

Alcohol en borstvoeding

Veel van wat een moeder eet of drinkt komt in de moedermelk terecht. Of een bepaalde stof in de moedermelk terechtkomt hangt af van de eigenschappen van de stof.

Ethanol (alcohol)

Alcohol is een stof die zonder belemmeringen in de moedermelk terechtkomt. Het percentage alcohol in de moedermelk is gelijk aan het alcoholpercentage in het bloed van de moeder. Na het drinken van één glas bier of wijn duurt het gemiddeld 2 tot 3 uur, voordat de alcohol weer uit het lichaam en de moedermelk is verdwenen.

Gevolgen van alcohol voor borstvoeding en de baby

- Alcohol vermindert de melkproductie, doordat alcohol het prolactinegehalte en daardoor de melkproductie verlaagt.
- Het drinken van veel alcohol (meer dan 7 glazen per dag), heeft een zeer negatieve invloed op het toeschietreflex. Ook het drinken van kleinere hoeveelheden alcoholische dranken vermindert het toeschietreflex.
- Door het gebruik van alcohol kan de melk anders ruiken en smaken, waardoor de baby minder goed drinkt.

Bruin bier en melkproductie

Het alcoholpercentage van oud bruin bier is 2,5% (gewoon bier 5%). Deze biersoort werd vroeger genoemd ter bevordering van de melkproductie. Dit advies is achterhaald.

Er zijn kruiden waarvan wordt gezegd dat ze helpen de melkproductie te verhogen. Dit is echter wetenschappelijk niet bewezen. Zie verder informatiebrief 'Kruiden bij borstvoeding'.

De beste methode om de melkproductie te verbeteren is en blijft: vaak, goed en lang genoeg aanleggen. Als de baby niet aan de borst kan drinken, is het van belang om geregeld - zo nodig elke twee uur - af te kolven met een goedwerkende kolf om de productie op peil te houden en/of te bevorderen.

Advies Gezondheidsraad

Op basis van wetenschappelijke gegevens adviseert de Gezondheidsraad dat een vrouw, die borstvoeding geeft, beter geen alcohol kan gebruiken omdat niet duidelijk is wat een veilige hoeveelheid is voor de baby.

Tips en adviezen

- Alcohol komt in de moedermelk. De piek van het alcoholpercentage is waarschijnlijk één uur na inname.
- Geef na het drinken van één standaardglas (zie verderop *) alcohol de eerste drie uur geen borstvoeding en kolf geen moedermelk af voor latere voedingen. Gooi deze afgekolfde melk weg. Na het drinken van twee glazen zes uur geen borstvoeding geven, na drie glazen negen uur, enzovoort.
- Een enkele keer met mate drinken kan waarschijnlijk weinig kwaad. De positieve effecten van moedermelk wegen zeker op tegen het risico van af en toe een glaasje.
- Eten vóór en tijdens het drinken verlaagt de kans op een hoge alcoholspiegel in het bloed.

- Kolven na het drinken van alcohol helpt niet om alcohol sneller uit het lichaam te krijgen. Het lichaam heeft evenveel tijd nodig om de alcohol afbreken. Per glas 2 tot 3 uur.
- De alcohol, die aanwezig is in afgekolfde melk, blijft aanwezig. Gooi deze melk daarom weg.
- Wanneer de alcohol in het bloed van de moeder is afgebroken, is er ook geen alcohol meer in de borstvoeding aanwezig. Het wordt niet opgeslagen in de borst.

* Standaardglas alcohol: de meeste alcoholische dranken hebben een eigen standaardglas. Zo bevat een standaardglas bier, wijn of sterke drank evenveel pure alcohol, ongeveer 10 gram per glas.

Borstvoeding geven, ook al drinkt de moeder af en toe wat alcohol, is beter dan geen borstvoeding geven. Een baby, die kunstvoeding krijgt, heeft een groter risico op het ontwikkelen van onder andere maagdarminfecties, middenoorontstekingen, obesitas, diabetes, (ernstigere) allergische aandoeningen, dan een baby die borstvoeding krijgt.

Referenties

- Informatieblad borstvoeding in combinatie met alcoholgebruik en roken. Informatieblad voor zorgverleners. Vereniging Borstvoeding Natuurlijk. Nummer 2, oktober 2005 (Meest recente)
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.dezorggroep.nl
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl