

# Alkohol ve výživě kojících žen v České republice

**Ing. Jiřina Zelenková, Ing. Monika Sabolová, Ph.D.**  
Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky,  
Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů,  
Česká zemědělská univerzita v Praze

## Abstrakt

Práce se zabývá problematikou konzumace alkoholu v období kojení. I když se názory a doporučení odborných institucí na toto téma liší, Světová zdravotnická organizace konzumaci alkoholu během období kojení nedoporučuje. Cílem práce bylo sledování míry konzumace alkoholu kojícími ženami v České republice. Sběr dat probíhal pomocí dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 468 žen. Bylo zjištěno, že alkohol alespoň jednou v období kojení konzumovalo 66 % žen, přičemž kojící ženy nejčastěji konzumovaly víno a pivo. Nejčastější důvody konzumace alkoholu během kojení byly společenské události, hezké počasí (léto), snaha uvolnit se a chuť na alkohol. Vzhledem k tomu, že v České republice jsou stále rozšířené mýty o konzumaci alkoholu a kojení, kojící ženy by měly být lépe informovány o negativních účincích užívání alkoholu v období kojení.

**Klíčová slova:** alkohol, kojení, kojenec, laktace, zdraví

## Úvod

Alkohol je v naší společnosti všudypřítomný a v České republice konzumuje alkohol každý den 10 % obyvatel [1].

Téma konzumace alkoholu v průběhu těhotenství a jeho vlivu na zdraví plodu je v dnešní době velmi dobře prozkoumáno, a byla tak stanovena striktní doporučení ohledně konzumace (respektive nekonzumace) alkoholu v období těhotenství. Na druhou stranu rizika konzumace alkoholu v období kojení nejsou tolik známá a doporučení ohledně bezpečnosti konzumace alkoholických nápojů během laktace mohou být často protichůdná, a pravděpodobně i proto mnoho kojících žen tak není ohledně tohoto tématu dostatečně informováno, a zároveň v této oblasti koluje mnoho mýtů [2].

Dříve bylo běžné přesvědčení, že alkohol je v období kojení prospěšný a mnoho kojících matek bylo v konzumaci alkoholu podporováno. Ať už kvůli údajné relaxaci, podpoře laktace nebo ke zlepšení spánku kojence. Tyto názory už dnes nejsou podporovány, avšak i dnes mohou tyto informace u matek (zejména prvorodiček) způsobit zmatek [3].

Podle doporučení Společnosti pro výživu by denní

příjem alkoholu neměl u mužů překročit 20 g, což představuje 200 ml vína, 0,5 l piva a 50 ml lihoviny. U žen by uvedené množství mělo být poloviční, avšak tato doporučení se nevztahují na těhotné a kojící ženy [4].

V doporučení Světové zdravotnické organizace je uvedeno, že je potřeba se během kojení alkoholu zcela vyvarovat [5]. Zatímco podle Americké pediatrické akademie může být příležitostně pití alkoholu odpovídající 2 deci vína nebo 2 plechovkám piva denně přijatelné a je dostačující po konzumaci alkoholu počkat s kojením 2-3 hodiny. Akademie medicíny kojení sdílí podobný názor a uvádí, že dlouhodobé účinky alkoholu v mateřském mléce zůstávají neznámé [2]. Podle U.S. Department of Health and Human Services (Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb USA) a U.S. Department of Agriculture (Ministerstvo zemědělství USA) by ženy v prvních třech měsících po porodu neměly konzumovat alkohol vůbec [6,7].

V České republice je Laktační ligou zastáván názor, že jen chronické a velké dávky alkoholu nejsou kompatibilní s kojením. Alkohol nesmí ovlivňovat dítě, které může být nadměrně spavé či má pseudocushingoidní vzhled a nesmí být ovlivněna bezpečná péče o dítě. Nepravidelná konzumace alkoholu (například 1 sklenka vína nebo piva denně) pravděpodobně nezpůsobí krátkodobé nebo dlouhodobé problémy u kojence, zvláště pokud matka začne kojít za 2 až 2,5 hodiny po požití alkoholu [8].

