Informationen zur Vereinbarkeit von Stillen mit Alkohol, Zigaretten und Canabis

Universitätsklinikum Tübingen

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 der Gebrauch von Genussmitteln mit dem Stillen vereinbaren lässt. Die Legalisierung von Cannabis macht diese Diskussion nicht einfacher.

Unsere Empfehlung:

Wenn Sie mit hoher Motivation in der Schwangerschaft auf den Gebrauch von Genussmitteln verzichtet haben, raten wir Ihnen dies auch weiterhin so konsequent in der Stillzeit zu tun.

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

Aus gesundheitlicher Sicht ist es für Sie und Ihr Kind am sichersten, während der Stillzeit vollständig auf Alkoholvollständig zu verzichten. Dennoch zeigt der reale Umgang mit Genussmitteln, dass der Konsum von Alkohol in der Familie bzw. von den Eltern sehr unterschiedlich bewertet wird. Alkohol in unserer Gesellschaft ein etabliertes Genussmittel, weshalb der Verzicht darauf in der Stillzeit eine persönliche und bewusste Entscheidung darstellt. Es ist daher nicht zielführend, dem Thema bei der Risikobewertung mit einem totalen Verbot zu begegnen. Dennoch muss betont werden, dass es im Folgenden um eine Risikobewertung geht. 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 können sich auf unsere Schweigepflicht verlassen.

Wie kommt der Alkohol in meine Muttermilch?
Alkohol gelangt nach dem Genuss von alkoholhaltigen Getränken oder Speisen nach der Aufnahme in den Körper innerhalb von 30 bis 60 Minuten über die Blutbahn 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

Gibt es eine unbedenkliche Menge Alkohol, die ich in der Stillzeit konsumieren kann?
Die klare Antwort ist – **NEIN!** Australische Leitlinien für alle Frauen (Ausnahme: Schwangere) empfehlen daher (wenn man in der Stillzeit anlassbezogen auf Alkohol nicht verzichten mag) nicht mehr als zwei „Standard-Drinks" in 24 Stunden einzunehmen. Da Alkohol unter anderem den Spiegel der für das Stillen erforderlichen Hormone beeinflusst und den Milchfluss hemmt, ist es am besten, im ersten Monat nach der Geburt Ihres Kindes Alkohol unbedingt zu meiden, bis das Stillen gut etabliert ist und sich ein individueller Stillrhythmus eingestellt hat.

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 Branntwein

Wie kann ich die Menge des Alkohols in meiner Muttermilch reduzieren?
Da die Menge des Alkohols in der Muttermilch vom Konsum abhängt, sinkt der Alkoholgehalt Ihrer Muttermilch, wenn Sie aufhören Alkohol zu sich zu nehmen. Abpumpen und Verwerfen der Muttermilch reduziert die Menge des in der Muttermilch konzentrierten Alkohols nicht. Entscheidend ist die Zeit und nicht Menge der abgepumpten oder verworfenen Milch. Daher ist es immer am sicherstens, erst gar keinen Alkohol zu sich zu nehmen.

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 und fühlt sich hierdurch voller an.

Wie lange dauert es nach dem Genuss von Alkohol, bis dieser komplett aus meinem Blut und meiner Muttermilch 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. D.h. es gibt kein festes Schema, wie lange nach dem Stillen definitiv kein Alkohol mehr in der Muttermilch nachweisbar ist. 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/

Am sichersten ist es, während der gesamten Stillzeit auf Alkohol zu verzichten. Wenn Sie anlassbezogen auf den Genuss von Alkohol nicht verzichten wollen, sollten zumindest folgende Mindeststillpausen eingehalten werden:

Alkohol geht aus dem mütterlichen Blut in die Muttermilch über und kann somit vom gestillten Neugeborenen aufgenommen werden. Aufgrund der noch unreifen Leber ist die Fähigkeit des Säuglings zum Alkoholabbau eingeschränkt. Eine Alkoholaufnahme kann den Schlaf-Wach-Rhythmus sowie das Trinkverhalten beeinflussen und beispielsweise zu kürzeren Schlafphasen sowie einem verlangsamten Saug- und Schluckverhalten führen. Gleichzeitig kann Alkohol die mütterliche Oxytocinausschüttung vermindern und dadurch den Milchspendereflex verzögern sowie die verfügbare Milchmenge reduzieren. Allerdings kann ein ausreichender zeitlicher Abstand bis zur nächsten Stillmahlzeit die Alkoholaufnahme des Neugeborenen verringern. Folgende Zeitabstände (Mindeststillpausen) dienen dabei als Orientierung:

Ein Standarddrink		Mindeststillpause nach Trinkgenuss
• 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 Branntwein		**2 Stunden**
Zwei Standarddrinks		**4 Stunden**

Die Alkoholkonzentration in der Muttermilch steht in engem Zusammenhang mit dem mütterlichen Blutalkoholspiegel. Die maximale Konzentration wird üblicherweise etwa 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum erreicht, wobei eine gleichzeitige Nahrungsaufnahme diesen Zeitpunkt verzögern kann. Mit sinkendem Blutalkoholspiegel nimmt auch der Alkoholgehalt der Muttermilch kontinuierlich ab. Die Abbaugeschwindigkeit ist dabei von verschiedenen Faktoren abhängig, darunter insbesondere die aufgenommene Alkoholmenge, das Körpergewicht und der individuelle Stoffwechsel der Mutter. Ein anlassbezogener geringer Konsum stellt jedoch keinen grundsätzlichen Grund zum Abstillen dar, sofern ein ausreichender zeitlicher Abstand zur nächsten Stillmahlzeit eingehalten wird. Gerade im frühen Wochenbett können längere Stillpausen das Stillen nach Bedarf und den Aufbau der Milchbildung jedoch beeinträchtigen. Stillmahlzeiten sollten daher nicht hinausgezögert werden. Bei Bedarf kann zuvor gewonnene Muttermilch verwendet werden.

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 krebserzeugenden 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 der Risiken des Tabakkonsums bleibt Muttermilch von Raucherinnen auf Grund ihrer Zusammensetzung und Inhaltsstoffe immer noch wertvoller für ein Kind, als keine Muttermilch zu geben. D.h. 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 Nikotinpflastern und Nikotinkaugummis während der Stillzeit sollte vermieden werden, da Nikotin an das Baby weitergeben 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 sollten Mütter/Eltern 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
Sie sollten möglichst in der Stillzeit auf Alkohol verzichten.
Dies gilt insbesondere unmittelbar nach der Geburt bis zur vollständigen Etablierung des Stillens (in der Regel ab der 5. Lebenswoche).

Wenn Sie in der weiteren Stillzeit gelegentlich Alkohol konsumieren wollen, erscheinen bis zu zwei „Standard-Drinks" zu einem Anlass akzeptabel, wenn eine Mindeststillpause beachtet wird.

Stillen Sie bevor Sie Alkohol zu sich nehmen. Essen Sie vor und während Sie Alkohol zu sich nehmen.

Planen Sie voraus, wenn Sie zu einem Anlass 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 gelegentliche Stillmahlzeit mit einem geringen Alkoholgehalt ist der 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, sollten Maßnahmen wie Rauchen nach dem Stillen, Einschränkung des Rauchens in der Nähe des Babys und gute Belüftung ergreifen. Diese reduzieren die mit dem Rauchen verbundenen Risiken nicht vollständig. Der Konsum von Nikotinpflastern 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.