

Алкоголь и грудное вскармливание



Вы можете составить простой план, чтобы время от времени употреблять алкоголь в период кормления грудью.

Небезопасно кормить ребенка грудью, употребляя алкоголь с другими депрессантами, такими как бензодиазепины или опиоиды.

Что такое алкоголь?

Алкоголь — это депрессант, который замедляет дыхание, сердцебиение и обмен сигналами между мозгом и телом. Алкоголь содержится в пиве, вине, солодовых напитках, ликерах и некоторых лекарственных препаратах.

Может ли алкоголь попасть в молоко родителя?

Да. Количество алкоголя в грудном молоке будет примерно таким же, как в крови. Максимальная концентрация алкоголя в молоке родителя обычно наблюдается через 30–60 минут после его употребления. Он полностью исчезает через 2–3 часа после употребления одной дозы.

Что делать до, во время и после употребления алкоголя

Перед употреблением алкоголя:

- Планируйте кормление ребенка. Сцеживайте и храните свое молоко, покупайте детские смеси или донорское молоко.
- Поешьте и сцедите молоко перед употреблением алкоголя. Сцеживание молока и прием пищи снижают количество поглощаемого организмом алкоголя.

После употребления алкоголя:

- Вы можете покормить ребенка детской смесью, донорским молоком или молоком, которое сцедили до употребления алкоголя.
- Пока в молоке присутствует алкоголь, можно сцеживать и сливать его для удобства.
- Сцеживайте молоко так часто, как вы обычно кормите ребенка, — это хороший способ пополнять запас молока.
- Чтобы узнать, нет ли в вашем молоке алкоголя, можно использовать тест-полоску для определения содержания алкоголя в грудном молоке.

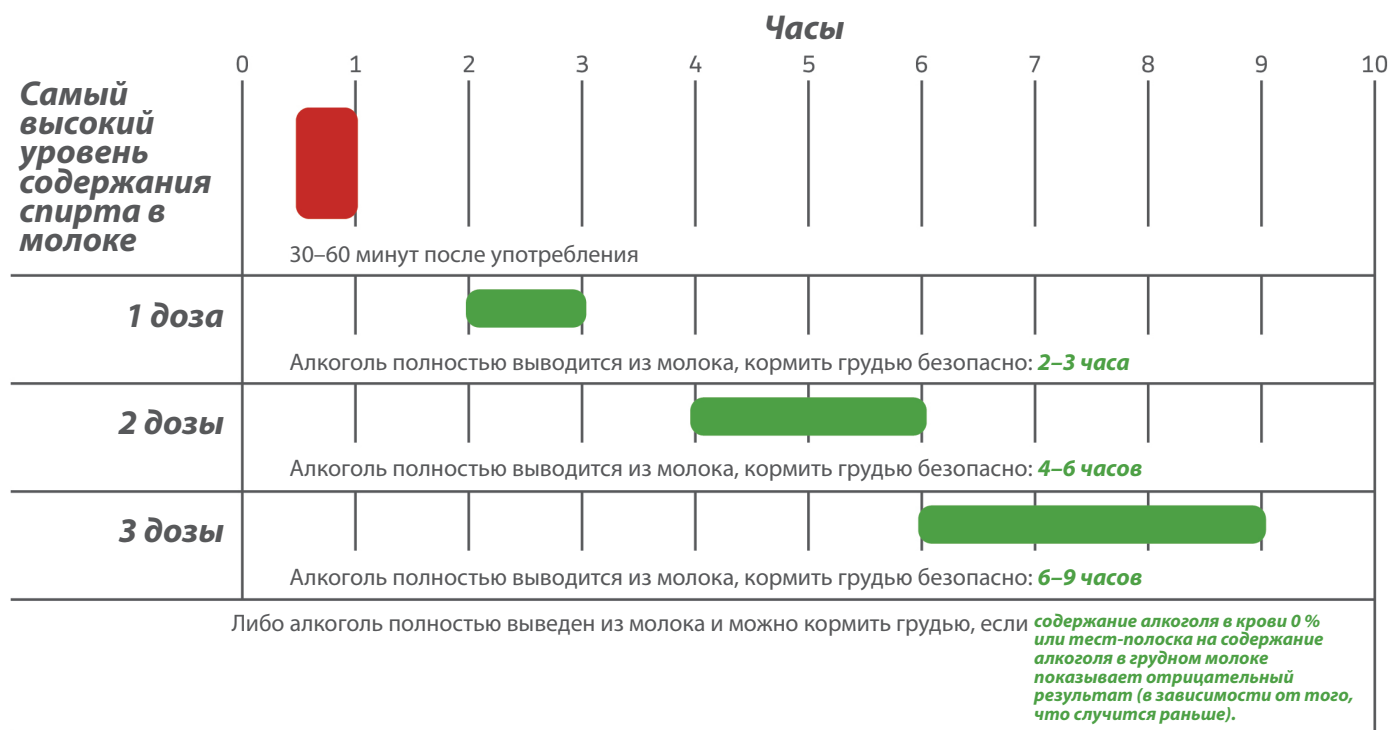
Как долго следует сцеживать и сливать молоко перед грудным вскармливанием?

