



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



Alkohol und Stillen

Springe zu: [Übersicht](#)

Springe zu: [Hilft mir ein alkoholische Getränk zu entspannen und meine Milchproduktion anzuregen?](#)

Springe zu: [Was sind die Risiken für mein Baby?](#)

Springe zu: [Welche Auswirkungen soll ich noch bedenken hinsichtlich Alkohol ja oder nein?](#)

Springe zu: [Wie kann ich mein Baby stillen und trotzdem gelegentlich Alkohol trinken?](#)

Springe zu: [Was versteht man unter "einem Getränk"?](#)

Springe zu: [Wichtige Überlegungen](#)

Springe zu: [Muss ich nach dem Konsum von Alkohol Muttermilch abpumpen und verwerfen?](#)

Springe zu: [Was passiert, wenn ich betrunken werde?](#)

Springe zu: [Hat Alkoholabhängigkeit/Selbstmedikation mit Alkohol Einfluss auf ein gestilltes Baby?](#)

Springe zu: [Risiken und Vorteile abwägen](#)

Springe zu: [Referenzen](#)

ÜBERSICHT

Stillende Mütter und Eltern erhalten oft widersprüchliche Ratschläge hinsichtlich der Auswirkungen von Alkoholkonsum auf ihr Baby. Häufig wird vor Alkoholkonsum während der Schwangerschaft gewarnt, da es Belege gibt, dass dies dem Ungeborenen schadet. Dem Risiko von Alkoholkonsum während der Stillzeit wurde noch nicht so viel Forschungsaufmerksamkeit zuteil. Einige Studien konzentrieren sich auf die Auswirkungen von Alkohol auf das Stillen und das Baby, Langzeitergebnisse sind aber noch unbekannt.

Vor allem in großen Mengen konsumiert kann Alkohol Benommenheit, Tiefschlaf, Kraftlosigkeit, abnormale Gewichtszunahme beim Baby und einen möglichen reduzierten Milchspendereflex bei der Mutter verursachen. Man konnte keine



schädlichen Auswirkungen auf das Baby nachweisen, wenn die stillende Mutter nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag konsumiert.

Abhängig von der Menge an konsumierten Alkohol, kann das Baby unterschiedlich auf den Alkohol reagieren. Bereits eine geringe oder moderate Menge an Alkohol kann die Milchproduktion und den Milchspendereflex beeinträchtigen.

Einige der negativen Auswirkungen auf das Baby:

- Schlafschwierigkeiten
- Verstärktes Weinen
- Verstärktes Aufschrecken
- verstärkte Erregung
- Verstärkter REM Schlaf zwischen 3,5 und 24 Stunden nach Alkoholeinnahme
- Reduzierte Milchaufnahme beim Baby
- Reduzierte Gewichtszunahme

Möglicherweise – je nachdem wieviel du trinkst und wann du dein Baby nach dem Alkoholkonsum stillst - kann der Alkoholkonsum auch noch andere – schwerwiegendere – Auswirkungen auf dein Baby haben. Gemäß der CDC wird ein [moderater Alkoholkonsum als ein alkoholisches Getränk pro Tag für Frauen und bis zu zwei alkoholische Getränke pro Tag bei Männern definiert.](#)[1] Dazu mehr im Detail später.

LactMed [2], eine Datenbank, die Informationen über Medikamente und andere Chemikalien beinhaltet, denen Stillende ausgesetzt sein könnten, gibt die folgende Information:

“Der Alkoholspiegel in der Muttermilch ist ähnlich parallel zum Blutalkoholspiegel. Der höchste Alkoholspiegel in der Muttermilch ergibt sich 30-60 Minuten nach dem Konsum des alkoholischen Getränks. Nahrungszunahme verzögert den Zeitpunkt des höchsten Alkoholspiegels. Stillen nach ein oder oder alkoholischen Getränken (inklusive Bier) kann die Milchaufnahme des Babys um 20-23% reduzieren und kindliche Unruhe und ein schlechteres Schlafverhalten verursachen. Stillen oder Abpumpen innerhalb einer Stunde vor Einnahme von Alkohol kann zu einer leichten Reduzierung des nachfolgenden Alkoholgehalts in der Muttermilch führen.“



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



Babys die einer erhöhten Menge an Alkohol (0,3g/kg Körpergewicht der Mutter) durch die Muttermilch ausgesetzt sind, verbringen signifikant weniger Zeit sowohl im aktiven als auch im Gesamtschlaf. Ebenso ist der REM Schlaf gestört. Da Babys – aufgrund des noch nicht ausgereiften Stoffwechselsystems – Alkohol schlechter abbauen können als Erwachsene, sind einige Wissenschaftler der Meinung, dass die Dosis, die sie durch die Muttermilch erhalten, eine stärkere Wirkung hat, als bei einem Erwachsenen.

