

## 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.*

### **У моего ребенка кожа стала желто-оранжевого цвета. Он пожелтел из-за грудного молока?**

Скорее всего, у Вашего малыша каротинемия. Каротинемия часто бывает у детей первых двух лет жизни. Детская кожа иногда приобретает оранжевый оттенок в местах интенсивного потоотделения. Особенно ярко каротинемия проявляется у малышек со светлой кожей. Причиной данного состояния является чрезмерное потребление каротина – вещества, содержащегося в материнском молоке, картофеле, репе, шпинате, бобах, яичном желтке, кукурузе и сладком картофеле. Большинство из перечисленных продуктов относятся к так называемым «желтым овощам». Каротин в овощах особо хорошо усваивается организмом после тепловой обработки и протирания (Leung, Alexander. Carotenemia. *Advances in Pediatrics*. 34: 223-248. 1987). Грудное молоко само по себе содержит значительное количество каротина. Потребление же матерью большого количества продуктов с высоким содержанием каротина может окрасить молоко в желтоватый или оранжеватый цвет. См. раздел «Вопросы и ответы» статью «Почему мое молоко такого странного цвета?»

Каротинемия неопасна. Однако есть несколько редких заболеваний, при которых кожа приобретает желтоватый оттенок. Если ребенку нездоровится, и кожа ребенка желтого цвета, обратитесь за медицинской помощью к врачу. Каротинемия не является симптомом отравления витамином А. В процессе усвоения пищи каротин превращается в витамин А, но этот процесс очень медленный, поэтому не приводит к отравлению витамином А.

Самый простой способ избежать каротинемии – следовать одному из принципов философии Ла Лече Лиги – включать в свой рацион разнообразные продукты наиболее близкие к их природному состоянию.

Дети на втором году жизни часто любят есть какой-то один продукт в течение нескольких дней или даже недель. Если ребенок все время ест только морковь, его кожа может пожелтеть. До тех пор, пока ребенок сосет грудь, а значит полноценно питается, не стоит волноваться об умеренном отказе от разнообразия пищи в пользу одного продукта. Предлагайте ребенку новые и разные продукты, и со временем, он полюбит вкус новых продуктов.

В книге «Женственное искусство грудного вскармливания» даны полезные советы о том, как вводить прикорм и сформировать здоровые вкусовые привычки у ребенка.

*Перевод Ольги Лукашковой*