

Употребление алкоголя во время грудного вскармливания

Даже в период грудного вскармливания женщины могут оставаться социально активными: встречаться с друзьями, ходить на праздники, принимать гостей. Часто встает вопрос о возможности употреблять спиртное в данный период. Современные педиатры не настаивают на полном исключении алкоголя, но рекомендуют его ограничить.

Этанол, который присутствует в любом алкоголе, замедляет выработку окситоцина и пролактина — гормонов, непосредственно отвечающих за образование и отделение грудного молока, что приводит к сокращению его выработки. Вопреки расхожему мифу никакой спиртной напиток не помогает увеличить количество молока.

При употреблении алкоголя этиловый спирт проникает сначала в кровь, а затем и в грудное молоко. При кормлении ребенка таким молоком могут наблюдаться изменения в его поведении: появляются раздражительность, плаксивость и беспокойство, нарушения сна, частые пробуждения, снижение аппетита.

При частом употреблении спиртных напитков матерью ребенок также подвергается регулярному воздействию алкоголя, в результате чего у него наблюдается уменьшение веса, замедление физического и психического развития.

Опьянение матери опасно для ребенка не только из-за попадания алкоголя в молоко. У нетрезвого человека снижается концентрация внимания, нарушается координация движений, теряется способность адекватно реагировать на происходящее. Так, например, мать может случайно навредить ребенку или уснуть, и он останется без присмотра.

Кормящей матери принципиально важно полностью отказаться от алкоголя в первые 3 месяца жизни ребенка — в это время происходит становление работы кишечника, печени и других органов малыша. Если же ребенок недоношенный, маловесный или у него есть особенности развития, следует отказаться от алкоголя на весь период грудного вскармливания.

Следует знать, что максимальная концентрация алкоголя в грудном молоке наступает через полчаса-час после его употребления. Время выведения этанола зависит от крепости и количества напитка, веса женщины и особенностей ее организма, и может составлять до 12 часов. Если есть вероятность употребления алкогольных напитков, необходимо заранее сцеживать грудное молоко в расчете на 1-2 приема.

Материнство не означает, что необходимо запереть себя в четырех стенах и перестать встречаться с друзьями, однако помните, что на вас лежит большая ответственность, поэтому перед употреблением алкоголя стоит взвесить все за и против, чтобы

обезопасить малыша в критический период раннего развития от возможного токсичного влияния алкоголя.

Ответственный подход поможет вам расслабиться, при этом не навредив малышу.

Откажитесь от алкоголя и будьте здоровы!

По вопросам консультации и лечения алкогольной зависимости, в том числе анонимно, можно обратиться:

КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:

Киров, Студенческий проезд, 7.

Отделение медицинской реабилитации: (8332) 53-00-74.

Отделение анонимного лечения: (8332) 78-34-17.