



Специалисты утверждают, что безопасных доз спиртного не существует. Особенно это опасно для беременных и женщин, которые кормят ребенка грудью. Подробнее об этом расскажет врач-педиатр детской больницы №15 г. Екатеринбурга Наталья Сюзева.

- **Употребление
алкогольных напитков в период
кормления грудью является
небезопасным для здоровья
малыша. Так ли это?**

- Для современного общества совершенно понятно то, что употребление спиртосодержащих напитков беременной женщиной наносит вред будущему ребенку. Вместе с этим многие сомневаются и верят в существующие мифы о «полезности» алкоголя кормящим матерям: пиво улучшает лактацию, вино снимает эмоциональную усталость, избавляет от депрессии, помогает расслабиться. Но действительно ли эти утверждения верны - следует разобраться!

Исследования ученых доказали: безопасных доз алкоголя не бывает! По данным Национального института по борьбе со злоупотреблением алкоголем и алкоголизмом существует понятие «условно безопасной дозы» - дозы, при которой вероятность наносимого вреда здоровью снижается. Она составляет 14 граммов чистого спирта. Это примерно средний бокал пива крепостью 5%, совсем небольшой бокал вина крепостью 12% или 30 грамм крепкого напитка. Но нужно понимать, что это так же не безвредная порция спиртного, а лишь та, которая снижает риски, приводящие к пагубным последствиям.

Выпитый «веселящий» напиток тут же всасывается в кровь, молекулы этанола моментально разносятся по организму женщины, в том числе попадая в молочные железы. Этот процесс ускоряет углекислый газ, который содержат «игристые» напитки. После употребления шампанского или другой «шипучки» в грудном молоке этанол обнаруживается уже через 12-15 минут. Для сравнения, после употребления пива или вина – через 30-60 минут. Если женщина употребила алкоголь на сытый желудок и после обильно поела, то время всасывания этанола может увеличиться до полутора - двух часов, но всё индивидуально, скорость обмена веществ для каждого своя.

Научные исследования говорят о том, что от 2 до 15% общей дозы, которая попадает в организм кормящей матери, оказывается в грудном молоке. Максимальная концентрация алкоголя приходится на первые 30 минут и до полутора часов. Период выведения алкоголя из организма – также очень индивидуален и зависит от возраста и веса женщины, особенностей метаболизма, качества, вида и объема выпитого. Приблизительно на выведение стакана некрепкого вина тратится в среднем до трех часов, а на крепкие напитки потребуется от 10 до 12 часов.

- Какое влияние оказывает алкоголь на лактацию и организм матери?

- Среди старшего поколения бытует мнение, что пенный хмельной напиток стимулирует выработку молока. Действительно, стимулирующим действием обладает ячмень и хмель, но не алкоголь, содержащийся в пиве. Возвращаясь к исследованиям ученых, надо сказать о том, что пиво наоборот сокращает объем вырабатываемого грудного молока на 25%, а регулярное его употребление может не просто сократить, но даже совсем заблокировать процесс лактации. Поэтому выбор за безалкогольными натуральными напитками на их основе.

Не секрет, что алкоголь угнетает центральную нервную систему, замедляет метаболизм. За процесс лактации в организме женщины отвечают два основных гормона: пролактин и окситоцин. Под воздействием этанола снижается содержание окситоцина, отвечающего за рефлекс отдачи грудного молока и способствующего облегчению его выделения. При сниженном уровне окситоцина – отдача содержимого молочных желез задерживается. Пролактин отвечает за выработку грудного молока. При задержке выделения грудь дольше остается полной, что уменьшает действие пролактина. Повышение уровня пролактина и понижение окситоцина в первые недели после родов может привести к застою молока в груди и очень болезненному состоянию матери – лактостазу, что повышает риск возникновения мастита.

Еще после выпитого алкоголя возникает ложное чувство наполненности в молочной железе – это обыкновенный отек, так как спирт имеет свойство задерживать жидкость в организме и накапливать ее в тканях. Это состояние усложняет ребенку процесс добывания молока и грудничок, не наевшись, засыпает. Алкоголь, особенно крепкий, способен так же изменять вкус материнского молока, что может спровоцировать отказ ребенка от груди.

По статистике до 25% рожениц в той или иной степени испытывают послеродовую депрессию. И нередко молодые мамы недооценивают действие, казалось бы, безобидного бокала вина, стремясь получить расслабление и повысить настроение. Если есть проявления депрессивного состояния, то в этом случае правильнее будет обратиться за помощью к специалистам – психологу или психиатру, не усугубляя состояние употреблением спиртных напитков.

- Каким образом алкоголь может воздействовать на малыша?

- Даже низкие дозы спиртосодержащих напитков, потребляемые матерью, способны приводить к ряду нежелательных последствий для ребенка.

Это и негативное воздействие на центральную нервную систему ребенка, его сон, сердцебиение, может проявляться вялость и одышка, даже понизиться кровяное давление малыша. Затормаживается процесс формирования пищеварительной системы, нарушается всасывание питательных веществ, учащаются приступы колик, психофизическое развитие ребенка начнет отставать от нормы, снижается иммунная защита. Печень новорожденного неспособна быстро нейтрализовать этиловый спирт, продукты распада выводятся из организма крайне медленно, из-за этого возможны нежелательные последствия вплоть до отравления. Ну и бесспорно и то, что при регулярном употреблении матерью алкоголя, особенно крепких напитков, есть высокий риск сформировать у грудничка зависимость!

Безусловно, это решение каждой матери подвергать своего ребенка риску или нет, но если ситуации не избежать, то нужно подойти разумно и придерживаться следующих правил:

- Пейте минимальную дозу, чётко определите объем, чтобы не выпить лишнего.
- Выбирайте слабоалкогольный напиток.
- Сцедите достаточное количество молока до употребления алкоголя, чтобы хватило накормить ребёнка в течение нескольких часов.
- Покормите малыша грудью непосредственно перед употреблением. Следующее кормление не менее чем через четыре часа. До этого времени давайте сцеженное молоко.
- Поешьте перед употреблением, не пейте на голодный желудок.
- Даже если употребили минимальную дозу алкоголя – засыпая, не берите в свою кровать малыша.