

Stillen und Alkoholkonsum ? – Besser nicht!

Empfehlung der Nationalen Stillkommission am BfR vom 27. August 2012

Stillen senkt das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht beim Kind und kann sich auch positiv auf die Gesundheit der Mutter auswirken, indem es die Uterusrückbildung nach der Geburt fördert und zur Risikominderung für Brust- und Eierstockkrebs beitragen kann. Viele stillende Frauen fragen sich, ob sie zu einem besonderen Anlass mit einem Glas Wein oder Sekt anstoßen können und ob sich dies mit dem Stillen vereinbaren lässt.

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft hat Nachteile auf den Schwangerschaftsverlauf sowie die Entwicklung und das Wachstum des Kindes. Weniger gut bekannt und wissenschaftlich untersucht sind dagegen die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums während der Stillzeit.

Die Nationale Stillkommission möchte stillenden Frauen und ihren Partnern im Folgenden Informationen über die gesundheitlichen Wirkungen des Alkoholkonsums in der Stillzeit und damit eine Entscheidungsgrundlage für oder wider den Konsum von alkoholischen Getränken an die Hand geben.

1 In welcher Zeit und in welchen Mengen geht Alkohol in die Muttermilch über?

Stillende Frauen sollten wissen, dass ein Teil des Alkohols, den sie mit einem alkoholischen Getränk aufnehmen, über ihr Blut in die Muttermilch übergeht. Die Alkoholkonzentrationen im Blut und in der Milch steigen annähernd parallel und erreichen nach etwa 30 Minuten ein Konzentrationsmaximum. Mit dem Abfall des Blutalkoholspiegels sinkt auch die Konzentration in der Milch.

2 Einfluss von Alkohol auf die Milchbildung und Stillprobleme

Selbst in geringen Mengen beeinflusst der Konsum von alkoholischen Getränken die Ausschüttung mütterlicher Hormone, die die Milchbildung in der Brust bewirken. So kann es nach dem Trinken von Alkohol zu einer spürbaren Verringerung der Milchmenge kommen. Dies wiederum kann einer der Gründe dafür sein, dass stillende Mütter, die mehrmals pro Woche Alkohol trinken, häufiger über Stillprobleme (vor allem wund Brustwarzen, zu wenig Milch und Milchstau) berichten, als diejenigen, die keinen Alkohol trinken.

3 Einflüsse auf das Kind

Bei Säuglingen kann es nach Alkoholexposition durch die Muttermilch zu einem veränderten Schlafverhalten kommen (kürzere Schlafphasen, leichter Schlaf). Darüber hinaus lassen sich auf der Basis der vorhandenen wissenschaftlichen Daten keine zuverlässigen Aussagen darüber treffen, wie sich mütterlicher Alkoholkonsum in der Stillzeit kurz- und langfristig auf die kindliche Gesundheit und Entwicklung auswirkt.

4 Fazit

Für die Gesundheit von Mutter und Kind ist es am sichersten, in der Stillzeit auf den Konsum von alkoholischen Getränken zu verzichten. Dies gilt insbesondere für die Zeit, in der das Baby ausschließlich gestillt wird.

Sofern Sie in der Stillzeit doch ausnahmsweise ein Glas Wein, Sekt oder ähnliches trinken, sollten Sie folgendes beachten:

- Stillen Sie Ihr Kind, bevor Sie Alkohol trinken, so dass der Abstand zur nächsten Stillmahlzeit ausreichend lang ist. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Baby keinen gleichmäßigen Stillrhythmus hat, d.h. häufig nach kurzen Intervallen kleine Milchmengen trinkt und die nächste Stillmahlzeit nicht vorhersagbar ist, verzichten Sie aus Vorsorgegründen vollständig auf Alkohol.
- Planen Sie nach dem Konsum eines alkoholischen Getränks mindestens 1 bis 2 Stunden zeitlichen Abstand bis zum nächsten Stillen ein, damit der Alkohol in Ihrem Blut und in der Milch größtenteils abgebaut ist.
- Wenn Sie noch ausschließlich stillen, sollten Sie keine Stillpausen über mehrere Stunden machen, weil eine lange Pause bis zum nächsten Stillen unter Umständen die Entstehung von Stillproblemen fördert.
- Wenn Sie Ihr Kind mit in Ihr Elternbett nehmen wollen, sollten Sie und Ihr Partner vorher keinen Alkohol trinken. Denn Alkohol setzt Ihr Reaktionsvermögen herab, oder Sie schlafen unter Alkoholeinfluss tiefer, so dass Sie möglicherweise nicht adäquat auf kindliche Signale reagieren können.

Muttermilch ist wichtig für Ihr Kind – Hören Sie nicht auf zu stillen, auch wenn Sie ausnahmsweise einmal ein Glas Alkohol trinken!

5 Weitere Informationen

Weitere Informationen erhalten Sie von der Nationalen Stillkommission unter folgender E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de

Das Informationsblatt kann unter http://www.bfr.bund.de/de/genussmittelkonsum_in_der_stillzeit-127250.html aus dem Netz geladen oder in der Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission unter der oben genannten E-Mail kostenlos angefordert werden.

Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie (<http://www.gesund-ins-leben.de/>)