken zwangerschap en na de geboorte, voordat de overgangsmelk toeschiet. Overleg altijd eerst met je zorgverlener en kolf colostrum alleen met de hand af.

Hoeveel colostrum moet ik afkolven en hoe vaak moet ik dat doen?

Als je prenataal afkolft bij 37 weken, is het aanbevolen om één keer per dag te oefenen tot je baby er is. Kolf niet meer dan drie keer in 24 uur. Vóór de bevalling kun je verwachten dat je ongeveer 1,5 tot 2 milliliter per sessie produceert.

Bij de eerste zwangerschap kun je mogelijk niet veel afkolven, vooral in het begin. Je lichaam produceert de eerste dagen slechts een kleine hoeveelheid om de kleine maag van je pasgeborene te voeden.

Hoeveel colostrum heeft mijn baby nodig?

Colostrum is een geweldige voedingsbron voor je baby, aangezien een kleine hoeveelheid alle voedingsstoffen, vetten en immuunfactoren bevat die je baby nodig heeft tijdens de eerste dagen van zijn of haar leven.

In de eerste 24 uur na de geboorte kan je baby ongeveer 15 ml colostrum drinken.

Hoe druk ik colostrum uit?

Het American College of Obstetricians and Gynecologists raadt aan om te leren hoe je handmatig colostrum kunt afkolven. Onderzoek toont aan dat je hiermee elke laatste druppel kunt opvangen in vergelijking met het afkolven in een container.

Stapsgewijze handleiding voor het afkolven van colostrum

Kook de opvangcup gedurende vijf minuten voordat je colostrum gaat afkolven en maak de cup vervolgens helemaal droog. Gebruik de spuit niet als de verpakking beschadigd is.



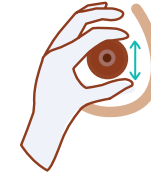
Stap 1
Masseer je borst zachtjes met schone handen.



Stap 2
Plaats vervolgens je duim en wijsvinger in het gebied tussen je tepel en tepelhof. Ze moeten in een rechte lijn staan.



Stap 3
Druk terug in de borstwand en kolf tegelijkertijd.

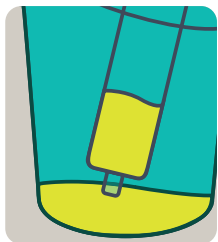


Stap 4
Herhaal dit een paar keer. Als er geen melk toeschiet, breng je je vingertoppen dicht bij je tepel of verder weg om de 'juiste plek' te vinden waar de melk toeschiet. Vang colostrum op in de opvangcup.



Stap 5
Ontspan en herhaal totdat de melkstroom vertraagt. Draai en verplaats je handen naar een ander deel van de borst en begin opnieuw.

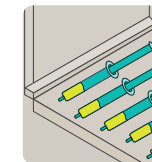
Het bewaren van colostrum



Stap 1
Haal de spuit uit de vooraf gesteriliseerde verpakking. Haal de dop eraf, maar gooi deze niet weg; je hebt hem nog nodig om de spuit te bewaren. Gebruik de spuit om colostrum op te zuigen uit de opvangcup. Vul de spuit niet verder dan de lijn voor de maximale capaciteit (1 ml of 5 ml). Verwijder alle overtollige lucht uit de spuit om ervoor te zorgen dat de voedingsstoffen in het colostrum zo goed mogelijk behouden blijven.



Stap 2
Plaats de dop en het etiket met je volledige naam, geboortedatum en de datum van afkolven.



Stap 3
Plaats de spuit in de bewaardoos en vries alles in.

Manieren om colostrum te ontdooien

- Voor direct gebruik: ontdooi het colostrum onder stromend water en gebruik het binnen twee uur. Voor gebruik de volgende dag: ontdooi het colostrum gedurende 12 uur in de koelkast en gebruik het dan binnen 24 uur.
- Plaats de spuit in een kom met warm water. Je kunt de spuit sneller ontdooien door hem rond te draaien in het water.
- Laat er warm (niet heet) water over stromen.
- Gebruik je een flessenwarmer, zorg dan dat je de ontdooi-stand gebruikt; zet de flessenwarmer niet op een hoge temperatuur of stoomstand, omdat dit de melk kan beschadigen of oververhitten.

