

## 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.*

### **Безопасно ли курящей женщине кормить ребенка грудью? Что известно о применении никотинового пластыря и о других средствах для лечения никотиновой зависимости?**

Сегодня большинство людей осведомлены о риске курения для здоровья как курящего, так и для окружающих его людей. Беременность часто становится стимулом для женщины для уменьшения количества выкуриваемых сигарет или полного отказа от курения. Даже если мать курит, ее ребенок все-таки может наслаждаться преимуществами грудного вскармливания. Однако, чем больше сигарет выкуривает мать, тем больше риск и для ее здоровья, и для здоровья ребенка независимо от того, кормит ли она его грудью, или ребенок находится на искусственном вскармливании.

Согласно книге Ла Лече Лиги «THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK» («Книга вопросов и ответов по кормлению грудью»), если мать курит меньше двадцати сигарет в день, вред, причиняемый ребенку никотином в молоке, небольшой. Если кормящая грудью мать выкуривает более 20-30 сигарет в день, вред, наносимый ребенку, увеличивается. Частое курение может привести к уменьшению количества вырабатываемого молока, и в редких случаях быть причиной некоторых симптомов у грудного ребенка, например, таких как тошнота, рвота, колики и диарея (Vorherr 1974). Ограничивая количество выкуриваемых сигарет, мать может снизить риск для здоровья. Во время курения уровень никотина в крови и молоке матери сначала увеличивается, а затем постепенно снижается. Время полувывода никотина (время, которое необходимо для выведения из организма половинной дозы никотина) - 95 минут. По этой причине мать должна воздерживаться от курения непосредственно перед и, конечно, во время кормления.

Курение матери является предпосылкой раннему отлучению от груди, снижению образования молока и торможению рефлекса притока молока, а также снижает уровень пролактина в крови. Исследование, проведенное Хопкинсом и др. 1992, ясно показало, что спустя две недели после родов, курение сигарет значительно снижает выработку грудного молока от 514 мл в день у некурящих до 406 мл в день у курящих матерей. Также курящие матери имеют немного более высокие показатели метаболизма и могут быть худее, чем некурящие. В связи с этим, энергетические запасы для лактации могут быть снижены, и маме, возможно, нужно будет больше есть.

Курение связано с беспокойством у ребенка. В одном исследовании состояние 40 % грудных младенцев, вскармливаемых курящими матерями, расценивалось как колики (два - три часа "чрезмерного" плача) по сравнению с 26 % младенцев, вскармливаемых грудью некурящими (Matheson и Rivrud 1989). Важно обратить внимание, что связь между курением и коликами была также обнаружена и у искусственно вскармливаемых младенцев с одним или более курящими в доме (Lawrence, стр.519).

Вне зависимости от вида вскармливания, родители должны препятствовать воздействию выдыхаемого дыма на ребенка, куря в другой комнате или, предпочтительно, вне дома. Пассивное курение является опасным для здоровья. Исследователи подтверждают риск для здоровья детей, когда один или оба родителя курят. В ходе исследования (Colley и Corkhill 1974), которое отслеживало респираторное здоровье 2205 младенцев, обнаружена существенная корреляция между курением родителей и частотой заболевания пневмонией, бронхитом, а также частотой синдрома внезапной детской смертности (СВДС) в течение первого года жизни младенцев. Возрастание риска для здоровья присутствует как у грудных, так и у искусственно вскармливаемых младенцев.

Дети на искусственном вскармливании намного больше подвержены респираторным заболеваниям, чем младенцы, вскармливаемые грудью. Искусственно вскармливаемые дети, чьи матери или другие домочадцы курят, будут еще больше подвержены риску заболевания. Доктор Джек Ньюман утверждает, что "для ребенка риск от некормления грудью выше, чем риск кормления грудью и курения. Решение остается за матерью, и я бы поддержал ее намерение кормить грудью".

Курение сигарет быстро формирует сильную зависимость. Матери, которые хотели бы излечиться от никотиновой зависимости, могут задаваться вопросом о безопасности вспомогательных средств для прекращения курения, заменяющих никотин. При правильном использовании, эти средства не опаснее курения матери.

Согласно Томасу Хейлу, автору "Medications And Mother's Milk" («Лекарственные препараты и материнское молоко») (1999), профессору педиатрии и фармакологу, уровень никотина в крови у большинства курящих (20 сигарет в день) приближается к 44 нг/мл, тогда как у большинства заменителей никотина составляет в среднем 17 нг/мл.

Доктор Хейл пишет: "Следовательно, можно ожидать, что уровень никотина в молоке будет меньше с заменителями никотина, чем у курящих сигареты, полагая, что заменители используются корректно, и мать воздерживается от курения. Женщины, которые и курят, и используют заменители, будут иметь чрезвычайно высокий уровень никотина в крови и могут подвергнуть грудного ребенка опасности. Заменители не должны применяться в ночное время, чтобы меньше воздействовать на ребенка и уменьшить побочные эффекты, например, кошмары".

"При использовании никотиновых жвачек уровень никотина в сыворотке у матери в среднем на 30-60% меньше, чем у курящих сигареты. Однако, в то время как пластырь (трансдермальные системы) создают непрерывный и более низкий уровень никотина в плазме, никотиновая жвачка может привести к большим вариациям в уровне никотина, содержащегося в плазме крови. Когда жвачку жуют быстро, колебания никотина в крови сходны с курением. Мамам, которые хотят использовать никотиновую жвачку и кормить грудью, нужно рекомендовать воздерживаться от кормления грудью в течение 2-3 часов после использования жвачки".

*Перевод Наталии Полижак*