

Alkohol und Stillen

Für die Gesundheit und die sichere Entwicklung ihrer Babies vermeiden es viele Mütter, während der Schwangerschaft Alkohol zu trinken. Wenn das Kind jedoch erst einmal geboren ist, würden Sie vielleicht gern mal einen Drink zum Essen, gemeinsam mit Freunden oder zu bestimmten Anlässen einnehmen.

Wir wissen, dass es das Sicherste ist, **keinen** Alkohol zu trinken.

Dadurch, dass Sie Tatsachen darüber erfahren, wie Alkohol das Stillen beeinflusst, können Sie entscheiden, auf welche Weise sich Stillen und der Konsum alkoholischer Getränke am besten miteinander vereinbaren lassen.

Die Fakten: Alkohol und Stillen

Wie kommt der Alkohol in meine Muttermilch?

Alkohol gelangt über das Blut in ihre Muttermilch, bewegt sich frei hinein (und wieder hinaus). Innerhalb von 30 bis 60 Minuten, nachdem Sie begonnen haben, etwas Alkoholisches zu sich zu nehmen, befindet sich Alkohol in Ihrer Muttermilch.

Wieviel Alkohol gelangt in meine Muttermilch?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die die Menge des Alkohols, der in Ihre Muttermilch übertritt, beeinflussen, darunter:

- die Stärke und Menge des in Ihrem Drink enthaltenen Alkohols
- was und wieviel Sie gegessen haben
- wieviel Sie wiegen und
- wie schnell Sie trinken.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Menge Alkohol in Ihrem Blut der in Ihrer Muttermilch entspricht.

Kann ich die Menge des Alkohols in meiner Muttermilch reduzieren?

Wenn Sie aufhören, Alkohol zu konsumieren, wird die Menge des Alkohols in Ihrem Blut ebenso wie in Ihrer Muttermilch sinken.

Abpumpen und Verwerfen reduziert die Menge des Alkohols in Ihrer Muttermilch nicht. Nur die Zeit reduziert die Alkoholmenge in Ihrer Muttermilch.

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
- 30 ml Branntwein.

Wieviel darf ich trinken?

Australische Leitlinien für alle Frauen (Ausnahme: Schwangere) empfehlen nicht mehr als zwei „Standard-Drinks“ pro Tag.

Am besten ist es, im ersten Monat nach der Geburt des Babys Alkohol zu meiden, bis das Stillen gut funktioniert und sich so etwas wie ein Stillrhythmus eingestellt hat.

Regt Starkbier meine Milchproduktion an?

Nein. Vielleicht haben Sie gehört, dass schwarze Biersorten die Milchproduktion anregen. Was tatsächlich passiert, ist, dass der Alkohol den Milchfluss hemmt. Milch bleibt in der Brust zurück und erweckt damit den Eindruck, dass die Brüste mehr Milch produzieren.

Wie lange dauert es, bis der ganze Alkohol aus meinem Blut verschwunden ist?

Eine Grundregel besagt, dass es für eine Durchschnittsfrau zwei Stunden dauert, um den Alkohol aus einem „Standard-Drink“ abzubauen, also vier Stunden bei zwei Drinks, sechs bei drei usw.

Die folgende Tabelle liefert exaktere Zeiten für Mütter, entsprechend ihrem Körpergewicht. Um diese Tabelle zu benutzen, folgen Sie bitte diesen Anweisungen:

1. Suchen Sie das Körpergewicht, das am nächsten an Ihrem aktuellen Körpergewicht liegt, in der linken Spalte.
2. Entscheiden Sie in der oberen Querzeile, wie viele Drinks Sie zu sich nehmen möchten oder zu sich genommen haben.
3. Lesen Sie entlang der Reihe, wo Ihr Gewicht erscheint und abwärts in der Spalte, die die Anzahl Ihrer Drinks angibt.

Mother's Weight (kg)	Number of standard drinks					
	1	2	3	4	5	6
55	1:55	3:51	5:46	7:42	9:38	11:33
57	1:53	3:46	5:40	7:33	9:26	11:20
59	1:51	3:42	5:33	7:25	9:16	11:07
61	1:48	3:38	5:27	7:16	9:05	10:55
64	1:47	3:34	5:22	7:08	8:56	10:43
66	1:45	3:30	5:15	7:01	8:46	10:32
68	1:43	3:27	5:10	6:54	8:37	10:21
70	1:42	3:23	5:05	6:46	8:28	10:10
73	1:40	3:20	5:00	6:40	8:20	10:00
75	1:38	3:16	4:55	6:33	8:12	9:50
77	1:36	3:13	4:50	6:27	8:03	9:40
79	1:35	3:10	4:45	6:20	7:55	9:31
82	1:33	3:07	4:41	6:15	7:48	9:22
84	1:32	3:04	4:36	6:08	7:41	9:13
86	1:31	3:02	4:32	6:03	7:34	9:05

Hinweis: Die Zeit wird berechnet vom Beginn des Alkoholkonsums.

Zusammenfassung

- Stillen ist wichtig für das körperliche Wachstum sowie die emotionale und mentale Entwicklung Ihres Kindes.
- Sie dürfen bis zu zwei „Standard-Drinks“ am Tag (nicht jeden Tag) zu sich nehmen, wenn Ihr Baby einen Monat alt ist.
- Stillen Sie, bevor Sie Alkohol zu sich nehmen.
- Essen Sie, bevor und während Sie Alkohol zu sich nehmen.
- Planen Sie voraus, wenn Sie gelegentlich mehr als zwei „Standard-Drinks“ zu sich nehmen.
- Eine Stillmahlzeit mit einem geringen Alkoholgehalt ist einer Fütterung mit künstlicher Babynahrung vorzuziehen.
- Die Fütterung mit künstlicher Babynahrung birgt Risiken.