Richtlijnen voor het bewaren van colostrum

Colostrum kan maximaal vier uur op kamertemperatuur of maximaal vier dagen in de koelkast worden bewaard. Je kunt colostrum 12 maanden in de diepvries bewaren, maar dit vloeibare goud is het nuttigst voor baby's in de eerste zes levensmaanden.

BELANGRIJK!

- Ontdooi of verwarm colostrum (moedermelk) nooit in de magnetron. Er kunnen hete zones ontstaan die je baby kunnen verbranden en voedingsstoffen kunnen vernietigen.
- Gebruik ontdooide melk binnen 24 uur. Als je de melk op kamertemperatuur bewaart, moet je deze binnen twee uur gebruiken.
- Eenmaal ontdooide melk mag niet opnieuw worden ingevroren.
- Als je baby een voeding niet volledig opdrinkt, gooi de overgebleven melk dan binnen 1–2 uur weg.
- Als je twijfelt, gooi de melk dan weg: als de melk draderig of bedorven lijkt, gooi deze dan weg.

Wanneer en hoe moet je colostrum geven?

In het ziekenhuis

Als tijdens je verblijf in het ziekenhuis om enige reden aanvullende voeding nodig is en je liever geen flesvoeding gebruikt, overleg dan met je zorgverlener over de door hen aanbevolen methode om colostrum aan zuigelingen te geven. Veelgebruikte methoden zijn onder meer voeden met een lepel, spuit, fles en cup.

Je zorgverlener kan aanvulling noodzakelijk achten

Als de melkproductie vertraagd is, kunnen jij en je zorgverlener besluiten om colostrum aan te vullen.

als booster voor antistoffen

Als je ervoor kiest om je baby de eerste dagen na de bevalling geen colostrum te geven, kun je het toevoegen aan purees of een fles om de voeding te versterken, of het op een geïrriteerde huid aanbrengen als een natuurlijke genezingsmethode. Het wordt aanbevolen om je colostrum in de eerste zes maanden te gebruiken.

Onthoud het volgende

Als je bijvoeding geeft, zorg er dan voor dat al het colostrum dat je afkolft naar de baby gaat. Maak je geen zorgen over het verhogen van je voorraad om extra te kunnen bewaren.

Concentreer je de eerste dagen en weken alleen op het zorgen dat je baby alle melk krijgt die je produceert.

De hoeveelheid colostrum die prenataal wordt verzameld, geeft geen indicatie van de toekomstige melkproductie.

Tot slot, voel je niet onder druk gezet. Colostrum afkolven is optioneel en niet noodzakelijk voor alle ouders.

Os princípios básicos do colostro

Tudo o que precisa de saber sobre recolher, armazenar e alimentar o seu recém-nascido com o seu primeiro leite rico em nutrientes.

Porquê recolher o colostro?

Uma das razões mais pertinentes para recolher o colostro é evitar a suplementação com leite em pó*. Pode ser especialmente benéfico para as mães que:

- Têm diabetes gestacional
- Estão grávidas de gémeos ou múltiplos bebés
- Têm hipertensão induzida pela gravidez
- Têm um bebé que não está a fazer a pega eficazmente
- Têm um bebé que passa algum tempo numa unidade de cuidados especiais

*Consulte sempre o seu médico antes de recolher colostro

Ao recolher o colostro pré-natal e congelá-lo, os pais podem garantir que, independentemente do que acontecer nos primeiros dias, têm bastante "ouro líquido" para suplementar até que a amamentação possa recomeçar.

