

# Как питание матери влияет на количество и качество молока

*Наталья Гербеда-Уилсон  
Лидер Ла Лече Лиги*

Есть ли такая вещь как бедное молоко? Влияет ли питание матери на количество и качество грудного молока? Эти вопросы могут быть как довольно простыми, так и довольно сложными. Несмотря на то, что уже существует масса исследований о содержании тех или иных компонентов в грудном молоке в зависимости от питания матери, данные этих исследований могут противоречить друг другу. Научные данные могут быть полезны для каких-то клинических случаев малабсорбции или особых строгих диет при каких-то редких заболеваниях. Что же нужно знать нам, средним мамам, которые живут среднеобычной жизнью и, может быть, когда-то окажутся посреди джунглей без предсказуемого источника еды или, с большей вероятностью, в какой-то экстренной ситуации, например, в области землетрясения, наводнения или снежной бури, когда питание может быть нерегулярно или беднее обычного?

В 1991 году Подкомитет по питанию во время лактации при комитете по состоянию питания во время беременности и лактации при Совете по питанию при Институте медицины Национальной академии наук США выпустил первый отчет после тщательнейшего изучения вопроса питания во время лактации и кормления.

- Матери, которые живут в самых разнообразных условиях, полностью способны лактировать.
- У матерей, питание которых отличается от стандартного идеала, вырабатывается нормальное по качеству молоко.
- Женщины в примитивных культурах на скромном, но достаточном питании, производят достаточно молока без обозримого вреда для собственного здоровья и чрезмерной усталости, на которые иногда жалуются западные женщины на отличном питании.
- В течение всего времени исследования вопроса, члены комиссии были под впечатлением от значительного объема доказательств, что женщины могут "вырабатывать достаточно молока нормального качества для роста и здоровья ребенка - даже когда у самой матери доступ к питанию ограничен".
- Особые добавки к питанию кормящих практически не имеют влияния на качество молока (за небольшим исключением некоторых веществ). Существует гипотеза, что чрезмерное количество питательных веществ в молоке может быть токсично для ребенка.
- Добавки к питанию влияют на общее здоровье женщины, а не ребенка.

Самым пытливым исследователям вопроса [ссылка](#) на полный текст отчета.

### **Еще несколько интересных фактов**

Исследования кормящих на бедном (по западным представлениям) питании в Бурме, Гамбии, Папуа Новой Гвинее, Эфиопии и индейцев Навахо все время показывают, что недостаток питания никак не сказывается на качестве молока этих женщин. Исследование об увеличении питания кормящих женщин в Гамбии на 700 калорий показало, что количество молока у них не увеличилось при увеличении калорий в питании. Дополнительное питание пошло в жировые запасы и подкожный жир матерям, а не в молоко. Это повод не поддаваться не рекламу производителей добавок для кормящих с целью улучшить качество или количество молока.

Что это все значит? Это значит, что вам не нужно иметь докторскую степень в диетологии, чтобы кормить малыша. Вам не нужно знать особых правил и запасаться специальными списками продуктов, чтобы кормить. Переход от беременности к кормлению не должен требовать каких-то сложных монументальных изменений в жизни матери. Самое большое, что вы можете заметить - повышенный аппетит и жажду, а также какие-то изменения во вкусовых пристрастиях. Ограничения или изменения в питании могут даже послужить препятствием к кормлению - слишком сложно и неудобно кормить, ограничивая себя в питании или, наоборот, насилуя себя продуктами, которые не хочется есть.

И вправду, было бы странно, чтобы для кормления требовались какие-то очень специальные требования. Мы все живем в разных климатических поясах, с разными источниками питания, с разными энергетическими потребностями, более того, мы еще жили в разных исторических периодах, начиная от первобытных людей. И все мы - потомки каких-то женщин, которые кормили нас без всяких рекомендаций по питанию, без холодильников и супермаркетов с фруктами круглый год. Что-то в этом есть...