Untersuchungen von Mennella and Garcia-Gomez ergaben, dass die kindliche Aufnahme innerhalb von 3,5 Std nach der Konsumation einer beträchtlichen Menge an Alkohol durch die Mutter stärkere Auswirkungen hat. In den darauffolgenden 24 Stunden kommt es zu unterbrochenen Schlafmustern, da das Kind frühere Unterbrechungen ausgleicht. Weiters haben Untersuchungen ergeben, dass Kinder in der wachen Phase weniger aktiv sind [3].

Anbei Antworten auf einige häufige Fragen von Eltern, gestützt durch Empfehlungen aufgrund verfügbarer Evidenz. Wir werden diese Fragen beantworten und auch näher auf mögliche Auswirkungen von Alkoholkonsum während der Stillzeit eingehen. Zum Schluss geben wir noch einige Tipps für den sicheren Alkoholkonsum während der Stillzeit (siehe auch: Wie kann ich mein Baby stillen und gelegentlich Alkohol konsumieren?). Abpumpen entfernt nicht den Alkohol aus dem Blut, daher hat es auch keine Auswirkung auf den Alkoholgehalt in der Muttermilch.

HILFT MIR EIN ALKOHOLISCHE GETRÄNK ZU ENTSPANNEN UND MEINE MILCHPRODUKTION ANZUREGEN?

Ein altes Ammenmärchen in Bezug auf Alkoholkonsum (vor allem Bier) während der Stillzeit lautet, dass Alkoholkonsum die Milchproduktion anregt. Der Bestandteil der Gerste im Bier– nicht der Alkohol – erhöht tatsächlich die Prolaktinproduktion [4], Alkohol alleine verursacht dies auch [5]. Tatsächlich verringert sich aber die Milchproduktion bei Alkoholkonsum [6]. Zusätzlich hemmt Alkohol den Milchspendereflex und reduziert dadurch auch die Milchaufnahme des Babys [5].

Untersuchungen haben ergeben, dass gestillte Kinder 3-4 Stunden nachdem die Mutter eine kleine bzw. moderate Menge an Alkohol getrunken hat tatsächlich weniger Milch trinken [7,8,9]. Wenn eine Mutter Alkohol trinkt, geht sie davon aus, dass das Baby wie üblich trinkt. Sie nimmt nicht wahr, dass das Baby nicht so viel Milch zu sich



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



nimmt. [7]. Laut Menella, die diesbezüglich Untersuchungen über einen Zeitraum von mehreren Jahren geführt hat, „nehmen Babys ca 20% weniger Muttermilch zu sich“, während der ersten 4 Stunden nach Exposition von Alkohol in der Muttermilch, auch bei einer ähnlich hohen Anzahl an Stillmahlzeiten (Seite 591-592) im Vergleich zu gestillten Kindern, die keinem Alkohol in der Muttermilch ausgesetzt wurden.[9]. Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen Menella und Beauchamp: Babys nehmen ca. 23% weniger Milch zu sich [7]. Zusätzlich fand Mennella heraus, dass beim Abpumpen zwei Stunden nach dem Alkoholkonsum die erzielte Milchmenge ebenfalls signifikant reduziert ist [8]. Daher gilt: Anstatt also durch Alkoholkonsum die Milchproduktion zu steigern, bedeuten die Auswirkungen von Alkohol im Körper der Mutter, dass das Baby *weniger der wertvollen Milch erhält. Wieso das?*

Mennella, Pepino und Teff [5] haben herausgefunden, dass Alkohol den Oxytocinspiegel signifikant reduziert, und zeitgleich den Prolaktinspiegel erhöht. Beide Hormone beeinflussen den Milchspendereflex. Je niedriger der Oxytocinspiegel, desto stärker die Verzögerung der Milchausschüttung. Je höher der Prolaktinspiegel, desto länger die Verzögerung. Der Einfluss von Alkohol auf beide Hormone führt zu einer signifikanten Verzögerung der Milchausschüttung.

