

Вопросы и ответы

Раздел «Вопросы и Ответы» составлен по материалам международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано, подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с Вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникли трудности с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.

Алкоголь и кормление. Совместимы ли они?

Широко известно, что мать рискует здоровьем нерожденного ребенка, если употребляет спиртные напитки во время беременности. Этот необоснованный риск легко предотвратить, поэтому женщинам настоятельно не рекомендуют пить алкогольные напитки во время беременности. Совместимость кормления и алкоголя не так хорошо исследована. Пока что неясно, как спиртные напитки влияют на ребенка и кормление. Кормящим часто дают противоречивые советы о влиянии алкоголя на ребенка, еще больше запутывая и без того волнующихся мам. Что же нужно знать кормящей женщине, которая хочет выпить?

В книге Ла Лече Лиги для кормящих женщин «Женское искусство кормления грудью» написано следующее (стр. 328):

Влияние алкоголя на грудного ребенка напрямую зависит от количества потребляемого матерью алкоголя. Если кормящая мать пьет время от времени или ограничивает потребление алкоголя одним или менее напитком в день, количество алкоголя, которое попадает ребенку в организм, по сегодняшним данным, не представляет угрозы для ребенка.

В книге Ла Лече Лиги для лидеров и консультантов по лактации «Грудное вскармливание. Вопросы и ответы» (The Breastfeeding Answer Book, стр. 597-598) представлены такие данные:

Алкоголь легко проникает в материнское молоко. Пик концентрации в крови наблюдается примерно через 30-60 минут после употребления алкоголя, или 60-90 минут, если алкоголь употреблялся во время еды. Алкоголь также быстро выводится из материнского молока и организма матери. На выведение алкоголя, содержащегося в одном бокале вина или кружке пива, уходит примерно два-три часа, если женщина весит 54 кг. Не забывайте, что чем больше выпито, тем больше времени уходит на выведение алкоголя из организма женщины. Например, на выведение алкоголя, содержащегося в одном крепком спиртном напитке, уходит до тринадцати часов, если женщина весит 54 кг. Влияние алкоголя на грудного ребенка напрямую зависит от количества алкоголя, употребляемого матерью.

Комитет по лекарственным препаратам Американской академии педиатрии считает, что алкоголь совместим с кормлением. Среди возможных побочных эффектов от употребления чрезмерного количества алкоголя указываются сонливость, глубокий сон, слабость и отклонения в наборе веса у ребенка, а также вероятность заторможенного прилива молока у матери. Таблица проникновения лекарственных веществ в молоко находится на веб-сайте <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;108/3/776/T6>. Полный текст *The Transfer of Drugs and Other Chemicals Into Human Milk* («Положение о проникновении лекарственных препаратов и других химических веществ в грудное молоко») находится на странице <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;108/3/776>.

Врач Джек Ньюман, член Профессионального консультативного совета Ла Лече Лиги, пишет в раздаточном материале для матерей “More Breastfeeding Myths”(«Мифы о кормлении грудью»):

Не надо препятствовать умеренному потреблению алкоголя кормящими. Алкоголь, как и многие лекарства, проникает в молоко лишь в незначительных количествах. Мать может немного выпить и кормить как обычно. Запрет на употребление алкоголя - еще одно абсолютно ненужное ограничение поведения кормящих женщин.

Томас Хейл, доктор медицинских наук в области фармакологии и токсикологии, профессор кафедры педиатрии при Техасском техническом университете, член Профессионального консультационного совета Ла Лече Лиги, пишет в своей книге *Medications and Mothers' Milk, 12-е издание, 2006 г.* («Лекарственные препараты и материнское молоко»):

Метаболизм алкоголя у взрослого человека составляет примерно 30 миллилитров за три часа. Исходя из этого, матери, которые употребляют алкоголь в умеренных количествах, могут кормить грудью как только почувствуют себя неврологически нормально.

Примите во внимание

- Возраст ребенка
 - Алкоголь влияет сильнее на новорожденных детей, поскольку у них незрелая печень.
 - У младенцев младше трех месяцев алкоголь выводится в два раза медленнее, чем у взрослых.
 - Чем старше ребенок, тем быстрее выводится алкоголь из организма.
- Ваш вес

- Способность метаболизировать алкоголь зависит от веса человека.
- Чем больше вес, тем быстрее выводится алкоголь из организма. Соответственно, чем меньше вес, тем дольше выводится алкоголь.
- Количество выпитого алкоголя
 - Влияние алкоголя на ребенка напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя
 - Чем больше выпито, тем дольше алкоголь выводится из организма матери.
- Натощак или за едой
 - Употребление алкогольных напитков за едой уменьшает всасываемость алкоголя в кровь.

Помогают ли алкогольные напитки расслабиться и стимулировать выработку молока?

Употребление алкоголя не увеличивает количество молока. В ходе исследований также было выявлено, что в течение трех-четырёх часов после того, как мать выпила, дети сосут чаще, но высасывают меньше молока.

Нужно ли сцеживать и вылить молоко, если я выпила?

Когда алкоголь выводится из кровеносной системы, он выводится и из грудного молока. Так как алкоголь не накапливается в грудном молоке, а проникает обратно в кровоток матери, а только потом его уровень в крови снижается, сцеживание молока не способствует выведению алкоголя из организма. Сцеживание, чрезмерное питье воды или кофе и отдых не влияют на скорость выведения алкоголя из организма.

А если я напьюсь?

Находящиеся в состоянии опьянения матери не должны кормить до тех пор, пока они полностью не протрезвеют. К этому времени большая часть алкоголя выведется из организма. На сегодняшний день пьянство и запои среди кормящих мало изучены. Кормящим женщинам не рекомендуется напиваться, так как риск алкоголизма при кормлении не до конца изучен.

Как алкоголизм влияет на грудного ребенка?

Материнский алкоголизм может привести к медленному набору веса. У матерей-алкоголиков может быть затруднен прилив молока. Такие матери могут редко кормить ребенка. Ребенок может просыпаться кормления или плохо сосать грудь, что в свою очередь, означает недостаточное потребление молока. У ребенка может быть задержка моторного развития. Если Вы слишком много пьете, обратитесь за помощью к врачу.

Доводы за и против

Временами возникают ситуации, когда кормящей матери хочется выпить: на праздники, дни рождения или на чьей-то свадьбе. Взвесьте все за и против еще до торжества.

- Готовьтесь заранее
 - Если Вы собираетесь выпить, но переживаете как это скажется на ребенке, заготовьте сцеженное молоко на одно или два кормления.
 - Дождитесь, когда алкоголь «выветрится» из организма, и тогда покормите ребенка.
 - Если в перерыве между кормлениями, пока алкоголь выводится из организма, у Вас переполнилась грудь, сцедите немного молока и вылейте его.
- Возможный вариант
 - Пейте безалкогольные напитки или коктейли. Их можно красиво украсить вишенкой, взбитыми сливками и декоративным зонтиком.

Дополнительная информация

[Alcohol and Motherhood](#), статья из журнала LEAVEN (для лидеров)

Библиография

[THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK](#)

[THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING](#)

[The Transfer of Drugs and Other Chemicals Into Human Milk](#)

[More Breastfeeding Myths](#) -- Jack Newman, MD, FRCPC

Medications and Mothers' Milk (11th ed.), Thomas W. Hale, R.Ph. Ph.D.

[Alcohol and Motherhood](#)

Перевод Наталии Уилсон