



Μητρικός θηλασμός και κατανάλωση αλκοόλ

Τί πρέπει να γνωρίζει η
θηλάζουσα μητέρα



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Εθνική Επιτροπή
Μητρικού Θηλασμού
Κύπρου



Γενικά

Οι αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ στο έμβρυο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι γνωστές. Επιπτώσεις, όμως, μπορεί να υπάρξουν για το μωρό και από την κατανάλωση αλκοόλ από τη θηλάζουσα μητέρα κατά την περίοδο θηλασμού.

Το αλκοόλ που καταναλώνει η μητέρα περνάει ελεύθερα στο μητρικό γάλα και συνεπώς με τον ίδιο τρόπο που περνάνε όλες οι (θρεπτικές) ουσίες στο βρέφος μέσω του μητρικού γάλακτος, έτσι περνάει και το αλκοόλ.

Αν η θηλάζουσα μητέρα καταναλώνει αλκοόλ, πόση ποσότητα φτάνει στο μωρό;

Βάσει επιστημονικής τεκμηρίωσης, σε περιπτώσεις κατανάλωσης αλκοόλ από θηλάζουσες μητέρες, το αλκοόλ ανιχνεύεται στο μητρικό γάλα, με τη μέγιστη συγκέντρωση να εντοπίζεται στα 30-60 λεπτά μετά την κατανάλωση ενός μόνο ποτού και το διάστημα αυξάνεται ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνει η μητέρα.

Συγκεκριμένα, το αλκοόλ ανιχνεύεται:

- μετά από ένα ποτό για 2-3 ώρες
- μετά από δύο ποτά για 4-5 ώρες
- μετά από τρία ποτά για 6-8 ώρες, κ.ο.κ.

Τα επίπεδα οινοπνεύματος στο μητρικό γάλα επηρεάζονται από την:

- ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώθηκε
- τον ρυθμό κατανάλωσης (πόσο γρήγορα καταναλώνεται)
- το βάρος της μητέρας (σε γυναίκες με χαμηλό βάρος παρατηρείται μεγαλύτερη συγκέντρωση)
- τον ρυθμό απορρόφησης και μεταβολισμού του ποτού που καταναλώθηκε
- τη λήψη τροφής σε συνδυασμό με την κατανάλωση αλκοόλ (καθυστερεί τον χρόνο μέγιστης συγκέντρωσης στο γάλα)

Τα επίπεδα οινοπνεύματος στο γάλα είναι τα ίδια όπως και στο αίμα της μητέρας, άρα όσο υπάρχει αλκοόλ στο αίμα της μητέρας, πιθανώς να υπάρχει αλκοόλ και στο μητρικό γάλα.

➤ Το αλκοόλ που καταναλώνει η θηλάζουσα περνάει στο γάλα και φτάνει στο βρέφος

Πηγές:

WHO (2014), *Guidelines for the identification and management of substance use and substance use disorders in pregnancy*
www.who.int/substance_abuse/publications/pregnancy_guidelines/en/

Drugs and Lactation Database (2019), *Alcohol*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501469/>

CDC, *Breastfeeding and special circumstances. Alcohol*
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/alcohol.html>

Ποιες είναι οι πιθανές επιπτώσεις κατανάλωσης αλκοόλ για το βρέφος και τη θηλάζουσα μητέρα;

Σε μεγαλύτερη κατανάλωση από ένα ποτό μπορεί να παρατηρηθούν τα ακόλουθα:

- Μείωση της παραγωγής γάλακτος καταρρίπτοντας τυχόν παλαιότερες αντιλήψεις ότι η κατανάλωση αλκοόλ βοηθά στην παραγωγή μητρικού γάλακτος
- Μείωση διάρκειας θηλασμού
- Διαταραχή ύπνου του βρέφους
- Διαταραχή (καθυστέρηση) ανάπτυξης του βρέφους (δοσοεξαρτώμενη)
- Μειωμένη πρόσληψη γάλακτος από το βρέφος λόγω της μείωσης παραγωγής αλλά και λόγω διέγερσης, ανησυχίας και αϋπνίας
- Υπερβολική καταστολή στο βρέφος (δοσοεξαρτώμενη)
- Κατακράτηση υγρών για τη μητέρα
- Ορμονικές διαταραχές για τη μητέρα (δοσοεξαρτώμενη)

Ο κίνδυνος συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου των βρεφών αυξάνεται με την κατανάλωση αλκοόλ και συν-κοίμησης (co-sleeping) βρέφους και μητέρας (σε κρεβάτι ή πολυθρόνα).

