

Informationen zur Vereinbarkeit von Stillen mit Alkohol, Zigaretten und Cannabis



Für die Gesundheit und die sichere Entwicklung ihrer Kinder vermeiden es viele Mütter während der Schwangerschaft Alkohol zu trinken und stellen das Rauchen ein. Wenn das Kind geboren ist, ist die Frage nachvollziehbar, inwiefern sich dies mit dem Stillen vereinbaren lässt. Die Legalisierung von Cannabis macht diese Diskussion nicht einfacher. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, auf welche Weise sich der Konsum von Alkohol, Zigaretten und Cannabis auf das Stillen und die Muttermilch auswirkt. So können Sie Ihre eigene Haltung zu diesem Thema in der Stillzeit entwickeln und für sich eine informierte Entscheidung treffen.

Informationen zum Gebrauch von weiteren Substanzen bieten z.B. die Nationale Stillkommission sowie das Bundesinstitut für Risikobewertung, auf deren Seite Sie über folgenden Link gelangen:



https://www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html

Alkohol und Stillen

Ob man auf Alkohol in der Stillzeit verzichtet, ist eine persönliche Entscheidung. Schließlich ist Alkohol in unserer Gesellschaft ein etabliertes Genussmittel. Für Sie und Ihr Kind ist es das Sicherste auf Alkohol in der Stillzeit zu verzichten. Allerdings wird der Genuss von Alkohol unter Eltern sehr unterschiedlich bewertet, weshalb man diesem Thema bei der Risikobewertung nicht mit einem totalen Verbot begegnen kann. Alkohol hat ein hohes Potential über den Genuss ein Suchtmittel zu werden. Regelmäßiger Konsum birgt Gesundheitsrisiken. Sollten Sie feststellen, dass Sie regelmäßig auf Alkohol angewiesen sind, empfiehlt es sich, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, da dies nicht nur in der Stillzeit, sondern auch danach Ihr Kind gefährden kann. Sprechen Sie uns hier gerne an. Sie dürfen auf die Schweigepflicht vertrauen.

Wie kommt der Alkohol in meine Muttermilch?

Alkohol gelangt nach dem Genuss über Getränke oder Speisen über die Blutbahn innerhalb von 30 bis 60 Minuten in die Muttermilch.

Wie viel Alkohol gelangt in meine Muttermilch?

Es ist wichtig zu wissen, dass sich die Menge Alkohol in Ihrem Blut und der Alkoholgehalt in Ihrer Muttermilch nicht unterscheiden. Die Menge des in der Muttermilch angereicherten Alkohols hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Von der Stärke und Menge des konsumierten Alkohols
- Von der Menge und der Art des mit dem Alkohol konsumierten Essens
- Von Ihrem Körpergewicht
- Von der Geschwindigkeit der Alkoholaufnahme

Wie viel darf ich trinken?

Australische Leitlinien für alle Frauen (Ausnahme: Schwangere) empfehlen nicht mehr als zwei „Standard-Drinks“ in 24 Stunden. Da Alkohol unter anderem den Spiegel der für Stillen erforderlichen Hormone beeinflusst und den Milchfluss hemmt, ist es am besten, im ersten Monat nach der Geburt Ihres Kindes Alkohol ganz zu meiden, bis das Stillen gut etabliert ist und sich ein individueller Stillrhythmus eingestellt hat.



Universitätsklinikum
Tübingen

Was ist ein „Standard-Drink“?

- 100 ml eines 13,5%igen Weins oder
- eine kleine Flasche (375 ml) eines mittelstarken Biers oder
- eine Fertigmischung („Alco-Pop“) (275 ml) oder
- 100 ml Sekt oder
- 30 ml Brantwein

Wie kann ich die Menge des Alkohols in meiner Muttermilch reduzieren?

Da die Menge des Alkohols in der Muttermilch vom Konsum abhängig ist, sinkt der Alkoholgehalt Ihrer Muttermilch, wenn Sie aufhören Alkohol zu sich zu nehmen. Ein Abpumpen und Verwerfen der Muttermilch reduziert die Menge des in der Muttermilch konzentrierten Alkohols nur über die Zeit und nicht über die abgepumpte bzw. verworfene Milchmenge.

Regt Starkbier oder ein Glas Sekt meine Muttermilchproduktion an?

Die Antwort ist hier eindeutig – **Nein!** Es hält sich der Glaube, dass Alkohol die Milch zum Fließen bringen würde. Vielleicht haben Sie gehört, dass dunkle Biersorten die Milchproduktion anregen. Was tatsächlich passiert, ist, dass der Alkohol den Milchspende-Reflex und somit den Milchfluss hemmt. Die Milch bleibt in der Brust zurück.