Vzhledem k tomu, že alkohol přechází do mateřského mléka, tak pokud má matka významnou hladinu alkoholu v krvi, tak v mateřském mléce bude také alkohol



[9]. Hladina alkoholu v krvi matky klesá v průběhu času a tím se postupně snižuje hladina alkoholu v mateřském mléce [10]. Doba potřebná k eliminaci 12 g alkoholu (jeden drink) z mateřského mléka se liší v závislosti na hmotnosti matky. U ženy vážící 54 kg je k odstranění alkoholu z mateřského mléka potřeba 2,5 hodiny, u ženy vážící 68 kg je to 2,25 hodiny a u ženy vážící 82 kg 2 hodiny. Za každý další zkonsumovaný alkoholický nápoj se k době, za jakou je alkohol z mateřského mléka odstraněn, přičítá stejný čas [11].

Metabolické mechanismy u novorozenců nejsou zcela zralé a aktivita enzymu alkohol dehydrogenázy je u novorozenců do 2 měsíců čtvrtinová v porovnání s dospělým jedincem [3]. V prvních týdnech nebo měsících života je tolerance alkoholu u kojence nižší než v pozdějších fázích kojeneckého věku a kojení je náchylnější k narušení [12,13].

### Materiál a metody

Sběr dat byl proveden prostřednictvím dotazníkového šetření v měsících červen až srpen 2022 pomocí anonymního dotazníku, který byl vytvořen na on-line platformě Google Forms. Dotazník byl navržen tak, aby podle různých odpovědí byly zobrazeny další relevantní otázky.

Pomocí dotazníkového šetření byla sledována míra konzumace alkoholu kojícími ženami v České republice. Do dotazníkového šetření byly zahrnuty ženy, které kojily minimálně 6 měsíců a maximálně před 5 lety.

Respondentky byly osločovány pomocí sociálních sítí, především na sociální síti Facebook, kde byl dotazník sdílen v různých skupinách (například „maminky pomáhají maminkám“, „mladé maminky“) a facebookových „bazarech pro děti“. Dotazník záměrně nebyl sdílen ve skupinách, které se zabývají kojením, aby nedošlo ke zkreslení výsledků. Dále byl dotazník sdílen na sociální síti Instagram.

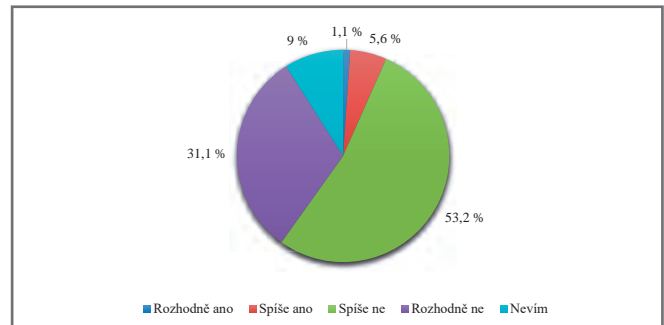
Celkem bylo nasbíráno 468 odpovědí. Jedna žena byla ze souboru vyřazena, protože kojila méně než 6 měsíců. Všechny získané odpovědi byly vyhodnoceny pomocí platformy Google Forms. Informace byly zpracovány a vyhodnoceny pomocí softwaru Microsoft Excel verze 2301.

### Výsledky a diskuse

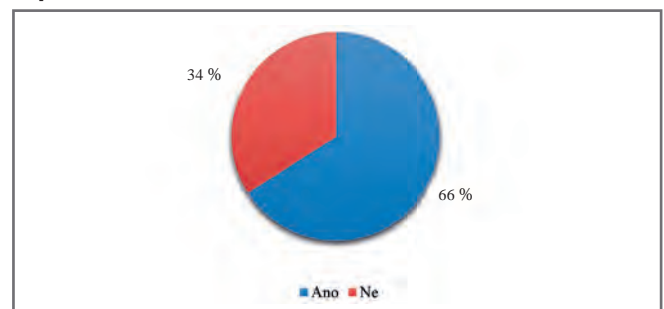
Není snadné určit, jaká míra konzumace alkoholu kojení kontraindikuje. Avšak je ještě náročnější rozhodnout, jak liberální nebo obecně restriktivní by měla být doporučení ohledně užívání alkoholu během kojení. Informace, které naznačují, že alkohol v mateřském mléce je neškodný, mohou matky navadět k vyšší konzumaci alkoholu během kojení. To však může vést k předčasnému nahrazování mateřského mléka a tím k předčasnému ukončení výlučného kojení. A to z důvodu odmítání mateřského mléka kojencem. Na druhou stranu informace, které zbytečně alarmují ženy, které pijí příležitostně, mohou vést k vyhýbání se kojení nebo ke zkracování doby kojení [13].

