Risiken erkennen – Gesundheit schützen

Stillen und Rauchen – Ratgeber für Mütter bzw. Eltern

Aktualisierte Elterninformation* der Nationalen Stillkommission vom März 2001

Liebe Mutter,

Sie haben Ihr Baby geboren und werden nun dieses Kind mit Liebe in der Säuglingszeit und Kindheit begleiten. Wenn Sie ihr Kind stillen und Raucherin sind, müssen Sie unbedingt wissen, dass Sie Ihrem Kind mit der Zigarette keinen guten Dienst erweisen. Wenn das Stillen nicht so wichtig für das Gedeihen des Kindes wäre, müsste man Ihnen vom Stillen abraten.

Nehmen Sie sich einige Minuten, um zu lesen, was der heutige Kenntnisstand zu diesem Problem ist. Denken Sie aber viel länger darüber nach, ob es sich nicht lohnt, für die Monate des Stillens (oder sogar länger?) von dieser auch für Sie nachteiligen Gewohnheit zu lassen.

Der heutige Kenntnisstand zum Rauchen in der Stillzeit

Die Ansichten darüber, was einer rauchenden Stillenden empfohlen werden soll, sind kontrovers. Einerseits sind die grossen Vorteile des Stillens für die Entwicklung des Kindes bekannt, andererseits sind Effekte auf die mütterliche Stillfähigkeit, der Übertritt toxischer Substanzen in die Milch und Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung zu fürchten.

Während die Kenntnis, dass Rauchen in der Schwangerschaft große Nachteile auf den Verlauf von Schwangerschaft, Entwicklung und Wachstum des Kindes hat, weite Verbreitung bei Schwangeren und der beratenden Ärzteschaft gefunden hat, sind die nachteiligen Effekte des Rauchens während der Stillperiode weniger bekannt. Entsprechend nehmen vielleicht auch deshalb etwa 40-50 % der Frauen, die während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört haben, nach der Geburt ihre Gewohnheit wieder auf.

Folgende Beobachtungen sind beim Rauchen während der Stillzeit gemacht worden:

Milchbildung

Rauchen verändert die mütterlichen Hormone, die die Milchbildung in der Brust bewirken. Bei starken Raucherinnen (ab 10-15 Zigaretten täglich) kommt es zum verspäteten Milcheinschuss und zur verminderten Milchproduktion. Es besteht ein deutlicher Zusammenhang mit der Zahl der gerauchten Zigaretten; d.h. der Einfluss ist umso ausgeprägter, je mehr geraucht wird.

Motivation zum Stillen und zur Stilldauer

Alle entsprechenden Untersuchungen sind sich einig, dass Rauchen die Bereitschaft zum Stillen und die Dauer des Stillens negativ beeinflusst. In vergleichenden Untersuchungen wurde festgestellt, dass nichtrauchende Mütter viel motivierter als rauchende Stillende waren und dass dies unabhängig vom Sozialstatus beobachtet werden kann.

* aktualisiert im März 2007

Veränderung der Muttermilch

Nachgewiesen ist, dass viele der zahlreichen Substanzen der Zigarette in die Milch übertreten, und dort in gleicher Konzentration wie im mütterlichen Blut vorliegen. Manche Substanzen in der Zigarette – wie zum Beispiel das Nikotin – übersteigen sogar Blutwerte. Es gelangen auch krebsverursachende Stoffe aus der Zigarette, wie zum Beispiel Dioxine, Benzpyrene, Nitrosamine und Schwermetalle in die Muttermilch und erhöhen die Konzentrationen in der Milch, die aus dem mütterlichen Fettgewebe durch aktives oder passives Rauchen in der Schwangerschaft oder aus der Umweltbelastung durch Industriechemikalien resultieren.

Die Konzentration einiger Substanzen in der Milch ist über die Länge der Rauchpause vor dem Stillen zu beeinflussen. Das gilt z.B. für das Nikotin, das im Gegensatz zu anderen toxischen Substanzen im Laufe einer Stunde während einer Rauchpause deutlich mit seiner Konzentration in der Milch abfällt.

Einflüsse auf das Kind

In welchem Ausmass das Kind von den Substanzen in der Milch beeinflusst wird, hängt im Wesentlichen von deren Konzentrationen und der Aufnahme der Substanzen im kindlichen Darm ab. Da beim Menschen die Aufnahme im Darm nicht bestimmt werden kann, ist hierüber kaum etwas bekannt. Auch die Auswirkungen der krebserregenden Stoffe auf die Häufigkeit der Krebserkrankungen im späteren Leben können nur *befürchtet* werden, da naturgemäss die Untersuchungen solcher Zusammenhänge sehr schwierig sind.

Bei starkem mütterlichen Rauchen während des Stillens werden reduziertes Saugvermögen des Kindes, Unruhe, Koliken, Erbrechen und verminderte kindliche Gewichtszunahme beobachtet. Erkrankungen der Atemwege und Lunge (Husten, Erkältungen, Krupp u.v.m.) im Kindesalter sind bei von Raucherinnen gestillten Kindern häufiger. Wahrscheinlich sind diese negativen Effekte nicht ausschließlich auf die Aufnahme der Stoffe über die Milch zurückzuführen, sondern werden durch die passive Rauchaufnahme des Kindes verstärkt, wenn die Mutter in der Nähe des Kindes raucht.

Beratung von rauchenden Stillenden

Ideal ist, während der Monate des Stillens nicht zu rauchen.

Wenn geraucht wird, sollte sich die Stillende um ständige Reduktion der Zigarettenzahl bemühen. Ein sehr starker Konsum ist mit der Stillfähigkeit und dem Gedeihen des Kindes schlecht vereinbar.

Eingedenk der Möglichkeit der passiven Aufnahme von Rauchbestandteilen sollte in der Nähe des Kindes **nie** geraucht werden.

Die Belastung der Milch mit einigen der schädlichen Stoffe kann die Mutter durch bewusste Rauchpausen vor dem Stillen reduzieren. Ein typisches Beispiel ist das Nikotin, dessen Konzentration in der Milch während einer z.B. einstündigen Rauchpause deutlich abnimmt.

Untersuchungen zu den Zusammenhängen beim plötzlichen Kindstod haben ergeben, dass das Risiko erhöht ist, wenn Kind und eine Mutter, die raucht, in einem Bett zusammen schlafen.

E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de