WAS SIND DIE RISIKEN FÜR MEIN BABY?

Abhängig von der Menge des konsumierten Alkohols der stillenden Mutter und des Zeitpunkts des Stillens nach Alkoholkonsum, haben verschiedene Wissenschaftler die häufigsten negativen Auswirkungen für das Baby wie folgt definiert: [8,9,11,13,14,15,16]:

- Schlafstörungen, inklusive kürzere Schlafperioden, häufiger Schlaflosigkeit, geringerer Gesamtaktivschlaf und REM Schlaf innerhalb von 3 Stunden nach Alkoholkonsum
- Vermehrtes Weinen,
- Vermehrtes Aufschrecken
- Vermehrte Erregung
- Erhöhter REM Schlaf innerhalb von 3,5 bis 24 Stunden nach Ausgesetztsein von Alkohol
- Reduzierte Milchaufnahme des Babys
- Wachstumsverzögerung
- Geminderte Immunfunktion
- Verzögerung der motorischen Entwicklung



- Eventuelle Verzögerung der kognitiven Entwicklung
- Reduktion der Möglichkeit des abstrakten Denkens im Schulalter (6-7 Jahre)

Im Klinischen Protokoll #21 erklärt die Academy of Breastfeeding Medicine, dass der Konsum von Alkohol während der Stillzeit verschiedene negative Auswirkungen hat, die von leicht bis schwer reichen, abhängig von der Alkoholmenge, die konsumiert wurde und anderen Faktoren, die damit zusammenhängen, wie schnell der Körper der Mutter Alkohol verarbeitet [12]

Da Alkohol vollständig wasser- und fettlöslich ist, gelangt er sehr leicht in den Blutkreislauf und in die Muttermilch [13]. Die Alkoholmenge in der Muttermilch nach dem Konsum eines alkoholischen Getränks beträgt etwa 95% der Alkoholmenge im Blutkreislauf der Mutter.

Eine weitere von Nonacs [14] durchgeführte Überprüfung ergab, dass die motorische Entwicklung von Säuglingen, die regelmäßig Alkohol in der Muttermilch ausgesetzt waren, verringert oder verzögert war. Je mehr Alkohol die Säuglinge über die Muttermilch erhalten, desto niedriger waren die Werte der Säuglinge in Bezug auf die motorische Entwicklung. Säuglinge können Alkohol nicht so schnell verstoffwechseln wie Erwachsene. Neugeborene können Alkohol nur zu 25% bis 50% der Rate verstoffwechseln, mit der Erwachsene dies können [14].

Bedenken hinsichtlich negativer Auswirkungen auf das sich entwickelnde Gehirn des Kindes beruhen auf Tierversuchen. Oei [15] stellt fest, dass „robuste Tierdaten“ darauf hinweisen, dass „Alkohol für das sich entwickelnde Gehirn toxisch sein kann, insbesondere in Zeiten schneller Gehirnentwicklung“, wie sie im ersten Jahr nach der Geburt auftreten. Gedächtnisstörungen und hemmende Reaktionen können auch durch Alkoholkonsum eines Kindes auftreten.

Obwohl die Forschung fortgesetzt wird, stellten Haastrup, Pottegård und Damkier fest, dass „die möglichen Langzeiteffekte von Alkohol in der Muttermilch unbekannt sind“ (S. 171).



WELCHE AUSWIRKUNGEN SOLL ICH NOCH BEDENKEN HINSICHTLICH ALKOHOL JA ODER NEIN?

Abhängig von der Alkoholmenge, die konsumiert wird und zusätzlich zu den Auswirkungen von Alkohol auf deine Milchmenge und Milchausschüttung, können einige andere Auswirkungen, die dich selbst betreffen, erwartet werden.