O colostro tem muitos benefícios:

- Ajuda a proteger o seu bebé de doenças
- Ajuda o sistema digestivo em desenvolvimento do seu bebé a aprender a processar alimentos
- Atua como diurético para remover o mecónio

O que está incluído:



1 Copo de Recolha

Para recolher o colostro exprimido à mão de forma simples e cómoda



20 seringas (10 de 1ml e 10 de 5ml)

Pré-esterilizadas e embaladas individualmente para armazenar pequenas quantidades



22 Etiquetas

Organize e rastreie facilmente cada extração com etiquetas



2 Caixas de Armazenamento

Armazene com segurança cada seringa de colostro no frigorífico ou no congelador

MAIS! Este guia educativo sobre o colostro, criado em parceria com a Dra. Laurie Jones, pediatra e especialista em medicina do aleitamento materno, sobre o quê, porquê, quando e como recolher, armazenar e alimentar.

Utilização prevista

o Kit de Colheita de Colostro destina-se a recolher, armazenar e congelar colostro a partir das 37 semanas de gravidez. Permite alimentar o seu recém-nascido com leite materno, caso o profissional de saúde do seu bebé recomende a suplementação.

Toda a gente deve consultar o seu profissional de saúde antes de utilizar este produto, especialmente se:

- Tiver uma sutura cervical (pontos)
- Já tiver tido um parto prematuro ou histórico de abortos espontâneos
- Apresentar contrações, hemorragia vaginal e/ou rutura prematura das membranas (rutura precoce) durante esta gravidez
- Apresentar placenta prévia ou placenta acreta

⚠ Avisos

Usar uma bomba tira-leite elétrica ou manual muito cedo pode aumentar o risco de parto prematuro.

Antes de cada utilização, inspecione visualmente as peças. Se encontrar danos, interrompa a utilização até as peças serem substituídas. Para evitar a contaminação, lave sempre as mãos antes de manusear as peças e desinfete o copo de recolha antes de cada utilização. Se sentir contrações dolorosas, regulares ou acompanhadas de cólicas ou hemorragia, pare imediatamente e procure assistência médica.

PERIGO DE ASFIXIA! Manter fora do alcance das crianças com menos de três anos de idade.

Como funciona

APRENDER

Saiba quando recolher o colostro, como armazená-lo e quando alimentar o seu bebé

COLHEITA

Nas últimas semanas de gravidez, comece a fazer a expressão manual para o copo de colheita.

ARMAZENAMENTO

Congele com segurança e eficácia na caixa de armazenamento em seringas rotuladas de 1ml ou 5ml.

ALIMENTAÇÃO

Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre como e quando alimentar o seu recém-nascido

Continue a ler para obter instruções passo a passo.

O que é o colostro?

O colostro é a primeira e mais concentrada forma de leite materno, vulgarmente designado por "ouro líquido". É rico em anticorpos e imunoglobulinas que ajudam a proteger o seu bebé. O seu corpo pode começar a produzir colostro logo a partir das 12 a 18 semanas de gravidez, e continuará a produzi-lo até à transição do leite entre 3 e 5 dias após o parto.

Quando é que posso começar a recolher o colostro?

Qualquer pessoa com uma gravidez sem complicações pode beneficiar da recolha de colostro a partir das 37 semanas de gestação e após o parto, antes da chegada do leite de transição. Fale sempre com o seu prestador de cuidados de saúde antes de começar e apenas extraia o colostro à mão.

Quanto e com que frequência devo recolher colostro?

Se recolher no período pré-natal às 37 semanas, é recomendado praticar uma vez por dia até o seu bebé chegar. Não extrair mais de três vezes em 24 horas. Antes do parto, pode esperar produzir cerca de 1,5 a 2 mililitros por sessão.

As mães de primeira viagem podem não conseguir extrair muito, especialmente no início. Por natureza, o seu corpo produzirá apenas um volume reduzido para se ajustar à barriga pequena do seu recém-nascido durante os primeiros dias.

De quanto colostro precisa o meu bebé?

