



Stillen und Alkohol

Ein Ratgeber für stillende Frauen



Stillen und Alkohol

Alkohol ist nicht nur ein Genussmittel, sondern auch ein Rauschmittel, das für den Körper giftig ist. Ein Missbrauch führt zu körperlichen Schädigungen und kann zu einer Abhängigkeit führen.

Verzichten Sie in der Schwangerschaft auf Alkohol. Damit tun Sie das Beste für die Gesundheit und die sichere Entwicklung Ihres Babys. Wenn das Kind jedoch erst einmal geboren ist, würden Sie vielleicht gern hin und wieder etwas trinken und gemeinsam mit Freunden zu bestimmten Anlässen anstoßen.

Wir möchten Sie darüber informieren, auf welche Weise sich Stillen und der Konsum alkoholischer Getränke am besten miteinander vereinbaren lassen. Am sichersten ist es keinen Alkohol zu trinken.



Die Fakten: Alkohol und Stillen

Wie kommt der Alkohol in meine Muttermilch?

Der Alkoholspiegel in Ihrer Muttermilch ist genauso hoch, wie der in Ihrem Blut

Alkohol gelangt über das Blut in Ihre Muttermilch. Innerhalb von 30 bis 60 Minuten, nachdem Sie begonnen haben, etwas Alkoholisches zu sich zu nehmen, findet sich Alkohol in Ihrer Muttermilch. Der Alkoholspiegel in Ihrer Muttermilch ist genauso hoch, wie der Alkoholspiegel in Ihrem Blut.

Wie viel Alkohol gelangt in meine Muttermilch?

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

- Der Alkoholgehalt Ihres Getränks
- Was und wie viel Sie zu dem Getränk essen
- Wie viel Sie wiegen
- Wie schnell Sie trinken

Kann ich die Menge des Alkohols in meiner Muttermilch reduzieren?

Nur die Zeit lässt die Alkoholmenge in Ihrer Muttermilch sinken

Sobald Sie aufhören, Alkohol zu konsumieren, wird die Menge des Alkohols in Ihrem Blut ebenso wie in Ihrer Muttermilch sinken. Abpumpen und wegschütten reduziert die Menge des Alkohols in Ihrer Muttermilch nicht. Nur die Zeit lässt die Alkoholmenge in Ihrer Muttermilch sinken.

Wie kann ich herausfinden, wie viel Alkohol in einem Getränk ist?

Um den Alkoholgehalt eines Getränks zu berechnen, sind folgende Angaben nötig:

- Die Menge des Getränks in Milliliter (ml)
- Der Alkoholgehalt in Volumenprozent (% vol)
- Das spezifische Gewicht von Alkohol (0,8 g/cm³)

Die Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts eines Getränks lautet:

$$\text{Menge in ml} \times \frac{\% \text{ vol}}{100} \times 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Zum Beispiel:

$$1 \text{ Flasche Alkopop (275 ml, 5,6 \% vol)} = 275 \text{ ml} \times \frac{5,6}{100} \times 0,8 = 12,3 \text{ g Alkohol}$$

$$1 \text{ Flasche Bier (330 ml, 4,8 \% vol)} = 12,7 \text{ g Alkohol}$$

$$1 \text{ Glas Wein (100 ml, 11,0 \% vol)} = 8,8 \text{ g Alkohol}$$

$$1 \text{ Glas Tequila (20 ml, 38,0 \% vol)} = 6,1 \text{ g Alkohol}$$

Wie viel kann ich trinken?

Risikoarm ist für Frauen der Konsum von bis zu 20 g Alkohol, das sind z.B. zwei kleine Gläser Wein.

Achtung:

- In der Schwangerschaft ist Alkoholkonsum gänzlich tabu
- Trinken Sie auf keinen Fall täglich Alkohol!
- Die Empfindlichkeit bezüglich Alkohol ist bei jedem Menschen verschieden
- In der Stillzeit ist gelegentlicher Konsum von ein bis zwei kleinen Gläsern möglich

Bitte beachten Sie dabei Folgendes:

Am besten ist es, im ersten Monat nach der Geburt des Babys Alkohol zu meiden, bis das Stillen gut funktioniert. Wenn Ihr Baby noch sehr jung ist, möchte es in der Regel häufig gestillt werden. Es wird Ihnen nicht immer gelingen vorherzusagen, wann das Kind die nächste Stillmahlzeit verlangen wird. Daher sollten Sie sich bewusst sein, dass Ihr Kind sich schon melden könnte, wenn Sie noch Alkohol in der Muttermilch haben.