Alkohol hat beruhigende aber auch stimulierende Wirkung. Es gibt Hinweise, dass stillende Mütter Alkohol schneller verstoffwechseln als nicht stillende Mütter. Es gibt klare Nachweise, dass die Nahrungsaufnahme während des Alkoholkonsums den Blutalkoholspiegel senkt. Alkoholkonsum auf leeren Magen erhöht die Auswirkung auf Prolaktin und Oxytocin, aber auch auf den Körper der Mutter [17]. **Schlafe nicht gemeinsam mit deinem Baby, nachdem du Alkohol konsumiert hast, da deine natürlichen Reflexe verringert sind.**

Weitere Information zu Co-Sleeping und Alkohol (in englischer Sprache) findest du hier: <https://www.llli.org/breastfeeding-info/sleep-bedshare/> <https://www.basisonline.org.uk/parents-bed/>

Zusätzlich zur Beeinflussung des Milchspendereflex kann Alkohol auch die weitere Milchproduktion hemmen: ohne den Reflex kann der Säugling nicht effektiv stillen und auch die Brust nicht effektiv entleeren. Bleibt Milch in der Brust, gibt dies deinem Körper das Signal, die Milchmenge zu reduzieren.

WIE KANN ICH MEIN BABY STILLEN UND TROTZDEM GELEGENTLICH ALKOHOL TRINKEN?

Mehrere Quellen geben Tipps für sicheres Stillen und Alkoholkonsum [19]

- Berücksichtige, dass Neugeborene Alkohol nicht gut verstoffwechseln können. Wenn möglich meide Alkohol bis dein Baby mind. 8 Wochen oder älter ist.
- Stille dein Baby unmittelbar bevor du Alkohol konsumierst oder – wenn möglich – pumpe ab und bewahre diese Milch auf.
- Limitiere deinen Alkoholkonsum auf ein (vorzugsweise) oder zwei Gläser Wein (ca 227g gesamt) oder ein bis zwei Bier (siehe auch: „Wieviel ist ein alkoholisches Getränk“ für weitere Informationen zur Alkoholmenge)



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



- Warte mindestens zwei Stunden nach Einnahme eines Standardgetränks bevor du dein Kind stillst.
- Bedenke, dass es umso länger dauert, bis der Alkohol aus deinem Körper wieder verschwunden ist, je mehr du trinkst.
- Sollte dein Baby hungrig sein, bevor 2 Stunden oder mehr vorbei sind, verwende dafür die vorher abgepumpte Milch.
- Trink Säfte, wenn du Alkohol konsumierst.
- Iss etwas, wenn du Alkohol trinkst. Es verlangsamt die Geschwindigkeit, mit der der Alkohol in deinen Blutkreislauf eintritt.
- Pumpe und verwerfe Muttermilch nur, wenn du es für dein Wohlbefinden brauchst. Solange Alkohol im Blut ist, ist er auch in deiner Milch.

WAS VERSTEHT MAN UNTER „EINEM GETRÄNK“?

Ein alkoholisches Standardgetränk wird in verschiedenen Ländern verschieden bewertet. Es ist wichtig zu wissen, was ein „Standardgetränk“ ist, wenn Alkohol getrunken und gestillt wird. Bitte wende dich an das Gesundheitsministerium deines Landes oder an eine andere relevante Regierungsquelle für eine korrekte Angabe für dein Land.

Hier einige Beispiele: Hinsichtlich der Bestimmung von Standardgetränkemaße in Europe verwende bitte die betreffenden europäischen Standardmaße [20]

In UK empfiehlt das NHS das folgende Berechnungssystem:

<https://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/interactive-tools/unit-calculator>.

In den USA wird die Berechnung von Alkohol durch das National Institutes of Health (NIH) wie folgt festgelegt:

In den USA enthält ein „alkoholisches Standardgetränk“ ca. 14 g reinen Alkohol, der wie folgt enthalten ist:

- 12 Unzen (355ml) Bier mit meist ca 5% Alkoholgehalt
- 5 Unzen (148ml) Wein mit meist ca 12% Alkoholgehalt



- 1,5 Unzen (44ml) Spirituosen mit meist ca 40% Alkoholgehalt

Thomas W. Hale, R.Ph. Ph.D. schreibt in seinem Buch Medications and Mothers 'Milk (17. Ausgabe, 2019) wie folgt:

„Alkohol geht leicht in die Muttermilch über, mit einem durchschnittlichen Plasma / Milch Verhältnis von etwa 1. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass die Alkoholdosis in der Milch hoch ist, nur dass der Alkoholgehalt im Plasma ähnlich der in der Muttermilch ist. Die absolute Menge (Dosis) an Alkohol, die in die Milch übergeht, ist im Allgemeinen niedrig und hängt vom mütterlichen Spiegel ab. Ältere Studien, einige mit Tieren, deuteten darauf hin, dass Bier (oder eher Gerste) den Prolaktinspiegel stimulieren kann. Erhebliche Mengen Alkohol gehen in die Muttermilch über, obwohl dies nicht als schädlich für das Kind angesehen wird, wenn Menge und Dauer begrenzt sind. Die absolute Menge an Alkohol, die in die Muttermilch übergeht, ist im Allgemeinen gering.

Ein überhöhter Alkoholspiegel kann zu Schläfrigkeit, tiefem Schlaf, Schwäche und vermindertem linearem Wachstum des Säuglings führen. Der Blutalkoholspiegel der Mutter muss 300 mg / dl erreichen, bevor beim Säugling signifikante Nebenwirkungen bemerkt werden. Ein verminderter Milchspendereflex ist offensichtlich dosisabhängig und erfordert einen Alkoholkonsum von 1,5 bis 1,9 g / kg Körpergewicht. Andere Studien legen eine psychomotorische Verzögerung bei Säuglingen bei mäßigem Alkoholkonsum (2+ Getränke täglich) nahe. Vermeiden Sie das Stillen während und für 2 - 3 Stunden nach dem Konsum von Alkohol. Starke Trinker sollten länger warten.

In einer interessanten Studie über die Wirkung von Alkohol auf die Milchaufnahme von Säuglingen war diese während 4 Stunden unmittelbar nach der Alkoholexposition (0,3 g / kg) bei 12 Müttern signifikant geringer. In den 8 bis 16 Stunden nach der Exposition wurde ein ausgeglichener Anstieg der Aufnahme beobachtet, wenn die Mütter auf das Trinken verzichteten.

Der Alkoholstoffwechsel bei Erwachsenen beträgt ungefähr 28Gramm in 3 Stunden, sodass Mütter, die Alkohol in mäßigen Mengen zu sich nehmen, im Allgemeinen wieder stillen können, sobald sie sich neurologisch normal fühlen. Chronische oder starke Alkoholkonsumenten sollten nicht stillen. “



WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN

Alter des Babys

Ein Neugeborenes verfügt noch über eine unausgereifte Leber und ist daher vom Alkohol stärker betroffen.

Bis zu einem Alter von ca. 3 Monaten verstoffwechseln Babys Alkohol halb so schnell wie Erwachsene

Ein älteres Baby verstoffwechselt Alkohol zwar schneller als ein jüngerer Säugling, aber noch immer nicht so schnell wie ein Erwachsener.

Gewicht der Mutter

Wie schnell der Alkohol verstoffwechselt wird, hängt auch vom Gewicht der Mutter ab. Eine Person mit höherem Körpergewicht kann Alkohol schneller verstoffwechseln als eine Person mit geringerem Körpergewicht.

Alkoholmenge

Informiere dich, was ein „Standardgetränk“ ist.

Die Auswirkungen von Alkohol auf den Säugling hängen direkt mit der Menge des konsumierten Alkohols zusammen

Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto länger braucht der Körper, um ihn zu verarbeiten. Laut CDC kann der Alkohol von einem alkoholischen Getränke bis zu 2-3 Stunden in der Muttermilch nachgewiesen werden, von zwei Getränken bis zu 4-5 Stunden und der Alkohol von drei alkoholischen Getränken kann bis zu 6-8 Stunden in der Muttermilch nachgewiesen werden und so weiter...



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



Gleichzeitige Nahrungsaufnahme

Gleichzeitige Nahrungsaufnahme bei Alkoholkonsum, verlangsamt die Aufnahme des Alkohols ins Blut der Mutter

MUSS ICH NACH DEM KONSUM VON ALKOHOL MUTTERMILCH ABPUMPEN UND VERWERFEN?

Alkohol wird im Blut sowie auch in der Muttermilch abgebaut. Da Alkohol nicht in der Muttermilch eingeschlossen ist (er kehrt mit abnehmenden Blutalkoholspiegel in den Blutkreislauf zurück), kann Alkohol durch Abpumpen und Verwerfen der Muttermilch nicht entfernt werden. Abpumpen und Verwerfen, Trinken großer Mengen Wasser, sich ausruhen, Kaffee trinken beschleunigt nicht die Geschwindigkeit, mit der Alkohol vom Körper abgebaut wird.

