

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 возникла серьезная проблема 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.

Какое воздействие оказывает на ребенка кофеин, употребляемый кормящей матерью?

В книге «Женственное искусство грудного вскармливания» (с.225) написано, что употребление пяти или менее чашек кофе, общим объемом не более 750 мл, не причинит вреда большинству мам и детей. Обратите внимание на объем одной чашки кофе или чая, поскольку ёмкость чашек может существенно варьироваться. Авторы книги *Breastfeeding Answer Book* («Грудное вскармливание. Вопросы и ответы.») (с. 98) напоминают мамам, что при подсчете количества потребляемого кофеина следует учитывать все его источники: газированные напитки как Кока-Кола, некоторые виды обезболивающих, лекарства от простуды и другие лекарственные препараты. Шоколад содержит вещество теобромин, которое оказывает кофеиноподобное влияние на организм и матери, и ребенка. Если ребенка «перекормить» кофеином, он может быть чрезмерно возбужден, с трудом засыпать и беспокойно себя вести.

В книге *Breastfeeding: A Guide For the Medical Profession* («Грудное вскармливание. Справочник для медработников»), пятое издание, авторы-врачи Рут Лоресн и Роберт Лоренс так описывают проблему:

«Обсуждение вопроса о кофеине занимает отдельное место по двум причинам: употребление кофеина вызывает много вопросов, но информация в большинстве источников не дает ясного ответа на них. При употреблении кофеина, содержащегося в одной чашке кофе, уровень кофеина в молоке составляет всего 1% от концентрации кофеина в организме матери. Уровень кофеина в плазме ребенка так же незначителен. Однако кофеин накапливается в организме ребенка».

В заключение, авторы добавляют, что «курение усиливает действие кофеина» на организм. В книге также приводятся данные о том, что способность метаболизировать кофеин появляется у ребенка в возрасте 3-4 месяцев.

Если мать заметила, что ребенок реагирует на кофеин, она может попробовать исключить на две-три недели все источники кофеина из своего питания – кофе, чай, шоколад, газированные напитки и медикаменты. Однако, следует помнить, что резкий отказ от кофеина может вызвать у матери головные боли или другие симптомы синдрома отмены кофеина. Если ребенок плохо спал из-за воздействия

кофеина, мать заметит улучшение в характере сна ребенка в течение периода от нескольких дней до нескольких недель после отказа от кофеина.

Хотя кофеин не является аллергеном, влияние кофеина на организм описано в разделе «Вопросы и ответы» об аллергии.

Перевод Ольги Лукашковой