| Если ваш вес: | Сколько нужно ждать после приема стандартной дозы алкоголя, прежде чем приступать к грудному вскармливанию (чтобы молоко не содержало алкоголя): |
|----------------------|--|
| 90 фунтов (40,8 кг) | 2 часа 50 минут (170 минут) |
| 120 фунтов (52,2 кг) | 2 часа 30 минут (150 минут) |
| 150 фунтов (68,0 кг) | 2 часа 14 минут (134 минуты) |
| 180 фунтов (81,6 кг) | 2 часа 1 минуту (121 минуту) |
| 210 фунтов (95,3 кг) | 1 час 51 минуту (111 минут) |

Что такое стандартная доза алкоголя?



Алкоголь в молоке после выпивки



Как поддержать здоровье и обезопасить себя и ребенка

- Принимайте поливитамины с йодом и ешьте ярко окрашенные фрукты и овощи, чтобы увеличить количество питательных веществ в молоке.
- Поговорите с лечащим врачом, если ваш ребенок более сонлив, чем обычно, плохо ест или страдает запорами.
- Наймите няню на то время, когда вы находитесь в состоянии алкогольного опьянения.
- Не садитесь за руль, находясь под воздействием алкоголя.
- Не спите вместе с ребенком после употребления алкоголя. Таким образом вы рискуете случайно задушить его. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кровати.
- Вы можете уменьшить негативное воздействие на ребенка, если будете употреблять меньше алкоголя, пить реже и дожидаться вывода алкоголя из своего молока, прежде чем кормить ребенка грудью.
- Храните алкоголь и другие вещества в безопасном месте. Это особенно важно, если в доме есть дети в возрасте от 1 до 3 лет или старше.



- **Если вы подозреваете, что ваш ребенок получил дозу алкоголя**, позвоните в Poison Control (Токсикологический центр) по номеру 800-222-1222.
- **Звоните по номеру 911**, если у вашего ребенка замедленное дыхание, остановка дыхания, его трудно разбудить, кожа или губы выглядят синими, он вялый, слишком сонный или у него непрекращающаяся рвота и/или диарея.



Как алкоголь может повлиять на младенца

Алкоголь может вызывать у младенцев капризность, снижать их внимательность и желание общаться, нарушать режим сна, вызывать вздутие живота и рвоту. Он также негативно влияет на физическое и умственное развитие младенца и может привести к задержке роста, связанной с гормонами.

Небезопасно кормить ребенка грудью, когда вы принимаете алкоголь с бензодиазепинами, опиоидами или другими депрессантами.

Алкоголь и грудное вскармливание

Алкоголь нарушает выработку гормонов, необходимых для грудного вскармливания и выделения молока. После 1–2 рюмок у кормящих родителей вырабатывается на $\frac{3}{4}$ меньше молока, чем в трезвом состоянии. Не употребляйте алкоголь до тех пор, пока не появится молоко, или если у вас есть такие проблемы, как малое количество молока и/или трудности с его выделением.

Сокращение употребления алкоголя

Вы принимаете больше одной стандартной дозы алкоголя в день, злоупотребляете им (более 4 доз за раз) или просто считаете, что должны пить меньше? Обратитесь к своему лечащему врачу или позвоните на [Washington Recovery Help Line \(Горячая линия по вопросам реабилитации штата Вашингтон\) \(на английском языке\)](#) по номеру 866-789-1511, чтобы получить поддержку или информацию о том, как бросить пить или сократить употребление алкоголя.

Люди используют разные термины для описания своих частей тела. Некоторые трансгендерные и небинарные биологические родители используют слово «грудная клетка» вместо слова «грудь». В этом документе мы используем термины «грудное вскармливание» и «кормление грудью» как взаимозаменяемые. Грудное вскармливание — это биологический процесс, в ходе которого ваш организм вырабатывает молоко для кормления младенцев.