O colostro tem um grande poder nutritivo para o seu bebé, uma vez que uma pequena quantidade contém todos os nutrientes, gorduras e imunoglobulinas de que o bebé precisa nos primeiros dias de vida. Por exemplo, nas primeiras 24 horas da vida do seu bebé, pode receber cerca de 15 ml de colostro.

Como é que extraio colostro?

Aprender a extrair o colostro à mão é recomendado pelo Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas. A investigação disponível mostra que pode ajudar a poupar até à última gota em vez de tentar bombear para um recipiente.

Guia passo-a-passo para extrair o colostro

Antes de recolher o colostro, ferva o copo de recolha durante cinco minutos e seque completamente. Se a embalagem da seringa estiver danificada, não utilize.



Passo 1

Com as mãos limpas, massage suavemente os seios.



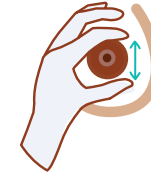
Passo 2

De seguida, posicione o polegar e o indicador na área entre o mamilo e a aréola. Devem estar em linha reta.



Passo 3

Exerça pressão contra a parede torácica e comprima simultaneamente.



Passo 4

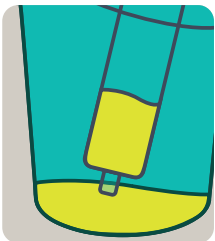
Repita algumas vezes. Se não conseguir extrair leite, aproxime as pontas dos dedos do mamilo ou mais longe para encontrar o “ponto ideal” onde o leite pode ser extraído. Recolha o colostro no copo de recolha.



Passo 5

Relaxe e repita até que o fluxo de leite diminua. Em seguida, rode e ajuste as mãos para uma área diferente do seio e comece de novo.

Como conservar o colostro



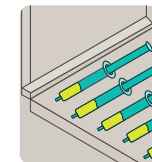
Passo 1

Remova a seringa da embalagem pré-esterilizada. Tire a tampa, mas não a deite fora; vai precisar dela para armazenamento. Use a seringa para aspirar o colostro do copo de recolha. Não encha além da linha de capacidade máxima (1 ml ou 5 ml). Remova todo o ar em excesso da seringa para garantir a máxima retenção dos nutrientes do colostro.



Passo 2

Coloque a tampa e etiquete-a com o seu nome completo, data de nascimento e data de recolha.



Passo 3

Coloque a seringa na caixa de armazenamento e congele.

Formas de descongelar o colostro

- Para uso imediato, descongelar com água corrente e usar no prazo de duas horas. Para utilização no dia seguinte, descongelar no frigorífico durante 12 horas e utilizar no prazo de 24 horas
- Coloque a seringa numa tigela com água morna. Agitar a seringa na água é uma forma eficaz de descongelar
- Passe água morna (não quente) sobre a seringa
- Se utilizar um aquecedor de biberões, certifique-se de que tem uma configuração de descongelamento e não está numa configuração alta ou de vapor, pois isso pode danificar o leite ou sobreaquecê-lo

Diretrizes de armazenamento

O colostro pode ser armazenado à temperatura ambiente durante um máximo de quatro horas ou no frigorífico durante um máximo de quatro dias. Pode conservar o colostro no congelador durante 12 meses, mas este ouro líquido é mais útil para o bebé nos primeiros seis meses de vida.

IMPORTANTE!

- Nunca descongele ou aqueça o colostro (leite materno) no micro-ondas. Isto pode criar pontos quentes que podem queimar o bebé e destruir os nutrientes.
- Utilize o leite descongelado no prazo de 24 horas. Se ficar à temperatura ambiente, deve ser consumido no prazo de duas horas.
- Uma vez descongelado, o leite não pode ser novamente congelado.
- Se o seu bebé não terminar a mamada, descarte o leite restante em 1 a 2 horas.
- Na dúvida, descarte: se o leite parecer fibroso ou em mau estado, deite-o fora.

Quando e como alimentar com colostro?