I když bylo zjištěno, že 84 % žen si myslelo, že by se alkohol v období kojení neměl konzumovat (Graf 1), zároveň z výsledků této studie vyplynulo, že v České republice konzumovalo alkohol alespoň jednou v období kojení 66 % kojících žen (Graf 2), přičemž 75 % žen odpovědělo, že

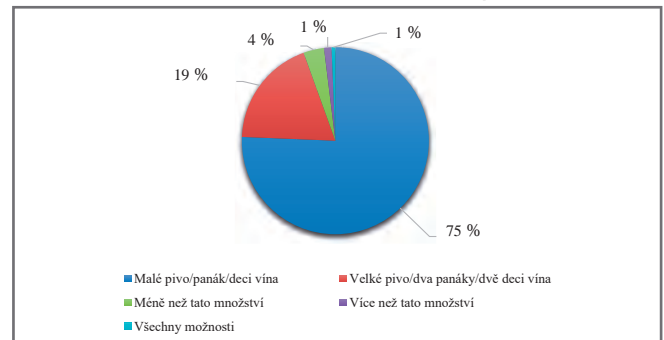
**Graf 1** Postoj ke konzumaci alkoholu v období kojení



**Graf 2** Konzumace alkoholu kojícími ženami v České republice

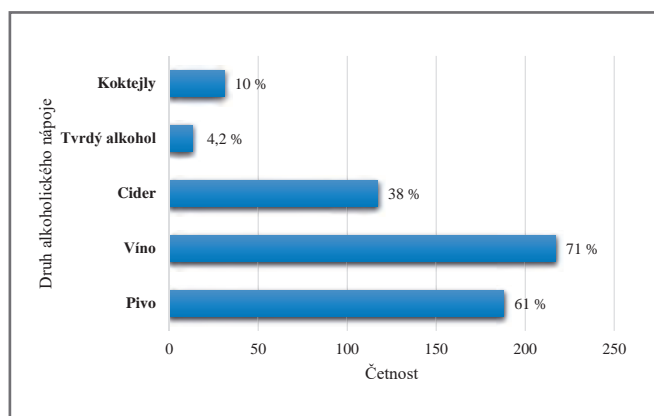


**Graf 3** Množství alkoholu konzumovaného kojícími ženami

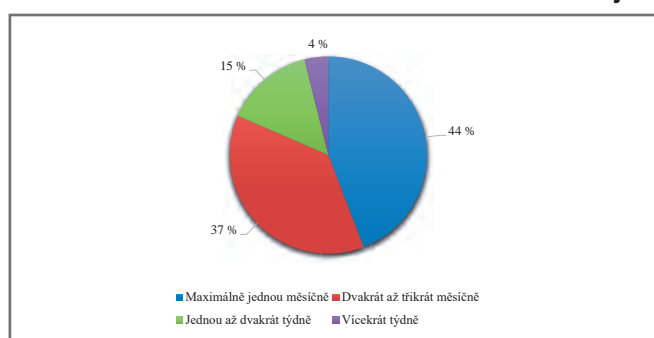


množství alkoholu, který konzumovaly, odpovídalo malému pivu/1 panáku/deci vína, což odpovídá přibližně 10 g alkoholu (Graf 3). K obdobnému výsledku došli v roce 1990 Little et al. [14] ve studii prováděné v USA, kde alkohol konzumovalo také 66 % kojících žen. Avšak i aktuální studie poukazují na podobná zjištění. Podle Haastrup et al. [3] přibližně polovina kojících žen v západních zemích konzumuje alkohol. V Austrálii, kde bylo na toto téma prováděno velké množství studií, většina z nich dospěla k závěru, že alkohol konzumuje od 40 % do 50 % kojících žen. Z výsledků jedné z posledních studií prováděných v Austrálii vyplynulo, že alkohol konzumuje až 71 % kojících žen [15]. Na druhou stranu ve studii prováděné v Německu v letech 2012-2013 bylo zjištěno, že před otěhotněním konzumovalo alkohol 70 % žen, avšak během kojení pak pouze 21 % [16]. Konzumace alkoholu ženami mimo období kojení v České republice a v Německu je podobná (73 % žen konzumovalo alkohol v posledních 12 měsících v České republice, 81 % v Německu) [1,17], avšak na rozdíl od České republiky je v Německu potřeba se podle oficiálních doporučení alkoholu během

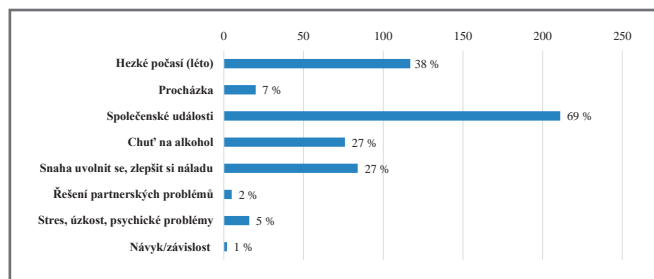
**Graf 4 Druhy alkoholických nápojů konzumovaných kojícími ženami**



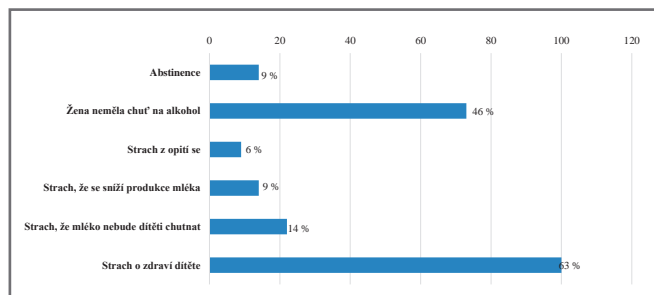
**Graf 5 Frekvence konzumace alkoholu v období kojení**



**Graf 6 Důvody konzumace alkoholu v období kojení**



**Graf 7 Důvody nekonzumování alkoholu v období kojení**



kojení zcela vyhýbat [18]. Ještě méně žen konzumujících alkohol v období kojení bylo zjištěno ve studiích prováděných v Brazílii (9-12 %) [19,20].

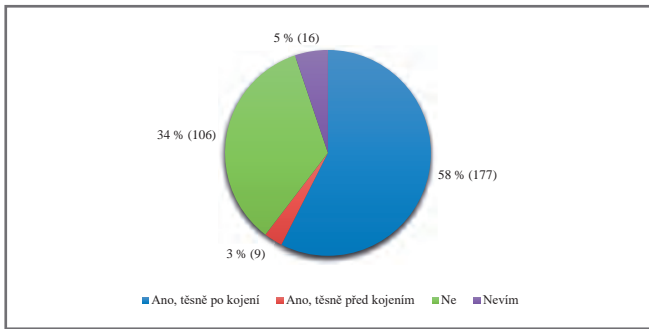
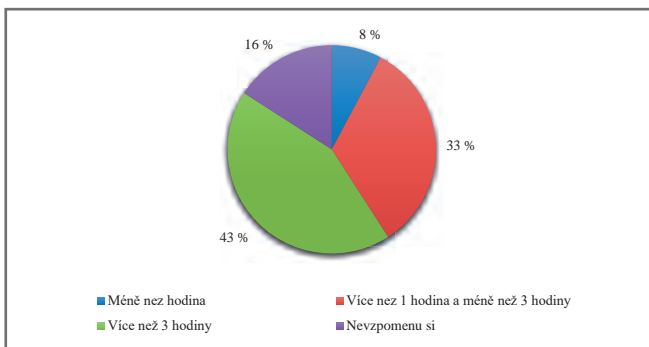
Dále bylo zjištěno, že ženy konzumující alkohol v období kojení nejčastěji konzumovaly víno (71 %), pivo (61 %) a cider (38 %) (Graf 4). Tvrdý alkohol byl konzumován pouze 4 %

kojících žen. Druh konzumovaného alkoholu, který ženy v České republice konzumovaly, je v souladu s doporučením Americké pediatrické akademie, která uvádí, že příležitostně pití menšího množství vína nebo piva kojícími ženami denně může být přijatelné [2].

