

Antenatal Colostrum Harvesting

Every Precious Drop
for a Healthy Start

What is Colostrum?

- It is the first breastmilk you produce, usually from about 16 weeks of pregnancy.
- Its color can be yellow, white, or clear, and it often feels thick and sticky.
- Colostrum comes out in tiny drops. However, it is perfectly balanced for all your baby's needs.
- It contains antibodies to protect your baby from infections.
- It lines the baby's gut to help kick start their immune system.
- It helps stabilize baby's blood sugars
- It helps the baby pass his/her first dark poo (meconium) which may reduce the risk of jaundice.



What is Antenatal Colostrum Harvesting?

It is the expressing and collecting of your colostrum during pregnancy and helps get breastfeeding off to a good start.

When should I start colostrum harvesting?

It is recommended to start from 36 weeks of pregnancy. If you find that you are leaking colostrum before this time you could collect and store this.

It is unlikely to trigger labour but if while expressing you have painful contractions, bleeding or a reduction in the baby's movements, you should stop expressing and contact any of the following for advice:

Labour & Delivery Unit: 06 505 8474

Breastfeeding Support: 056 241 2149

Lactation Clinic: 06 505 8294

Why should I express colostrum before I have had my baby?

Learning how to express colostrum pregnancy can help you become familiar with how your breasts work, boosting your confidence in starting breastfeeding. It is useful if you are unable to breastfeed your baby right away for any reason, or if your baby requires extra milk, you may use your harvested colostrum instead of artificial milk.

Expressing colostrum can help you if:

- You have pre-existing diabetes or develop gestational diabetes
- You have taken medications for high blood pressure
- You are expecting twins, or triplets
- You are having a planned caesarean section
- You have a history of breast surgery
- You have had breastfeeding difficulties or reduced milk supply after previous births
- You have unanticipated complications during the delivery or you have an emergency caesareans section and you might need time to initiate breastfeeding

Expressing and Storing colostrum can benefit if your baby:

- Is smaller than expected for their gestational age
- Has been diagnosed with a cleft lip or palate
- Will need to be admitted to the Neonatal Intensive Care Unit after birth
- Is jaundiced
- Has a heart complication or other diagnosed condition (Down's syndrome)

Why I should not express colostrum before birth?

Do not express colostrum while pregnant if :

- You have a history of preterm labour and/ or actual preterm labour
- You have had contractions, vaginal bleeding and/ or premature rupture of membranes
- You have a cervical suture (stitch) in place
- You have placenta praevia, low lying placenta or the placental site is unknown.

How do I hand express colostrum?

Before you get started :

- Make sure you have a sterile small container or a syringe. You are welcome to collect the colostrum bottles from the lactation clinic. Please note that there is a charge for them.
- Make sure you are relaxed and comfortable.
- It may take several goes before you see any colostrum. Initially, you may only see small drops, and the colostrum will be sticky in texture. Don't be discouraged—it's normal!

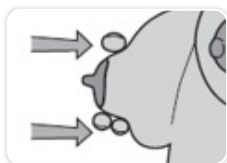


Expressing Colostrum Steps :

- Wash your hands with soap and water, then dry them with a clean towel.
- Position yourself comfortably: Sit up straight and lean forward slightly. This position can help gravity assist in the flow of colostrum.
- Gently Massage your breast: Use your hands to massage your breast in circular motions from the outer parts towards the nipple. Spend about 3 minutes doing this. This stimulates oxytocin, your milk release hormone, and can help your milk flow.
- Position your hands: Place your thumb and forefinger just behind the areola (the darker skin around your nipple), with your thumb on top and your fingers underneath, making a 'C' shape.
- Apply gentle pressure: Using your thumb and fingers, gently press your breast towards the chest wall to apply pressure on the milk ducts. Avoid pressing too hard – it should never be painful.
- Compress your breast: Gently squeeze your breast with your fingers and thumb to help the colostrum move toward the nipple. It is important to maintain a rhythmic, gentle motion.
- Release and repeat: Release your thumb and finger every 4–5 seconds in a rhythmic, gentle motion to allow the milk to flow. This should not hurt. If it does, stop and adjust your technique.
- Alternate the hands and the breasts frequently
- Collect in a sterile syringe, colostrum collector or colostrum bottles
- Once you're done expressing, label your colostrum with your name, date of birth, and the date and time you expressed it. This will help you keep track of the colostrum.



Position your hands



Gentle press



Compress



Release

Alternate the hands and the breasts frequently



How often should I hand express?

Start expressing once a day for 15 minutes and you can increase to 2-3 times a day if you would like. Just remember to do what feels comfortable for you.

How do I store colostrum?

- You should collect in to one syringe per 24 hours.
- Between collections, you should store the syringe in the main compartment of your fridge, towards the back, as this should keep it at the right temperature for safe storage.
- You should label the syringe with the date and time of the first collection as well as your name and date of birth.
- You should place your colostrum in the freezer at the end of the day.



The below table shows the recommended maximum safe storage times for your colostrum whilst you are at home.

