



## Stillen und Alkohol

Schwangere und stillende Frauen müssen sich oft mit sehr unterschiedlichen Ansichten auseinandersetzen. So hören oder lesen sie vielleicht, dass sie in der Schwangerschaft und in der Zeit in der Sie **Stillen** keinen Tropfen **Alkohol** trinken dürfen und andererseits wird ihnen dann möglicherweise geraten zur Steigerung der Milchproduktion Bier oder Sekt zu trinken.

Alkohol ist eine legale Droge, die bei entsprechender Konzentration im Gehirn Schädigungen hervorrufen kann. Alkohol ist auch ein erwiesenes Teratogen (fruchtschädigendes Gift). Schon in der Bibel wurde, das erst 1973 wissenschaftlich nachgewiesene, fetale Alkoholsyndrom beschrieben. Alkohol passiert während der Schwangerschaft ungehindert die Plazenta und erreicht im fetalen Gehirn gleiche Konzentrationen wie im Blut der Mutter. Die noch sehr unreifen Ausscheidungsorgane des Ungeborenen können andererseits die Alkoholkonzentration nur schlecht oder gar nicht abbauen. So gilt für die Schwangerschaft - kein Alkohol!

### Alkohol in der Stillzeit

Nach der Geburt zeigt sich ein leicht verändertes Bild. Alkohol geht relativ gut in die Muttermilch über und erreicht dort den mütterlichen Blutalkoholspiegel. Die vom Kind getrunkene alkoholhaltige Milch muss allerdings noch den kindlichen Verdauungstrakt passieren, sodass sich die Alkoholdosis, die den Körper des gestillten Kindes erreicht verringert. Zudem reifen mit zunehmendem Alter die kindlichen Ausscheidungsorgane. Nach wie vor gilt: Alkoholmissbrauch, größere Mengen **Alkohol** oder harte Getränke schaden dem Baby. Ein gelegentliches Glas Bier oder Wein hingegen ist in der **Stillzeit** durchaus toleriert.

Da der Alkoholgehalt der Muttermilch und der Blutalkoholspiegel korrespondieren, ist es sinnvoll alkoholhaltige Getränke kurz vor einer längeren Stillpause, z.B. vor der Nachtruhe, zu trinken. Wird es doch einmal mehr als für das Baby zuträglich ist, hilft es, schlicht Zeit vergehen zu lassen. Da sich der Alkoholgehalt der Muttermilch zeitgleich mit jenem des Blutes reduziert. Bei einer Frau mit einem Gewicht von etwa 55 Kilo dauert es etwa zwei bis drei Stunden bis die Alkoholmenge von einem Glas Bier oder Wein in ihrem Körper abgebaut wird. Bei einem Glas Hochprozentigem dauert es bis zu 13 Stunden. Das Baby muss bei Bedarf zwischenzeitlich mit vorher abgepumpter Muttermilch oder Pre-Nahrung ernährt werden. Abpumpen nach Alkoholgenuss ist sinnvoll, wenn die Stillpause länger ist und die Brust daher unangenehm spannt, trägt aber nicht zu Reduktion des Alkoholgehaltes der Muttermilch bei.

### Alkohol, Stillen und Muttermilch

Alkoholgenuss beeinflusst den Milchspendereflex negativ und verändert den Geschmack der **Muttermilch**. Es wurde beobachtet, dass Kinder nach Genuss von **Alkohol** durch die Mutter zwar häufiger an der Brust saugten, im Endeffekt aber weniger Muttermilch zu sich genommen hatten. Es gibt wesentlich effektivere Maßnahmen die Milchproduktion für das **Stillen** zu erhöhen als alkoholhaltige Getränke zu sich zu nehmen. Gelegentlicher geringer Alkoholgenuss ist kein Stillhindernis. Bei chronischem oder exzessivem Alkoholkonsum muss abgestellt werden, bei einmaligem oder seltenem Geschehen zumindest eine entsprechend lange Stillpause eingeplant werden.

Autor: Andrea Hemmelmayr

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Was Ihnen in der Stillzeit gut tut
- ▶ Wie lange soll ich stillen?

zum Artikel Stillen und Alkohol