➤ **Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την περίοδο του θηλασμού μπορεί να επηρεάσει την παραγωγή γάλακτος και να αλλοιώσει τη γεύση του με αποτέλεσμα να προκαλείται αποστροφή του βρέφους προς το μητρικό γάλα**



Υπάρχει όριο ασφαλούς κατανάλωσης αλκοόλ από τη θηλάζουσα;

Υπάρχει η αντίληψη ότι το αλκοόλ μπορεί να βοηθήσει την παραγωγή μητρικού γάλακτος, όμως, στην πραγματικότητα η παραγωγή μειώνεται!

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ είναι η θηλάζουσα μητέρα να αποφεύγει την κατανάλωση αλκοόλ. Η κατανάλωση 1 μπίρας μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της προλακτίνης λόγω των πολυσακχαριτών του κριθαριού και του λυκίσκου και να ενισχύσει την παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες. **Παράλληλα, όμως,** το αλκοόλ μειώνει τα επίπεδα της ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης απαραίτητης για τον θηλασμό και την παραγωγή του μητρικού γάλακτος. Και οι δύο ορμόνες επηρεάζουν το αντανακλαστικό έκκρισης και η μειωμένη ωκυτοκίνη επιβραδύνει τη ροή του γάλακτος στο μωρό.

Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει την αίσθηση πληρότητας στο στήθος της μητέρας, δίνοντας την ψευδαίσθηση της ενισχυμένης παραγωγής γάλακτος ενώ στην πραγματικότητα υπάρχει μειωμένη μεταφορά γάλακτος στο μωρό. Σχετικές μελέτες καταδεικνύουν ότι τα βρέφη των οποίων οι μητέρες κατανάλωναν αλκοολούχα μπίρα, λάμβαναν λιγότερο γάλα παρά το ότι οι μητέρες είχαν την εντύπωση ότι τα βρέφη θηλάζαν κανονικά και για αρκετό χρόνο.

Η θηλάζουσα μητέρα μπορεί περιστασιακά να καταναλώσει αλκοόλ εφόσον λάβει υπόψη της τους χρόνους ανίχνευσης του αλκοόλ στο γάλα και λαμβάνοντας επίσης υπόψη ότι η κατανάλωση πέρα από ένα ποτό την ημέρα μπορεί να **επηρεάσει δυσμενώς την υγεία**, την ανάπτυξη και τον ύπνο του βρέφους καθώς και τη δική της ικανότητα για τη φροντίδα και την ασφάλεια του μωρού της.

➤ **Η ασφαλέστερη επιλογή για τη θηλάζουσα μητέρα είναι η πλήρης αποχή από κατανάλωση αλκοόλ**

Ωφελεί η άμεληξη/άντληση γάλακτος μετά την κατανάλωση αλκοόλ;

Η άμεληξη για απομάκρυνση του οινοπνεύματος από το μητρικό γάλα γρηγορότερα δεν ωφελεί.

Αν η θηλάζουσα μητέρα για ανακούφισή της αντλήσει γάλα πριν την πάροδο 2 ωρών μετά την κατανάλωση του αλκοόλ, συστήνεται η απόρριψη αυτού του γάλακτος.



Εν κατακλείδι

- Προτιμήστε μη αλκοολούχα ποτά
- Αν επιλέξετε να καταναλώσετε αλκοόλ είναι προτιμότερο να αποφεύγεται ο θηλασμός για 2-3 ώρες ανά μονάδα ποτού έτσι ώστε να δίνεται ο χρόνος αποβολής του αλκοόλ από το μητρικό γάλα

➤ **Η περιστασιακή κατανάλωση αλκοόλ δεν πρέπει να έχει ως συνέπεια τη διακοπή του θηλασμού καθώς τα οφέλη του θηλασμού είναι σημαντικά και υπερτερούν του όποιου κινδύνου**



ΓΤΠ 191/2022-15.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας