



### **Besser nicht .... – aus Verantwortung für Ihr Baby**

Auch nach der Geburt sind Mutter und Kind durch das Stillen körperlich eng verbunden. Über die Muttermilch gelangen aber auch schädliche Stoffe in den Organismus des Neugeborenen. „Daher gibt es in der Stillzeit Einiges, was Sie nur begrenzt oder gar nicht konsumieren sollten“, sagt Apothekerin Ingrid Wittig aus der Babyfreundlichen Apotheke in Schleiz.

Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke, wie Cola, sowie Schwarztee sollten Sie in der Stillzeit nur sehr eingeschränkt trinken. Viele Babys werden davon unruhig und finden nur schwer in den Schlaf. Besser wäre es also, lieber gleich ganz auf Kaffee in der Stillzeit zu verzichten und stattdessen Kräutertee zu trinken. Eine gute Alternative ist es sicherlich auch, übergangsweise auf koffeinfreien Kaffee umzusteigen. Wer dennoch nicht auf den geliebten Kaffee verzichten kann und will, sollte ihn am besten nur morgens trinken, so dass Baby dann in der nächsten Nacht wieder in Ruhe schlummern kann. Maximal zwei bis drei Tassen am Tag toleriert Ihr Baby.

Häufigerer oder höherer Alkoholkonsum ist in der Stillzeit nicht tolerabel. Gerade in den ersten Wochen, wenn Sie Ihr Baby häufig anlegen ist Alkohol tabu. Schläft Ihr Baby in der Nacht auch mal 5-6 Stunden, dann ist zu einem besonderen Anlass auch mal ein kleines (100 ml!) Glas Wein, Sekt oder Bier unmittelbar nach dem Stillen erlaubt. Das sollte aber in jedem Fall die Ausnahme sein. Besser ist es in jedem Fall, wenn Sie in der Stillzeit zu den alkoholfreien Alternativen greifen.

Nikotin und viele weitere schädliche Substanzen aus der Zigarette gelangen beim Rauchen in die Muttermilch und damit in den Organismus des Säuglings. Auch über Ihren Atem oder beim nackten Kuschneln nimmt das Baby über seine Haut diese Schadstoffe auf. Mögliche Folgen sind Unruhe, Koliken, Erbrechen, Durchfall, gehäufte Atemwegs- und Mittelohrentzündungen, eine verstärkte Allergie- und Asthmaneigung und ein stark erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod. Verzichten Sie daher Ihrem Baby zu Liebe während der gesamten Stillzeit auf das Rauchen. Falls Ihnen das nicht gelingen sollte: Versuchen Sie Ihren Konsum auf maximal 5 Zigaretten pro Tag einzuschränken. Greifen Sie erst nach der Stillmahlzeit zur Zigarette. Und rauchen Sie grundsätzlich nicht in der Wohnung und nicht in Anwesenheit Ihres Kindes.

Wenn Sie in der Stillzeit erkranken und Medikamente einnehmen müssen, gibt es für nahezu alle Indikationen ein stillverträgliches Arzneimittel. Sprechen Sie mit Ihrem/r Arzt/Ärztin und lassen Sie sich hierzu von uns in der Babyfreundlichen Oberland Apotheke kompetent beraten.