SZÚ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Rizika užívání alkoholu v době kojení

Mateřské mléko je to nejlepší, co může matka svému dítěti v prvních měsících po porodu poskytnout. Kojení prospívá nejen dítěti, ale i matce, posiluje jejich vzájemný vztah, rodině šetří peníze, je ekologické. Mateřské mléko je v plné šíři nenahraditelné. Světová zdravotnická organizace a Ministerstvo zdravotnictví ČR doporučuje 6 měsíců kojit výlučně a následně v kojení pokračovat do 2 let věku dítěte nebo podle jeho potřeb i déle.

Kojící matka by měla konzumovat zdravou a pestrou stravu a pít dostatek tekutin. Mezi tekutiny, kterým by se však měla raději vyhnout, patří alkohol. Etanol totiž snadno přechází do mateřského mléka a následně kojením do těla dítěte. Obsah alkoholu v mateřském mléce je téměř totožný s jeho obsahem v krvi matky (uvádí se 95 % obsahu ve srovnání s mateřskou krví). Nejvyšší hladina alkoholu v mateřském mléce je obvykle 30-60 minut po konzumaci alkoholického nápoje. Nicméně celková doba, po kterou ještě může být alkohol v mléce obsažen, je až několik hodin a závisí na celé řadě individuálních faktorů (např. na typu nápoje, resp. koncentrací alkoholu v něm, jeho množství, na hmotnosti matky, jaké má dispozice pro odbourávání alkoholu apod.) Nejnebezpečnější je alkohol v mateřském mléce pro novorozence, kteří nemají ještě dostatečně vyvinutá játra. Ale i starší kojenci odbourávají alkohol pomaleji než dospělí.

Děti po vypití mateřského mléka s obsahem alkoholu mohou hůř spát nebo více plakat. Také vyvíjející se mozek dítěte je citlivý na etanol. Alkohol může mít negativní vliv na tělesný růst dítěte a kojenci, kteří byli pravidelně vystaveni alkoholu v mateřském mléce, měli opožděný motorický (pohybový) vývoj. Existují i studie naznačující vztah mezi užíváním alkoholu v poporodním období a náhlou smrtí kojenců (SIDS).

Některé studie ukázaly, že i malé množství alkoholu v mateřském mléce způsobilo změny ve stravovacích návycích kojenců. Děti žen, které před kojením požily alkohol, pily méně mateřského mléka než děti žen, které před kojením alkohol nekonzumovaly. Tento fakt může souviset se změnami senzorických vlastností mléka (vůně, chuti), ale především je spojen se sníženým množstvím mléka. Přestože se dříve objevovaly články, že příjem některých druhů alkoholu (zejména piva) zvýší produkci mléka, Světová zdravotnická organizace i další odborníci konstatují, že opak je pravdou. Alkohol působí proti uvolňování hormonu oxytocinu, což má za následek snížení produkce mateřského mléka. Klesající množství mateřského mléka pak často vede ke zkrácení celkové doby kojení.

Důsledkem požívání alkoholu může být také zhoršená koncentrace matky a její menší schopnost se o dítě spolehlivě postarat. Alkohol prohlubuje spánek matky, která snáze přeslechne své plačící dítě a nemusí na ně správně a včas reagovat. Pokud matka po vypití alkoholu kojí dítě v posteli, je nebezpečí, že by ho mohla zalehnout.

Jestliže se kojící matka rozhoduje, zda pít alkohol, měla by mít na paměti, že na jedné straně stojí možná rizika pro dítě i pro ni samotnou, ale na straně druhé nejsou žádné zdravotní "přínosy způsobené alkoholem" ani pro jednoho z nich. Vyhne-li se kojící matka alkoholu, prospěje tím nejenom svému dítěti, ale i sama sobě.