

## 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.*

### **Я кормлю ребенка грудью и хочу похудеть. Не вредна ли низкоуглеводная диета кормящим женщинам?**

Родив ребенка, множество женщин мечтают вернуться к добеременной фигуре. Стремясь сбросить набранный во время беременности вес, надо помнить, что кажушийся лишним вес набирался в течение продолжительного времени, а значит и избавиться от него моментально невозможно. Прежде чем начать целенаправленно худеть, разумно выждать как минимум два месяца после родов. Материнскому организму требуется время на восстановление сил после родов, а также на установление лактации. Многим женщинам удается естественно и постепенно сбросить вес умеренно и разнообразно питаясь во время кормления грудью. Если Вы все же хотите сесть на диету для похудения, проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить возможные противопоказания. Перед началом любой диеты кормящей женщине следует учесть следующие факторы:

**Сбалансированность питания.** Кормящая мать должна получать достаточное количество разнообразных питательных веществ как для ребенка, так и ради своего здоровья. Жесткие ограничения в питании могут привести к истощению материнских запасов питательных веществ. У неполноценно питающейся матери может быть снижен уровень витаминов А, D, B6 и B12 в молоке, а также может уменьшиться выработка молока.

**Голод.** Недостаток потребляемых калорий может привести к ощущению слабости, усталости и истощению. Уставшей и истощенной матери тяжело заботиться о ребенке. Ощущение собственной несостоятельности в уходе за ребенком может в свою очередь привести к уменьшению количества молока и затрудненному приливу молока. Подкомитет по питанию во время лактации (прим. редактора. Комитета состояния питания во время беременности и лактации Совета по питанию при Институте медицины Национальной академии наук США) рекомендует кормящим женщинам потреблять 1500-1800 калорий в день.

**Скорость похудения.** Постепенное снижение веса во время лактации не оказывает отрицательного влияния ни на лактацию матери, ни на здоровье ребенка. Резкое похудание, которое определили как более 450 грамм в неделю, может иметь побочные эффекты. В человеческом жире накапливаются токсины, такие как радионуклидные примеси, полихлорбифенил и пестициды. Если кормящая мать резко теряет вес, накопленные в жиру токсины выбрасываются в кровоток, и соответственно, повышается уровень токсинов в грудном молоке. Резкое снижение веса может также стать причиной уменьшения лактации.

*Перевод Ольги Лукашковой  
Редакция Наталии Уилсон*