Alkohol během období kojení byl ženami převážně konzumován maximálně jednou (44 %) případně dvakrát až třikrát měsíčně (37 %). Pouze 4 % kojících žen si alkohol dopřávalo i vícekrát týdně (Graf 5). K podobným výsledkům dospěli i ve Francii, kde bylo zjištěno, že 47 % kojících žen konzumovalo alkohol maximálně jednou měsíčně, 43 % dvakrát až čtyřikrát měsíčně a vícekrát týdně alkohol konzumovalo 11 % kojících žen [21].

Z Grafu 6 je patrné, že ženy, které v období kojení konzumovaly alkohol, jako nejčastější důvody pro konzumaci alkoholu uváděly společenské události (69 %), hezké počasí - léto (38 %), snaha uvolnit se (27 %) a chuť na alkohol (27 %), přičemž u této otázky byla možnost označit více odpovědí. Mezi další (jiné) důvody konzumace alkoholu v období kojení respondentky uváděly konzumaci ve spojitosti s jídlem, konzumace alkoholu „na chuť“, konzumace piva na podporu laktace, pouze ochutnávka alkoholu, žízeň, doplněk ke čtení. Autoři Giglia & Binns [22] zjistili, že ženy, které konzumovaly v období kojení alkohol, dostávaly nejasné rady od lékařů nebo si nebyly vědomy rizika vystavování kojence alkoholu nebo užívaly alkohol ke zlepšení nálady na oslavách. A domněnka, že alkohol může vést ke stimulaci produkce mateřského mléka, byla zjištěna i ve studii Lima et al. [23]. Dříve byly některé matky podporovány v pití alkoholu pro podporu laktace [3] a tento mýtus je i dnes rozšířen, proto je potřeba ženy a dívky v reprodukčním věku informovat o negativních důsledcích užívání alkoholu během kojení. Uvádí se, že kojení brzy po konzumaci alkoholu by mohlo mít negativní vliv na kvalitu a délku spánku kojence. Dokonce i malé množství alkoholu v mateřském mléce totiž narušuje a zkracuje délku kojeneckého spánku. Kojenec může být podrážděný a plačtivý. Dlouhodobé dopady vystavení kojence alkoholu prostřednictvím mateřského mléka nejsou definitivně pochopeny. Avšak vyšší (tj. více než jeden drink) dlouhodobá konzumace alkoholu matkou může mít negativní vliv na psychomotorický vývoj a kognitivní schopnosti [2]. V této studii bylo zjištěno, že 34 % kojících žen, které alkohol v období kojení nekonzumovaly, si bylo vědomo negativního vlivu konzumace alkoholu, a až 63 % z nich uvedlo, že alkohol nekonzumovaly, protože měly strach o zdraví dítěte (Graf 7). Jako další (jiné) důvody abstinence v období kojení byly uváděny názory, že alkohol do výživy kojící matky nepatří, že je alkohol nevyhovující pro vývoj dítěte, že se kojící žena řídila doporučeními nebo neměla chuť na alkohol.

Zároveň bylo zjištěno, že některé ženy konzumující alkohol v období kojení volí různé strategie k minimalizaci rizika příjmu alkoholu kojencem prostřednictvím mateřského mléka. V této studii se 58 % žen snažilo alkohol konzumovat těsně po kojení a 43 % se snažilo dodržet po konzumaci alkoholu časový rozestup od dalšího kojení větší než 3 hodiny (Graf 8-9), což odpovídá doporučení Americké akademie porodníků a gynekologů [2]. Dále se 41 % snažilo při konzumaci alkoholu více jíst a 74 % se snažilo více pít vodu (Grafy 10-11). Podobný průzkum [15]

**Graf 8** Snaha načasování kojení vzhledem ke konzumaci alkoholu**Graf 9** Časový rozestup mezi konzumací alkoholu a kojením

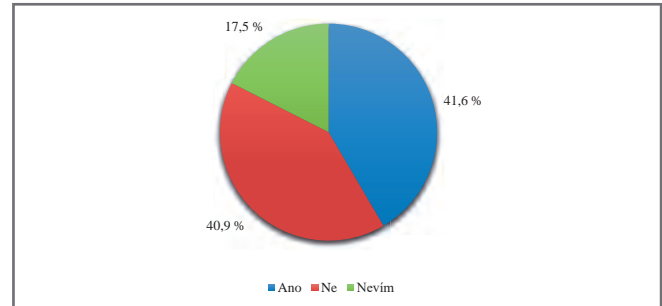
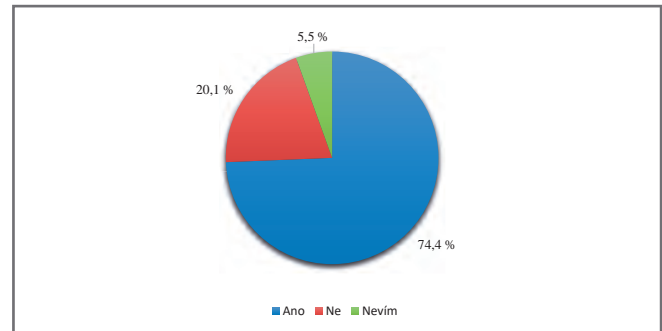
byl proveden v Austrálii, kde byly dotazovány ženy 8 týdnů po porodu a 12 měsíců po porodu. Přičemž bylo zjištěno, že 8 týdnů po porodu 83 % žen konzumovalo alkohol po nakojení dítěte, 23 % žen více jedlo při konzumaci alkoholu a 21 % žen více pilo vodu. 12 týdnů po porodu 88 % žen konzumovalo alkohol po nakojení dítěte, 50 % žen více jedlo při konzumaci alkoholu a 49 % žen více pilo vodu. Zároveň bylo zjištěno, že 46 % žen dotazovaných 8 týdnů po porodu a 64 % žen dotazovaných 12 týdnů po porodu čekalo po konzumaci alkoholu určitou dobu, než dítě nakojily, konkrétní časové rozestupy však v průzkumu zmíněny nejsou.

### Závěr

Doporučení odborných institucí, týkající se konzumace alkoholu v období kojení, se liší a větší množství rozporuplných informací může být pro kojící ženy matoucí. Jako nejbezpečnější cesta se zdá odrazovat kojící ženy od konzumace alkoholu úplně, a to i vzhledem k výsledkům této studie, ze které vyplynulo, že 66 % kojících žen v České republice konzumovalo v období kojení alespoň jednou alkohol. Je náročné rozhodnout, jak liberální nebo restriktivní by doporučení ohledně konzumace alkoholu během kojení měla být. Avšak zásadní je kojící ženy informovat o účincích alkoholu v mateřském mléce na kojence a o dalších případných rizicích spojených s konzumací alkoholu a také o možných strategiích minimalizace koncentrace alkoholu v mateřském mléce po požití alkoholu. Dále je nesmírně důležité vyvrácení mýtů spojených s konzumací alkoholu a kojením (zejména konzumace alkoholu/piva pro podporu laktace).

### Literatura

[1] Úřad vlády České republiky (2021) Zpráva o alkoholu v České republice 2021. Úřad vlády České republiky, Praha.