No hospital

Se, por qualquer razão, for necessário um suplemento durante a estadia hospitalar e preferir não usar leite em pó, fale com o seu profissional de saúde sobre o melhor método de dar colostro a bebés. Os métodos mais comuns incluem a alimentação por colher, seringa, biberão e copo.

Se o seu profissional de saúde considerar que a suplementação é necessária

Se tiver um atraso na produção abundante de leite, pode decidir, juntamente com o seu médico, suplementar com colostro.

Como reforço de anticorpos

Se optar por não alimentar o seu bebé com colostro nos primeiros dias após o parto, pode adicioná-lo a purés ou a um biberão para aumentar a nutrição ou aplicá-lo na pele irritada como um método de cura natural. É recomendado utilizá-lo nos primeiros seis meses.

Não se esqueça!

Se estiver a suplementar, certifique-se de que todo o colostro que recolher vai para o bebé. Não se preocupe em aumentar o seu stock ao ponto de armazenar a mais.

Nos primeiros dias e semanas, concentre-se apenas em garantir que o seu bebé está a receber todo o leite que está a produzir.

A quantidade de colostro recolhido no período pré-natal não indica a futura produção de leite.

Por fim, não sinta qualquer pressão neste processo. A recolha é opcional e não é necessária para todos os pais.

Om råmjölk

Här hittar du allt du behöver veta om att samla upp, förvara och ge ditt nyfödda barn sin första näringsrika mjölk.

Varför bör man samla upp råmjölk?

Ett av de främsta skälen till att samla upp råmjölken, som även kallas kolostrum, är att man på så sätt kan undvika att behöva tillskott av modersmjölksersättning*. Det kan vara särskilt fördelaktigt för mammor som:

- Har graviditetsdiabetes
- Är gravida med tvillingar eller andra multiplar
- Har graviditetshyperton
- Har en bebis som saknar ett effektivt suggrepp
- Har en bebis som tillbringar tid på en specialavdelning

*Hör alltid efter med din vårdgivare innan du samlar upp råmjölk

Genom att samla upp råmjölk före förlossningen och frysa in den kan du som förälder se till att det oavsett vad som händer under de första dagarna finns gott om "flytande guld" att komplettera med tills amningen kan återupptas.

Colostrum har många fördelar:

- Bidrar till att skydda barnet mot sjukdomar
- Hjälper barnets matsmältningssystem att lära sig bearbeta föda
- Är urindrivande och hjälper till att avlägsna mekonium (barnbeck)

Vad finns inuti



1 Uppsamlingskupa

Fångar bekvämt och enkelt upp handmjölkad råmjölk



20 sprutor (10 x 1 ml och 10 x 5 ml)

Försteriliserade och individuellt förpackade för att förvara små mängder



22 etiketter

Organisera och spåra enkelt varje droppe med etiketter



2 förvaringslådor

Förvara varje spruta med råmjölk säkert i kylskåp eller frys

PLUS! Den här utbildningsguiden om råmjölk, som är framtagen i samarbete med barnläkaren och specialisten på amningsmedicin dr Laurie Jones, om vad, varför, när och hur man samlar upp, förvarar och matar.

Avsedd användning

Satsen för uppsamling av råmjölk är avsedd för uppsamling, lagring och frysning av råmjölk (kolostrum) från graviditetsvecka 37. Satsen gör det möjligt att mata ditt nyfödda barn med bröstmjölk om barnets vårdgivare rekommenderar tillskott.

Alla bör rådgöra med sin vårdgivare innan de använder produkten, och särskilt om du:

- Har stygn (suture) i livmoderhalsen
- Tidigare har haft en för tidig förlossning eller missfall
- Har haft sammandragningar, vaginala blödningar och/eller för tidig bristning av fosterhinnan (för tidig vattenavgång) under den här graviditeten
- Har placenta previa eller accreta

⚠ Varningar

Att använda en elektrisk eller manuell bröstpump för tidigt kan öka risken för en för tidig förlossning.

Inspektera delarna visuellt före varje användning. Om skador upptäcks ska du sluta att använda produkten tills delarna har bytts ut. Förhindra kontaminering genom att alltid tvätta händerna innan du hanterar delarna, och desinficera uppsamlingskupan före varje användning. Om du upplever sammandragningar som är smärtsamma, regelbundna eller åtföljs av krampor eller blödningar ska du omedelbart sluta använda produkten och uppsöka vård.

RISK FÖR KVÄVNING! Förvaras utom räckhåll för barn under tre år.

Så fungerar det

LÄR DIG

Så vet du när du ska samla upp råmjölk, hur du lagrar den och när du ska mata ditt barn med den

SAMLA

Under de sista veckorna av graviditeten kan du börja handmjölka i uppsamlingskupan

FÖRVARING

Frys säkert och effektivt ner mjölken i förvaringslådan med sprutorna märkta 1 ml eller 5 ml

MATA

Prata med din vårdgivare om hur och när du ska mata ditt nyfödda barn

Läs vidare för steg-för-steg-anvisningar.

Vad är råmjölk?

Kolostrum, eller råmjölk, är den första och mest koncentrerade formen av bröstmjölk och kallas ibland för "flytande guld". Mjölken är rik på antikroppar och immunfaktorer som hjälper till att skydda ditt barn. Din kropp kan börja producera råmjölk redan 12–18 veckor in i graviditeten och fortsätter att göra det tills mjölken övergår till vanlig bröstmjölk 3–5 dagar efter förlossningen.

När kan jag börja samla upp råmjölk?

Alla med en i övrigt komplikationsfri graviditet kan dra nytta av att samla in råmjölk vid eller efter 37 veckors graviditet, och efter förlossningen innan övergångsmjölken kommer. Prata alltid med din vårdgivare innan du börjar, och mjölka alltid bara ur råmjölk med händerna.

Hur mycket och hur ofta ska jag samla upp råmjölk?

Om du samlar upp mjölken prenatalt vid 37 veckor rekommenderas det att du tränar en gång om dagen tills barnet föds. Mjölka inte ur oftare än tre gånger på 24 timmar. Före förlossningen kan du förvänta dig att producera cirka 1,5-2 milliliter per tillfälle.

Förstagångsmammor kanske inte får så mycket, särskilt i början. Din kropp producerar bara en så liten mängd som får plats i det nyfödda barnets lilla mage under de första dagarna.

Hur mycket råmjölk kommer mitt barn att behöva?

Råmjölk ger en stor näringsmässig effekt för ditt barn, eftersom även en liten mängd innehåller all näring, fett och immunfaktorer som barnet behöver under de första dagarna i livet.

Under de första 24 timmarna efter förlossningen kan barnet få ungefär 15 ml råmjölk.

Hur pumpar jag råmjölk?

Att lära sig att pumpa råmjölk för hand rekommenderas av American College of Obstetricians and Gynecologists. Forskning visar att det kan hjälpa dig att ta vara på varenda droppe jämfört med att försöka pumpa in i en behållare.

Steg-för-steg-guide till att mjölka ur råmjölk

Innan du samlar upp råmjölken ska du koka uppsamlingskupan i fem minuter och torka den helt. Använd inte sprutan om förpackningen är skadad.



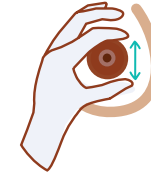
Steg 1
Massera försiktigt bröstet med rena händer.



Steg 2
Placera sedan tummen och pekfingeret i området mellan bröstvårtan och vårtgården. De ska vara i en rak linje..



Steg 3
Tryck bakåt mot bröstväggen och tryck samtidigt ihop.

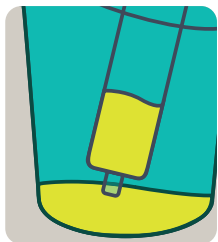


Steg 4
Upprepa några gånger. Om du inte får ut någon mjölk kan du flyta fingertopparna närmare bröstvårtan eller längre ut för att hitta den "rätta punkten" där mjölken kommer ut. Fånga upp råmjölken i uppsamlingskupan.



Steg 5
Slappna av och upprepa tills mjölkflödet saktar ner. Vrid sedan och flytta händerna till ett annat område av bröstet och börja igen.

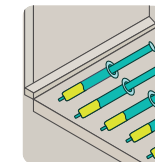
Så förvarar du råmjölken



Steg 1
Ta ut sprutan ur den sterila förpackningen. Ta av locket, men släng det inte – du kommer att behöva det till förvaringen. Använd sprutan för att dra upp råmjölk från uppsamlingskupan. Fyll inte över maxlinjen (1 ml eller 5 ml). Avlägsna all överflödigt luft från sprutan för att säkerställa att näringsämnena i råmjölken bevaras på bästa sätt.



Steg 2
Sätt på locket och skriv ditt fullständiga namn, födelsedatum och uppsamlingsdatum på etiketten.



Steg 3
Placera sprutan i förvaringslådan och frys in.

Olika sätt att tina råmjölk

- För omedelbar användning kan du tina under rinnande vatten och använda inom två timmar. För användning nästa dag kan du tina i kylan i 12 timmar och använda inom 24 timmar
- Lägg sprutan i en skål med varmt vatten. Att snurra sprutan i vattnet är ett effektivt sätt att tina den
- Spola varmt (inte hett) vatten över den
- Om du använder en flaskvärmare ska du kontrollera att den har en upptiningsinställning och inte står på högt läge eller ångläge, eftersom det kan skada mjölken eller överhetta den.

Riktlinjer för förvaring

Råmjölk kan förvaras i rumstemperatur i upp till fyra timmar eller i kylskåp i upp till fyra dagar. Du kan förvara råmjölk i frysen i 12 månader, men detta flytande guld är mest användbart för barnet under de första sex månaderna i livet.

VIKTIGT!

- Använd aldrig en mikrovågsugn för att tina eller värma råmjölk (bröstmjölk). Det kan skapa heta fläckar som kan bränna barnet och förstöra näringsämnen
- Använd tinad mjölk inom 24 timmar. Om mjölken lämnas framme i rumstemperatur måste den användas inom två timmar
- När mjölken har tinats kan den inte frysas in igen
- Om barnet inte avslutar matningen ska du kasta den kvarvarande mjölken inom 1–2 timmar
- Om du är osäker är det bäst att slänga mjölken: om mjölken är trädig eller luktar illa ska du kassera den

När och hur ska man mata med råmjölk?

På sjukhuset

Om tillskott behövs av någon anledning under din sjukhusvistelse och du föredrar att inte använda modersmjölksersättning kan du prata med din vårdgivare om deras föredragna metod för att ge råmjölk till spädbarn. Vanliga metoder inkluderar matning med sked, spruta, flaska och kupa.

Om din vårdgivare anser att tillskott är nödvändigt

Om det tar tid för dig att producera rikligt med mjölk kan det hända att du och din vårdgivare bestämmer er för att ge råmjölk som tillskott.

Som en antikropps förstärkare

Om du väljer att inte ge barnet råmjölk under de första dagarna efter förlossningen kan du lägga till det i puréer eller en flaska som ett näringstillskott, eller applicera råmjölken på irriterad hud som en naturlig läkningsmetod. Mjölken bör användas under de första sex månaderna.

Kom ihåg!

Om du ger tillskott bör du se till att all råmjölk du producerar går till barnet. Du behöver inte försöka öka produktionen och spara extra.

Under de första dagarna och veckorna ska du bara fokusera på att se till att ditt barn får i sig all den mjölk som du producerar.

Mängden råmjölk som samlas in före förlossningen är inte ett tecken på hur mycket mjölk du kommer att producera senare.

Till sist: känn ingen press. Att samla upp råmjölk är valfritt och inte nödvändigt för alla föräldrar.