Bei älteren Babys lässt sich eher vorhersagen, wann die nächste Brustmahlzeit ansteht. Trinken Sie so, dass der Alkohol in der Muttermilch beim nächsten Stillen schon wieder abgebaut ist. Achtung: nicht immer halten sich Babys an ihre Gewohnheiten. Beobachten Sie, ob sich Ihr Baby anders verhält als sonst und berücksichtigen Sie dies.

Wie kann ich den Konsum alkoholischer Getränke mit dem Stillen vereinbaren?

Alkohol hat die geringste Wirkung auf Ihr Baby, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- Stillen Sie Ihr Kind, bevor Sie trinken
- Essen Sie bevor und während Sie ein alkoholisches Getränk zu sich nehmen
- Eine Möglichkeit, die Alkoholmenge, die Sie zu sich nehmen, gering zu halten ist, abwechselnd alkoholische und nicht-alkoholische Getränke zu konsumieren

In der Stillzeit ist gelegentlicher Konsum von ein bis zwei kleinen Gläsern möglich

Trinken Sie so, dass der Alkohol in der Muttermilch beim nächsten Stillen wieder abgebaut ist

Essen Sie bevor und während Sie ein alkoholisches Getränk zu sich nehmen



schlafen oder auch früher wieder aufwachen, anstatt so tief und lange wie gewöhnlich zu schlafen.

- Organisieren Sie eine Betreuung durch eine Person, die nicht unter Alkoholeinfluss steht.
- Das Kind sollte nie mit einer Person in einem Bett schlafen, die Alkohol konsumiert hat.

Organisieren Sie eine Betreuung durch eine Person, die nicht unter Alkoholeinfluss steht

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 vermittelt Ihnen den Eindruck, dass die Brüste mehr Milch produzieren.

Alkohol hemmt den Milchfluss

Wie lange dauert es, bis der gesamte Alkohol abgebaut ist?

Als Faustregel gilt, dass es zwei Stunden dauert, bis der Alkohol aus einem Getränk mit 10 g Alkoholgehalt abgebaut ist. Es dauert also vier Stunden bei zwei Getränken, sechs bei drei Getränken, usw.

Es dauert ca. 2 Stunden, bis 10 g Alkohol abgebaut sind

Die Zeit, die Ihr Körper benötigt, um den von Ihnen konsumierten Alkohol abzubauen, entnehmen Sie bitte folgender Tabelle:

Was ist, wenn ich lange ausgehen möchte oder mehr Alkohol getrunken habe, als ich wollte?

Muttermilch mit einer Restmenge Alkohol darin ist besser für Babys als Flaschen-nahrung

- Muttermilch mit einer Restmenge Alkohol darin ist immer noch besser für Babys als Flaschennahrung.
- Pumpen Sie, bevor Sie ausgehen, Milch für Ihr Baby ab. Wenn Sie nicht in der Lage sind es zu stillen, weil Sie zu viel Alkohol konsumiert haben oder weil Sie darauf warten, dass der Alkoholspiegel in Ihrer Muttermilch sinkt, können Sie die Zeit damit überbrücken.
- Wenn Sie wissen, dass Sie manchmal mehr Alkohol zu sich nehmen als Sie sich vorgenommen haben, können Sie für alle Fälle Milch abpumpen und einfrieren.
- Wenn Sie eine Brustmahlzeit nicht einhalten können, weil Sie gerade Alkohol trinken und Ihre Brüste spannen, streichen Sie Milch aus und schütten Sie sie weg. Das entlastet Ihre Brüste und sorgt dafür, dass die Milchproduktion aufrecht erhalten wird.
- Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihr Milchfluss nicht so stark ist wie sonst, wenn Sie noch Alkohol im Blut haben. Er wird sich wieder normalisieren, sobald Ihr Körper den Alkohol abgebaut hat.
- Vielleicht schläft Ihr Kind nicht so gut wie sonst. Es könnte schneller ein-