**Graf 10** Snaha více jíst při konzumaci alkoholu**Graf 11** Snaha pít více vody při konzumaci alkoholu

- [2] Crowe S & Wright T (2021) Alcohol and breastfeeding: What are the risks? *Contemporary OB/GYN* 66, 16-20.
- [3] Haastrup MB et al. (2013) Alcohol and Breastfeeding. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology* 114, 168-173.
- [4] Společnost pro výživu (2021) Zdravá 13 – Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky. <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporučení-pro-obyvateľstvo/> (přístup listopad 2023).
- [5] World Health Organization (2014) Guidelines for the identification and management of substance use and substance use disorders in pregnancy. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548731> (přístup červenec 2023).
- [6] U.S. Department of Health and Human Services, and U.S. Department of Agriculture (2005) *Dietary Guidelines for Americans*. 6th ed. Washington DC: U.S. Government Printing Office.
- [7] U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2010) *Dietary Guidelines for Americans*. 7th ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- [8] Laktační liga (2020) Alkohol a kojení. <http://www.kojeni.cz/?s=alkohol> (přístup červenec 2023).
- [9] Verma RK et al. (2019) Alcohol consumption in women during pregnancy and lactation. *International Medico-Legal Reporter Journal* 2, 1-8.
- [10] Centers for Disease Control and Prevention (2022) Breastfeeding and special circumstances - Alcohol. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/alkohol.html> (přístup červenec 2023).
- [11] Anderson PO (2018) Alcohol use during breastfeeding. *Breastfeeding Medicine* 13, 315-317
- [12] Ford JB et al. (2013) Elimination kinetics of ethanol in a 5-week-old infant and a literature review of infant ethanol pharmacokinetics. *Case Reports in Medicine* e250716.
- [13] Greiner T (2019) Alcohol and breastfeeding, a review of the issues. *World Nutrition* 10, 63-88.



- [14] Little RE et al. (1990) Drinking and smoking at 3 months postpartum by lactation history. *Paediatric and Perinatal Epidemiology* 4, 290-302.
- [15] Wilson J et al. (2017) Alcohol consumption by breastfeeding mothers: Frequency, correlates and infant outcomes. *Drug and Alcohol Review* 36, 667-676.
- [16] Logan C et al. (2016) Changing Societal and Lifestyle Factors and Breastfeeding Patterns Over Time. *Pediatrics* e20154473.
- [17] Garnett C et al. (2022) Alcohol consumption and associations with sociodemographic and health-related characteristics in Germany: A population survey. *Addictive Behaviours* e125:107159.
- [18] International Alliance for Responsible Drinking (2022) Drinking guidelines for pregnancy and breastfeeding. <https://iard.org/science-resources/detail/Drinking-Guidelines-for-Pregnancy-and-Breastfeeding> (přístup červenec 2023).
- [19] Ciampo D et al. (2009) Prevalência de tabagismo e consumo de bebida alcoólica em mães de lactentes menores de seis meses de idade [Prevalence of smoking and alcohol consumption among mothers of infants under six months of age]. *Revista Paulista de Pediatria* 27, 361-365.
- [20] Nascimento ALV et al. (2013) Ingestão de bebidas alcoólicas em lactantes atendidas em Hospital Universitário. *Revista Paulista de Pediatria* 31, 198-204.
- [21] Dumas A et al. (2017) Alcohol use during pregnancy or breastfeeding: A national survey in France. *Journal of Women's Health* 26, 798-805.
- [22] Giglia RC & Binns CW (2007) Alcohol and breastfeeding: what do Australian mothers know? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 16, 473-477.
- [23] Lima MML et al. (2016) The influence beliefs and taboos in breastfeeding. *O Mundo Saude* 40, 221-229.

### Abstract

This diploma thesis dealt with breastfeeding and alcohol consumption during Breastfeeding. Although the opinions and recommendations of professional institutions differ on this topic, the World Health Organization does not recommend the consumption of alcohol during breastfeeding. The aim of the diploma thesis was to monitor the rate of alcohol consumption by breastfeeding women in the Czech Republic. Data collection was carried out using a questionnaire survey, in which 468 women participated. It was found that 66% of women consumed alcohol at least once during breastfeeding, while lactating women most often consumed wine and beer. Social events, nice weather (summer), trying to relax and craving for alcohol were evaluated as the most common reasons for alcohol consumption during breastfeeding. Given that there are still widespread myths about alcohol consumption and breastfeeding in the Czech Republic, lactating women should be better informed about the negative effects of alcohol use during breastfeeding.

**Key words:** alcohol, breastfeeding, infant, lactation, health