Wie lange dauert es nach dem Genuss von Alkohol, bis dieser komplett aus meinem Blut verschwunden ist?



Eine Grundregel besagt, dass es bei weiblichen Personen durchschnittlich zwei Stunden dauert, um den durch einen „Standard-Drink“ aufgenommenen Alkohol abzubauen - also vier Stunden bei zwei Drinks. Allerdings gibt es noch weitere Einflussfaktoren, wie beispielsweise die Körpergröße oder das Körpergewicht. Eine gute Orientierung gibt Ihnen der Rechner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/promillerechner/>

Grundsätzliche Regel:

Ein Standarddrink <ul style="list-style-type: none">• 100 ml eines 13,5%igen Weins oder• eine kleine Flasche (375 ml) eines mittelstarken Biers oder• 100ml Sekt oder• eine Fertigmischung („Alco-Pop“) (275 ml) oder• 30 ml Brantwein		Stillpause nach Trinkgenuss
Zwei Standarddrinks		2 Stunden
		4 Stunden

Zigaretten, E- Zigaretten und Stillen

Viele Raucherinnen reduzieren den Konsum von Zigaretten während der Schwangerschaft, um die gesunde Entwicklung ihres Kindes nicht zu gefährden. Auch Rauchen während der Stillzeit stellt eine Gefahr für die Gesundheit des gestillten Kindes dar. Die Giftstoffe des Tabakrauchs, insbesondere Nikotin und krebserregende Substanzen, können direkt in die Muttermilch übergehen und zu einer Vielzahl von Problemen führen. Auch bei E-Zigaretten wurden in verschiedenen Studien in Liquids krebserzeugende Stoffe, wie Formaldehyd, Acetaldehyd sowie Blei und Nickel nachgewiesen. Symptome bei gestillten Säuglingen von Raucherinnen können Unruhe, schlechteres Saugverhalten, Koliken, Erbrechen, langsamere Gewichtszunahme und ein erhöhtes Risiko für plötzlichen Kindstod sein. Die Intensität dieser Probleme korreliert mit der Menge des Nikotinkonsums der Mutter.

Trotz dieser Risiken bleibt Muttermilch von Raucherinnen auf Grund ihrer Zusammensetzung und Inhaltsstoffe immer noch wertvoll für ein Kind. Die Vorteile der belasteten Muttermilch überwiegen die Nachteile der Gabe von Formulanahrung. Da Neugeborene von Raucherinnen, die auch in der Schwangerschaft geraucht haben, nach der Geburt Entzugssymptome aufweisen können, kann Stillen diese vermindern. Für Frauen, die nicht in der Lage sind mit dem Rauchen aufzuhören, können bestimmte Maßnahmen ergriffen werden, um die schädlichen Auswirkungen des Rauchens zu reduzieren. Dazu gehören das Rauchen direkt nach dem Stillen, anstatt vor dem Stillen, in unmittelbarer Nähe des Babys und in geschlossenen Räumen nicht zu rauchen, für eine gute Belüftung der Räume und einen Kleidungswechsel zu sorgen, bzw. nach dem Rauchen zu duschen. Jedoch können diese Maßnahmen die Risiken des Rauchens während der Stillzeit für Ihr Kind nicht vollständig nivellieren. Auch die Ausdünstungen von Tabak über die Haut von rauchenden Partnern bzw. Partnerinnen können Ihr Kind schädigen.

Bei der Rauchentwöhnung hat sich in Studien eine professionelle Hilfe bewährt. Rauchentwöhnungsprogramme, die von Kliniken, Krankenkassen oder verschiedenen Sozialeinrichtungen angeboten werden, können eine wirksame Unterstützung bieten. Der Konsum von Nikotinplastern und Nikotinkaugummis während der Stillzeit sollte vermieden werden, da Nikotin an das Baby weitergegeben wird und zusätzliche unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können.



Sprechstunden der Allgemeinen Psychiatrie und Psychotherapie mit Poliklinik zur Rauchentwöhnung

Webseite: <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/psychiatrie-und-psychotherapie/allgemeine-psychiatrie/ambulante-behandlung/sprechstunde-raucherentwoehnung>

Cannabis und Stillen

Entsprechend der aktuellen gesetzlichen Regelungen ist der Konsum von Cannabis in Deutschland in Maßen legal. Obwohl die Langzeitwirkungen von Cannabiskonsum auf gestillte Kinder noch nicht vollständig erforscht sind, ist bekannt, dass Cannabiskomponenten in der Muttermilch nachweisbar sind und potenziell umfassende Schädigungen des Kindes nach sich ziehen können. Es wird daher dringend davon abgeraten, während der Stillzeit Cannabis zu konsumieren.