WAS PASSIERT, WENN ICH BETRUNKEN WERDE?

Wenn du betrunken bist, solltest du nicht stillen, bis du völlig nüchtern bist. Zu diesem Zeitpunkt hat der größte Teil des Alkohols deinen Körper verlassen. Es ist erwiesen, dass Trinken bis zum Rausch oder Alkoholexzesse den Schlaf von Säuglingen beeinflusst. Negative Auswirkungen auf den Schlaf treten auf, wenn Säuglinge Alkohol in der Muttermilch in jener Menge ausgesetzt sind, die in der Muttermilch eine Stunde nach dem Konsum einer signifikanten Menge Alkohol durch die Mutter (0,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht der Mutter) zu finden sind.

HAT ALKOHOLABHÄNGIGKEIT/SELBSTMEDIKATION MIT ALKOHOL EINFLUSS AUF EIN GESTILLTES BABY?

Ja. Alkoholabhängigkeit oder Selbstmedikation mit Alkohol durch die stillende Mutter kann zu einer langsamen Gewichtszunahme führen oder dazu, dass das Baby nicht mehr gedeiht. Wie bereits erwähnt, wirkt sich bereits eine geringe bis mäßige Menge Alkohol negativ auf den Milchspendereflex aus und verringert die Milchaufnahme des Babys. Das Baby kann unter erheblichen Schlafstörungen leiden [21] oder nicht effektiv saugen, was zu einer verminderten Milchaufnahme und einer Verringerung der Milchproduktion führt. Das Baby kann sogar unter einer verzögerten motorischen Entwicklung leiden. Wenn du befürchtest, dass du oder jemand, den du kennst, übermäßig Alkohol trinkt, wende dich an deinen Arzt oder eine seriöse Organisation, die Menschen unterstützt, die mit Alkoholkonsum zu kämpfen haben.



RISIKEN UND VORTEILE ABWÄGEN

Oft treten Situationen auf, in denen Alkohol angeboten wird. Vielleicht triffst du dich mit Freunden oder hast ein Date, oder du hattest eine unglaublich stressige Woche und man bietet dir ein paar Biere an. Unabhängig vom Grund hast du möglicherweise hinsichtlich des Trinkens und möglichen Auswirkungen auf dein Baby Bedenken. Es ist eine gute Idee, die Vorteile des Stillens gegen die Vorteile und möglichen Risiken des Alkoholkonsums abzuwägen. Die folgenden Vorschläge sind möglicherweise hilfreich.

Vorausplanen

Wenn du Alkohol trinken möchtest, plane vor, so dass dein Baby so wenig wie möglich dem Alkohol ausgesetzt ist. Pumpe Muttermilch vorher ab und bewahre diese auf.

Stillen unmittelbar vor dem Alkoholkonsum sowie erst ca. 3 Stunden danach gewährleistet, dass das Baby so wenig wie möglich Alkohol über die Muttermilch bekommt.

Sind deine Brüste während der „Alkohol-Wartezeit“ voll, streiche die Milch aus bzw. pumpe sie ab und verwerfe die Milch.

Alternativen:

Wenn du mehr als eine moderate Menge an Alkohol konsumieren möchtest, stelle sicher, dass dein Baby von einer anderen verantwortlichen Person betreut wird.

Wenn du nicht unbedingt zu einer Familien- oder Firmenfeier gehen möchtest, sprich mit einer Person deines Vertrauens bzw. mit einer LLL Stillberaterin über die Vor- und Nachteile einer Teilnahme.

Trinke nichtalkoholische Getränke statt alkoholischer Getränke.

Wende dich an eine Person deines Vertrauens oder an deine LLL Stillberaterin, solltest du an einer Feier teilnehmen, wo jeder trinkt.



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



Bitte um Unterstützung und nimm diese auch an, damit du immer wieder eine kurze Pause vom Elternsein nehmen kannst, um Dinge nur für dich zu machen, damit es dir auch gut geht.

REFERENZEN:

1.