Pumpen Sie, bevor Sie ausgehen, Milch für Ihr Baby ab

Gewicht der Mutter	Anzahl der Getränke (bei 10 g Alkoholgehalt pro Getränk)					
	1	2	3	4	5	6
kg						
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	3:22	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	6:06	7:41	9:13
86	1:31	3:02	4:32	6:03	7:34	9:05

Hinweis: Bei dieser Berechnung wird vorausgesetzt, dass der Alkohol kontinuierlich mit einer Rate von 15 mg/dl abgebaut wird.

Zum Beispiel: Eine 59 kg schwere Frau hat nacheinander drei Getränke mit jeweils 10 g Alkohol getrunken. Vom Beginn des Trinkens bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sich kein Alkohol mehr in ihrer Muttermilch befindet, dauert es 5 Stunden 33 Minuten. Für eine 70 kg schwere Frau mit der gleichen Trinkmenge ergibt sich eine Zeit von 5 Stunden 5 Minuten.

Was ist, wenn ich häufiger drei oder mehr Getränke am Tag zu mir nehme?

Drei oder mehr alkoholische Getränke pro Tag können Ihrer Gesundheit und der Gesundheit Ihres Babys schaden

Drei oder mehr alkoholische Getränke pro Tag können Ihrer Gesundheit und der Gesundheit Ihres Babys schaden. Machen Sie sich bewusst, dass:

- Sie unter Alkoholeinfluss Probleme haben könnten, Ihr Kind zu versorgen
- Sich die Entwicklung Ihres Kindes verzögern kann
- Alkohol den Milchfluss und somit die Milchmenge verringern kann

Zusammenfassung

Stillen ist wichtig für das Wachstum Ihres Kindes

- Stillen ist wichtig für das körperliche Wachstum sowie die emotionale und mentale Entwicklung Ihres Kindes.
- Sie können gelegentlich bis zu zwei Gläser mit jeweils 10 g Alkohol am Tag (nicht jeden Tag) zu sich nehmen, wenn Ihr Baby mindestens einen Monat alt ist.

Stillen Sie, bevor Sie Alkohol trinken

- Stillen Sie, bevor Sie Alkohol trinken.
- Essen Sie und trinken Sie Wasser, vor und während des Alkoholkonsums.

Eine Stillmahlzeit mit einem geringen Alkoholgehalt ist Flaschennahrung vorzuziehen

- Wenn Sie mehr als zwei Getränke zu sich nehmen wollen, dann pumpen Sie vorher Milch ab und organisieren eine sichere Betreuung für Ihr Baby.
- Eine Stillmahlzeit mit einem geringen Alkoholgehalt ist einer Fütterung mit Flaschennahrung vorzuziehen, denn Flaschennahrung birgt Risiken.

Quellen:

- Giglia, R. C./C. W. Binns 2006, *Alcohol and lactation: a systemic review. Nutrition and Dietetics* 63: 103-116.
- National Health and Medical Research Council 2009, *Australian guidelines to reduce health risks from drinking alcohol. Canberra, National Health and Medical Research Council.*
- Dieser Ratgeber entstand in Anlehnung an die Broschüre „Alcohol and breastfeeding: a guide for mothers“, Hrsg: Australian Breastfeeding Association and Dr. Roslyn Giglia, Curtin University of Technology, Western Australia www.breastfeeding.asn.au

Herausgeber

Deutscher Hebammenverband e.V.
Gartenstr. 26
76133 Karlsruhe
Tel. 0721-981 89-0
www.hebammenverband.de
info@hebammenverband.de

© Deutscher Hebammenverband e.V.

Fotos

Horst A. Friedrichs (S.1)
Reinhard Görner (S.4)

Gestaltung / Typografie

Lena Engel

Druck

Rauscher Druckservice GmbH, Freiburg

1. Auflage 2012

Hinweis: Alle Angaben in dieser Broschüre wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Handeln Sie stets sorgfältig und verantwortungsbewusst. Weder die Autorinnen noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Broschüre gegebenen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.