Tierversuche deuten auf mögliche neurologische Verhaltensänderungen und Entwicklungsstörungen hin. Zudem können Cannabisprodukte mit Schimmel und anderen Giftstoffen verunreinigt sein, was zusätzliche Risiken für Ihr Kind birgt. Der Verzicht auf Cannabiskonsum während der Stillzeit ist der einzig sichere Weg, um das Wohlergehen Ihres Kindes zu gewährleisten. Selbst ein gelegentlicher oder seltener Konsum kann potenziell schädliche Auswirkungen haben, und es gibt keine Garantie dafür, dass über die Muttermilch übertragene Cannabiskomponenten keine negativen Folgen für die Gesundheit Ihres Kindes haben.

In Anbetracht der Unsicherheit und der potenziellen Risiken für die Kinder sollte jede junge Mutter konsequent auf Cannabiskonsum während der Schwangerschaft und Stillzeit verzichten!



Zusammenfassung

Stillen ist wichtig für das körperliche Wachstum, sowie die emotionale und mentale Entwicklung Ihres Kindes

Alkohol und Stillen

Unmittelbar nach der Geburt sollten Sie in der Stillzeit bis zur vollständigen Etablierung des Stillens (in der Regel ab der 5. Lebenswoche) wie in der Schwangerschaft vollständig auf Alkohol verzichten. Sie sollten auch in der weiteren Stillzeit möglichst auf Alkohol verzichten.

Wenn Sie Alkohol konsumieren wollen, können Sie in der Stillzeit bis zu zwei „Standard-Drinks“ am Tag (nicht jeden Tag) zu sich nehmen.

Stillen Sie bevor Sie Alkohol zu sich nehmen, essen Sie vor und während Sie Alkohol zu sich nehmen.

Planen Sie voraus, wenn Sie gelegentlich mehr als zwei „Standard-Drinks“ zu sich nehmen wollen (z.B. pumpen Sie Muttermilch vor dem Alkoholgenuss ab und füttern sie diese in der Stillpause).

Eine Stillmahlzeit mit einem geringen Alkoholgehalt ist einer Fütterung mit künstlicher Babynahrung vorzuziehen, d.h. es überwiegen die Vorteile der Muttermilch.

Zigaretten und E- Zigaretten und Stillen

Rauchen während der Stillzeit gefährdet die Gesundheit des Babys durch direkte Übertragung von Nikotin und krebserregenden Substanzen in die Muttermilch. Trotz erhöhter Risiken für Unruhe, Koliken, Erbrechen und einem erhöhten Risiko für den plötzlichen Kindstod ist die Muttermilch von Raucherinnen für die Entwicklung der Kinder immer noch wertvoller als Formulanahrung.

Frauen, die nicht mit dem Rauchen aufhören können, können Maßnahmen wie Rauchen nach dem Stillen, Einschränkung des Rauchens in der Nähe des Babys und gute Belüftung ergreifen, aber diese reduzieren die Risiken nicht vollständig. Der Konsum von Nikotinplastern und -kaugummis sollte vermieden werden, da auch sie Nikotin an das Baby abgeben können.

Cannabis und Stillen

Es wird davon abgeraten, während der Stillzeit Cannabis zu konsumieren.

Quellen:

Guedes, H. & Souza, L. S. (2009). Exposure to maternal smoking in the first year of life interferes in breast-feeding protective effect against the onset of respiratory allergy from birth to 5 yr. *Pediatric Allergy And Immunology*, 20(1), 30–34. <https://doi.org/10.1111/j.1399-3038.2007.00710.x>

Nationale Stillkommission & Huch, R. (2001). Stillen und Rauchen - Empfehlungen für Mütter bzw. Eltern. https://www.kinderaerzte-im-netz.de/media/53eca78f33af614b7301c71b/source/20061008195528_rauchen_ratgeber.pdf

Schwegler, U., Kohlhuber, M., Roscher, E., Kopp, E., Ehlers, A., Weißenborn, A., Rubin, D., Lampen, A., Fromme, H., Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Nationale Stillkommission am BfR, Bundesinstitut für Risikobewertung & BfR-Wissenschaft. (2012). Alkohol in der Stillzeit – Eine Risikobewertung unter Berücksichtigung der Stillförderung (Von BfR-Wissenschaft; S. 50) [Book]. BfR-Hausdruckerei. <https://www.bfr.bund.de/cm/350/alkohol-in-der-stillzeit-eine-risikobewertung-unter-beruecksichtigung-der-stillfoerderung.pdf>

Mourh J, Rowe H. Marijuana and Breastfeeding: Applicability of the Current Literature to Clinical Practice. *Breastfeed Med*. 2017 Dec;12(10):582-596. doi: 10.1089/bfm.2017.0020. Epub 2017 Sep 5. PMID: 28872348.