1. Centers for Disease Control (CDC). <https://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm#excessivealcohol>
2. LactMed. Retrieved 11 May 2020 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/>
3. Mennella, J. A., & Garcia-Gomez, P. L. (2001). Sleep disturbances after acute exposure to alcohol in mothers' milk. *Alcohol* 25(3) pp. 153-158. DOI: 10.1016/s0741-8329(01)00175-6
4. Koletzko, B., & Lehner, F. (2000). Beer and breastfeeding. *Advances in Experimental Medicine and Biology* 478 pp. 23-8. doi: 10.1007/0-306-46830-1_2. PMID: 11065057
5. Mennella, J. A., Pepino, M. Y., & Teff, K. L. (2005). Acute alcohol consumption disrupts the hormonal milieu of lactating women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90(4) pp. 1979-1985. doi: 10.1210/jc.2004-1593.
6. Mennella, J. A., & Pepino, M. Y. (2008). Biphasic effects of moderate drinking on prolactin during lactation. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 32(11) pp. 1899-1908. Doi: 10.1111/j.1530-0277.2008.00774.x.
7. Mennella, J. A., & Beauchamp, G. K. (1993). Beer, breast feeding, and folklore. *Developmental Psychobiology*, 26(8) pp. 459-466. doi: [10.1002/dev.420260804](https://doi.org/10.1002/dev.420260804)
8. Haastrup, M. B., Pottegård, A., & Damkier, P. (2013). Alcohol and breastfeeding. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology* 114 pp. 168-173. doi: 10.1111/bcpt.12149



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



9. Mennella, J. A. (2001). Regulation of milk intake after exposure to alcohol in mothers' milk. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 25(4) pp. 590-593.
10. Mennella, J. A. (1998). Short-term effects of maternal alcohol consumption on lactational performance. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 22(7) pp 1389-1392. doi: 10.1111/j.1530-0277.1998.tb03924.x
11. Brown, R. A., Dakkak, H., & Seabrook, J. A. (2018). Is breast best? Examining the effects of alcohol and cannabis use during lactation. *Journal of Neonatal-Perinatal Medicine*, 11(4) pp. 345-356. Doi: 10.3233/NPM-17125.
12. Reece-Stremtan, S., Marinelli, K. A., & The Academy of Breastfeeding Medicine. (2015). ABM Clinical Protocol #21: Guidelines for breastfeeding and substance use or substance use disorder, Revised 2015. *Breastfeeding Medicine* 10(3) pp. 135-141. doi: 10.1089/bfm.2015.9992
13. Anderson, P. O. (2018). Alcohol Use During Breastfeeding. *Breastfeeding Medicine* 13(5) pp. 315-317. DOI: 10.1089/bfm2018.0053.
14. Nonacs, R. (2018). Alcohol and breastfeeding: What are the risks? *Contemporary OBGYN Net December 2018* 24-28.
15. Oei, J-L. (2019). Risky maternal alcohol consumption during lactation decreases childhood abstract reasoning at school age. *Evidence-based Nursing* 22(10 p. 25. doi: 10.1136/ebnurs-2018-102999.
16. Gibson, L., & Porter, M. (2018). Drinking or smoking while breastfeeding and later cognition in children. *Pediatrics* 142(2). doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-4266>.
17. Gibson, L., & Porter, M. (2020). Drinking or smoking while breastfeeding and later developmental health outcomes in children. *BMC Res Notes* 13:232. doi.org/10.1186/s13104-020-05072-8.



LA LECHE LIGA
Stillberatung Österreich

INFOBLATT



18. Pepino, M. Y., Steinmeyer, A. L., & Mennella, J. A. (2007). Lactational state modifies alcohol pharmacokinetics in women. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 31(6) pp. 909-918. doi: 10.1111/j.1530-0277.2007.00387.x.
19. Tay, R. Y., Wilson, J. McCormack, C., et al. (2017) Alcohol consumption by breastfeeding mothers: Frequency, correlates and infant outcomes. *Drug and Alcohol Review* 36 pp. 667-676. doi: 10.1111/dar.12473.
20. *Standard Drink Measures in Europe (2015)*. Published by RARHA (Reducing Alcohol Related Harm). Accessed 4 Dec 2020 from <http://www.rarha.eu/Resources/Deliverables/Lists/Deliverables/Attachments/14/WP5%20Background%20paper%20Standard%20drink%20measures%20HRB.pdf>
21. National Institutes of Health. What Is a Standard Drink? Accessed 4 Dec 2020 from <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink>
22. Drugs and Lactation Database (LactMed), *Alcohol*, May 11 2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/>
Accessed 27 October 2020