Room Temperature	6 hours
Fridge $\leq 2\text{-}4^{\circ}\text{ C}$ and lower (back side)	24 hours
Freezer $\leq 18^{\circ}\text{ C}$	6 months
Defrosted	Use Straight away

What is the best way to bring my colostrum into hospital with me?

- First, you need to make sure it is labelled with your name, date of birth and the date and time expressed.
- Then put your colostrum into a cool bag with ice packs as this will help maintain the temperature of the colostrum.
- When you get into hospital, let your midwife/ nurse know you have brought your colostrum with you, and they will label it with the hospital sticker and put it in the freezer or fridge.



UHS | UNIVERSITY HOSPITAL SHARJAH

مستشفى الجامعة بالشارقة

- AWARDS & ACCREDITATIONS -



الهيئة العامة للغذاء والدواء
GENERAL FOOD & DRUGS AUTHORITY



UNIVERSITY HOSPITAL SHARJAH

P.O. Box 72772, University City, Sharjah, UAE, Tel: +971 6 5058555, Fax: +971 6 5058444

f @UHSharjah | www.uhs.ae

UHS | UNIVERSITY HOSPITAL SHARJAH

مستشفى الجامعة بالشارقة

- AWARDS & ACCREDITATIONS -



الهيئة العامة للغذاء والدواء
GENERAL FOOD & DRUGS AUTHORITY



UNIVERSITY HOSPITAL SHARJAH

P.O. Box 72772, University City, Sharjah, UAE, Tel: +971 6 5058555, Fax: +971 6 5058444

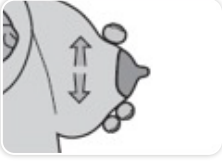
[f](#) [@](#) [in](#) [p](#) @UHSharjah | www.uhs.ae

درجة حرارة الغرفة	٦ ساعات
الثلاجة (في المنطقة الخلفية) (٢-٤ درجات مئوية أو أقل)	٢٤ ساعة
الفريزر ($\geq 18^{\circ}$)	٦ أشهر
بعد الذوبان	يُستخدم فوراً

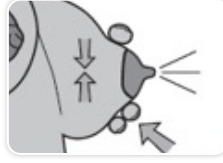
كيف أحضر اللبأ معي إلى المستشفى؟

- أولاً، عليك التأكد من وضع ملصق عليه إسمك، وتاريخ ميلادك، وتاريخ ووقت جمع اللبأ.
- ضعي لبأك في حقيبة حافظة للحرارة مع أكياس ثلج ، وذلك للحفاظ على درجة حرارة اللبأ.
- عند وصولك إلى المستشفى، أخبري القابلة/ الممرضة أنك أحضرت اللبأ معك، وستقوم بوضع ملصق المستشفى عليه ووضعه في الفريزر أو الثلاجة.

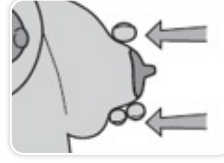




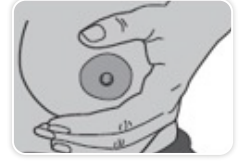
حرّري



اضغطي الثدي بلطف
بين الأصابع



ضغط لطيف تجاه
جدار الصدر



ضعي يدك في المكان
الصحيح

بدّلي بين اليدين والثديين بشكل متكرر



كم مرة يجب أن أقوم باستخراج اللبأ؟

ابدئي مرة واحدة يوميًا لمدة ١٥ دقيقة، ويمكنك الزيادة إلى ٢-٣ مرات يوميًا حسب راحتك.

كيف أأخذ اللبأ؟

- اجمعي اللبأ في محقنة واحدة كل ٢٤ ساعة.
- خزّني المحقنة في ثلاجة المنزل في الخلف حيث يكون أبرد.
- اكتب التاريخ والوقت واسمك وتاريخ ميلادك على كل محقنة.
- في نهاية اليوم، ضعي اللبأ في الفريزر.



خطوات استخراج اللبأ :

- اغسلي يديك بالماء والصابون ثم جففيهما جيدًا بمنشفة نظيفة.
- اتخذِي وضعية مريحة: اجلسي وظهرك مستقيم وانحني قليلًا للأمام، بهذه الوضعية، تساعد الجاذبية في تدفُّق اللبأ.
- دلكِي الثدي بلطف: استخدمِي يديك لتدليك الثدي بحركات دائرية من الأجزاء الخارجية باتجاه الحلمة لمدة ٣ دقائق تقريبًا. هذا يحفِّز هرمون الأوكسيتوسين المسؤول عن نزول الحليب، مما يساعد على تدفُّق اللبأ.
- ضعي يديك في المكان الصحيح: ضعي إبهامك وسبابتك خلف الهالة مباشرة (المنطقة الداكنة حول الحلمة)، بحيث يكون الإبهام فوق والسبابة أسفل، بشكل يشبه حرف "C".
- اضغطِي ضغطًا لطيفًا: اضغطِي الثدي بلطف باتجاه جدار الصدر للضغط على القنوات الحليبية. تجنَّبي الضغط الشديد — يجب ألا يكون الأمر مؤلمًا.
- اضغطِي الثدي: اضغطِي الثدي بلطف بين إصبعك الإبهام والسبابة لمساعدة اللبأ على التحرك نحو الحلمة. من المهم الحفاظ على حركة لطيفة وإيقاعية.
- أطلقِي وكزْري: أطلقِي الضغط كل ٤-٥ ثوانٍ بشكل منتظم لإتاحة تدفُّق اللبأ. يجب ألا يسبب ذلك ألمًا، وإن حدث، توقفي وعدِّلِي طريقتك.
- بدِّلِي بين اليدين والثديين بشكل متكرر.
- اجمعي اللبأ في سرنجة معقمة، أو وعاء مخصَّص لجمع اللبأ، أو زجاجات اللبأ
- بعد الانتهاء من الشفط، قومي بكتابة إسمك وتاريخ ميلادك وتاريخ ووقت جمع اللبأ على الوعاء أو السرنجة، لمساعدتك في تنظيم عملية التخزين والمتابعة.

