

Stillen und Suchtmittel

Suchtmittel wie Tabak und Alkohol oder auch bestimmte Medikamente können Gründe gegen das Stillen Ihres Babys sein. Generell gilt: Sind Sie unsicher, besprechen Sie Ihre Situation mit Ihrer Stillberater:in oder Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.

Alkohol

Gelegentlicher Alkoholkonsum kleiner Mengen ist mit dem Stillen vereinbar. Chronischer regelmäßiger Konsum oder gelegentlicher Konsum größerer Mengen nicht. Hohe Dosen Alkohol stellen ein Risiko für Ihr Kind dar. Insbesondere in den ersten 6 Lebenswochen sollten Sie daher strikt auf Alkohol verzichten. Alkohol geht in die Muttermilch über. Abpumpen und Verwerfen von Milch nach Alkoholkonsum ist daher nicht sinnvoll. Eine stark alkoholisierte Betreuungsperson kann Ihr Baby unter Umständen auch zusätzlich durch Unachtsamkeit gefährden.

Tolerabel wird eine kleine Menge von bspw. 100-200 ml Sekt **wöchentlich** angesehen (z.B. ein kleines Glas Sekt zum Anstoßen). Eine Stillpause von 2-2,5 Stunden nach Konsum einer geringen Menge Alkohol ist empfohlen. Vor geplantem Alkoholkonsum sollten Sie unmittelbar nochmal anlegen oder abpumpen. Legen Sie ggf. ein Vorrat an (tiefgefrorener) Pumpmilch an.

Rauchen

Bei rauchenden Müttern bleibt Stillen die Ernährungsmethode der Wahl. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung, um Ihr Kind nicht dem Passivrauch auszusetzen. Zu beachten ist auch, dass sich Nikotinkonsum auf die Milchmenge auswirken kann (sodass z.B. weniger Milch produziert wird). Bei extrem hohem Zigarettenkonsum der Mutter und sehr kleinen Frühgeborenen kann ein vorübergehendes Ausweichen auf Spenderinnemilch oder künstliche Nahrung sein.

Medikamente

Wenn Sie Medikamente nehmen und sich unsicher sind, ob diese mit dem Stillen vereinbar sind, besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Nur bei einer geringen Anzahl von Medikamenten muss das Stillen im Rahmen der Therapie unterbrochen oder beendet werden. Hierzu zählen zum Beispiel zytotoxische Medikamente oder Radiopharmazeutika. Einige Medikamente können Nebenwirkungen haben, die grundsätzlich tolerabel sind, aber eine gezielte Überwachung Ihres Kindes erfordern.

Cannabis

Stillende Mütter sollten generell auf Drogen wie Cannabis verzichten. Cannabisverbindungen sind Tage bis Wochen nach dem mütterlichen Konsum noch in der Muttermilch vorhanden und auch in kindlichen Ausscheidungen nachweisbar. Empfehlungen zu einer zeitlich befristeten Stillpause könne daher nicht gegeben werden. Die langfristigen Auswirkungen auf das Kind sind unklar. In diesem Kontext einer unklaren Datenlage sind die möglichen Auswirkungen eines Stillverzichts aber ebenfalls kritisch zu bewerten. Sollte ein Verzicht der Frau nicht möglich sein, sollte Sie sich eng mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abstimmen und so wenig wie möglich konsumieren.