

Medikamente, Genussmittel, Rauchen und Drogen

Medikamente

Müssen Sie während der Stillzeit Medikamente einnehmen, so sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder einer ausgebildeten Still- und Laktationsberaterin besprechen. Für nahezu jede Situation stehen Medikamente zur Verfügung, die während des Stillens unbedenklich sind. Eine hilfreiche Informationsquelle finden Sie unter www.embryotox.de (Stand: 06. Oktober 2021).

Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit

Alkohol sollte in der Schwangerschaft völlig verzichtet werden, da dies die Hirnentwicklung des Kindes beeinträchtigt. Auch in der Stillzeit ist ein Verzicht anzuraten, da Alkohol sehr schnell in die Muttermilch übergeht und vom Kind nur langsam abgebaut werden kann. Darüber hinaus wird der Geruch und Geschmack der Muttermilch verändert und der Milchspendereflex gehemmt, was zu Still Schwierigkeiten führen kann. Sollten Sie zu einem besonderen Anlass doch eine kleine Menge Sekt oder Wein trinken wollen, so ist eine Pause von mindestens 2 Stunden bis zur darauffolgenden Stillmahlzeit zu empfehlen.

Kaffee und Schwarztee

1-2 Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag sind dagegen meist unbedenklich. Sehr große Mengen von Koffein führen bei vielen gestillten Kindern jedoch zu Überreizung und Schlafstörungen.

Zigaretten

Zigarettenkonsum der Mutter ist kein Grund, nicht zu stillen. Gerade weil Nikotin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen des Kindes führen kann, ist der Schutz durch die Muttermilch für Kinder in Raucher-familien besonders wertvoll. Rauchen Sie nach dem Stillen, schränken Sie den Zigarettenkonsum soweit wie möglich ein und achten Sie auf eine möglichst rauchfreie Umgebung für Ihr Kind: rauchen Sie außerhalb der Wohnung, wechseln Sie danach die Bekleidung und waschen Sie sich die Hände um die Effekte des Passivrauchens zu verringern. Informieren Sie sich bei Interesse bei Ihrem Arzt über eine Nikotinersatztherapie.

Cannabis

Der Genuss von Cannabis (Marihuana, Haschisch) beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes, daher sollte hierbei nicht gestillt werden.