متى لا يجب إستخراج اللبأ أثناء الحمل ؟

لا تقومي بإستخراج اللبأ إذا :

- لديك تاريخ من الولادة المبكرة أو مخاض مبكر فعلي.
- لديك تقلصات أو نزيف مهبلي أو نزول ماء الجنين.
- لديك غرزة عنق الرحم أو جراحات سابقة بالرحم.
- لديك مشيمة منزاحة أو منخفضة أو موقع المشيمة غير معروف.

كيف أقوم بإستخراج اللبأ يدوياً ؟

قبل البدء:

- احرصي على وجود وعاء صغير معقم أو محقنة. يمكنك الحصول على زجاجات اللبأ من عيادة الرضاعة – (قد يكون لها تكلفة).
- اجلسي في مكان مريح وهادئ.
- قد يحتاج الأمر عدة محاولات قبل أن يظهر اللبأ. قد ترين قطرات صغيرة فقط وقد تكون التركيبة لزجة — وهذا طبيعي!



لماذا يفضل أن أستخرج اللبأ قبل ولادة طفلي؟

تعلم إستخراج اللبأ أثناء الحمل يساعدكِ على فهم كيفية عمل الثدي، ويعزز ثقتكِ عند بدء الرضاعة. قد يكون مفيداً إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك مباشرة لسبب ما، أو إذا احتاج طفلك لزيادة في التغذية، حيث يمكنكِ استخدام اللبأ الذي خزنته بدلاً من الحليب الصناعي.

يساعدك إستخراج اللبأ في حال كنتِ :

- تعانيين من السكري قبل الحمل أو سكري الحمل.
- تتناولين أدوية لارتفاع ضغط الدم.
- حاملًا بتوأم أو أكثر.
- ستضعين لولادة قيصرية مخطط لها.
- لديكِ جراحة ثدي سابقًا.
- واجهتِ صعوبات في الرضاعة أو قلة إدرار الحليب سابقًا.
- تعرضتِ لمضاعفات غير متوقعة عند الولادة أو ولادة قيصرية طارئة، وقد تحتاجين بعض الوقت لبدء الرضاعة.

ويمكن أن يفيد طفلك إذا كان :

- أصغر من المتوقع لعمر الحمل.
- مصابًا بشق الشفة أو الحنك.
- يحتاج دخول وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.
- مصابًا باليرقان.
- لديه مشكلة في القلب أو حالة صحية مثل متلازمة داون.

ما هو اللبن؟

- اللبن هو أول حليب ينتجه الثدي، ويبدأ عادةً في الأسبوع السادس عشر من الحمل.
- قد يكون لونه أصفر أو أبيض أو شفاف، وغالبًا ما يكون كثيفًا ولزجًا.
- يخرج اللبن على شكل قطرات صغيرة جدًا، لكنه غني ومتوازن تمامًا لتلبية احتياجات طفلك.
- يحتوي على أجسام مضادة تحمي طفلك من العدوى.
- يبطن أمعاء الطفل ويساعد على بدء عمل جهاز المناعة.
- يساعد في استقرار مستوى سكر الدم عند الطفل.
- يساعد الطفل على إخراج أول براز له (العقي)، مما قد يقلل من خطر الإصابة باليرقان.



إستخراج اللبن أثناء الحمل :

هي عملية إستخراج وتجميع اللبن أثناء فترة الحمل، مما يساعد على بداية جيدة للرضاعة الطبيعية بعد الولادة.

متى أبدأ بإستخراج اللبن؟

- يُفضّل البدء في الأسبوع الـ ٣٦ من الحمل. إذا لاحظت تسرب اللبن قبل هذا الوقت، يمكنك جمعه وتخزينه.
- من غير المحتمل أن يؤدي ذلك إلى بدء المخاض، ولكن يجب التوقف فورًا في حال حدوث تقلصات مؤلمة، نزيفًا، أو قلة حركة الجنين.

وفي هذه الحالات تواصل مع

٠٥٨٤٧٤-٦. قسم الولادة

٠٥٦٢٤١٢١٤٩. دعم الرضاعة

٠٥٨٢٩٤-٦. عيادة الرضاعة

إستخراج اللبأ أثناء الحمل

كل قطرة ثمينة
لبداية صحية