

detkityumen.ru

Можно ли кофе кормящей маме?

Многие девушки пишут о такой проблеме: «Пью кофе при грудном вскармливании». Они не понимают, почему некоторые решают его и вовсе не пить.

Грудной ребенок – еще не окрепший организм. А что касается кофеина, то о нем ходят разные слухи. Многие боятся, что этот компонент плохо скажется на развитии их чадо. Наиболее распространенное высказывание – грудной ребенок станет чересчур нервным, беспокойным, у него будет плохой сон, а в развитии будут наблюдаться какие-нибудь отклонения.

Кофеин, как говорят специалисты – не полезен ребенку, но это не связано с тем предубеждением, что вы прочитали выше. Грудной малыш, а точнее его организм, не способен усваивать и выводить кофеин. Скапливаясь в организме, этот компонент может причинить вред, особенно, если мама употребляет горячий напиток литрами.

Это одна из причин, почему он не рекомендуется.

В зависимости от возраста крохи, кофеиносодержащий напиток будет выводиться из организма следующим образом:

- до 3-х месяцев – от 65 до 134 час. – это крайне медленно. Грудной ребенок будет просто перенасыщен не очень полезным веществом.
- с 3х месячного возраста – до четырнадцати часов. Грудной ребенок фактически может нормально себя чувствовать.
- после шести месяцев – до семи часов. За такой же промежуток времени выводится вещество из крови взрослого человека. В этом случае, грудной малыш не получит никакого вреда.

Женщина, продолжающая грудное вскармливание, может не опасаться кофеина.

Интересно знать: в зеленом чае кофеина больше, чем, собственно, в кофе! И, несмотря на это, не многим приходит на ум отказаться от данного напитка.

Теперь вы знаете, почему не нужно бояться его употреблять.

Еще один вред, который кофе может причинить ребеночку, это аллергические реакции. Если после употребления данного напитка, грудной ребенок стал нервничать, его тело стало зудеть и появились характерные красные пятнышки, значит следует пренебречь кофе. Ведь оно могло спровоцировать появление аллергии. Это еще одна причина, почему его не советуют употреблять.

Каждая мама, любящая новорожденного, должна для себя решить, если я пью кофе при грудном вскармливании, то как это скажется на моем ребеночке.

Влияние на грудничка:

- Нервная возбудимость. Грудной малыш может получить перевозбуждение, он будет много плакать или раздражаться. Может отказываться от еды или наблюдаться нарушения сна. Все это – при большом

количестве выпитого напитка.

- Аллергия. Она может проявляться пятнами на теле, высыпаниями, проблемами со стулом.
- Несовместимость с некоторыми лекарствами. Если грудной ребенок принимает какие-то препараты на основе кофеина, то он может получить его переизбыток, что вызовет побочную реакцию. Поэтому его нельзя пить, если ребенок проходит лечение, не посоветовавшись с врачом.

Теперь вы знаете, почему некоторые относятся с опаской к данному напитку.

Влияние кофе на лактацию

Женщинам в период лактации нечего опасаться. Известно, что на количестве и качестве молока кофе никоим образом не отразится. Только если мамочка, продолжающая грудное вскармливание, употребляет его не более 1-2 чашечки за день. Данный напиток должен быть качественным. Если это некачественный продукт, то употреблять его нельзя.

Каждый последующий раз, когда кофеин попадает непосредственно в молоко матери в большом объеме, кормилица рискует оставить новорожденного без полноценной порции молока. Так как из-за задержек естественных процессов в организме матери под влиянием кофе время выработки нового молока может быть отложено на более длительный период.

Если же с малышом все в порядке, а мама всего лишь хочет изредка выпить любимый кофейный напиток, тогда ей следует выбирать лучшее из лучших.

Как выбрать кофе при грудном вскармливании для мамы?

Кофе для мамы в период грудного кормления должно быть только натуральным, сваренным из свежемолотых зерен.

Помните – пить растворимый магазинный кофе и во время, когда проводится грудное вскармливание, и без него – ВРЕДНО! Его употреблять – нельзя!

Вредный напиток будет и тот, который сварен из зерен низкого сорта. Чем этот напиток дешевле, тем более вы подвергаете риску своего ребенка получить аллергию.

Многие думают заменить любимый напиток на тот, который не содержит кофеин. Однако не стоит быть такими доверчивыми. Кофе без кофеина не существует. Просто в чашечке будет значительно меньше количества данного компонента, чем обычно. Потому, здесь уже просто будет дело во вкусе.

Уместные заменители

Полноценное грудное вскармливание новорожденного – главное, что должно волновать женщину. Потому некоторые из них выбирают другие варианты напитков, которыми являются:

- цикорий;
- травяной чай;
- ячменный кофе.

Из этого списка хорошей альтернативной является, пожалуй, ячменный полезный кофе, которые по вкусовым качествам ничуть не уступает обычному. Он стоит недорого, при этом имеет ряд полезных свойств:

- отражается на работе ЖКТ хорошим образом;
- работу нервной и сердечно-сосудистой систем приводит в норму;
- улучшает кровообращение;
- проблемы гормонального сбоя сводит на нет

- имеет мочегонное свойство.

Запаривать ячменный кофе можно в турке. Для вкуса добавляют те же сливки, молоко, или же мед и сухофрукты. Многие кофеманы любят сам процесс заваривания, поэтому ячменный его аналог, да еще с набором таких полезных свойств, будет как нельзя кстати.

Все перечисленные выше напитки уместны для того, чтобы заменить натуральный и растворимый напитки во время грудного вскармливания, но только при условии их употребления в умеренном количестве. И вкус, и сам процесс их приготовления не оставят равнодушными ни одну мамочку.

Как правильно пить кофе во время ГВ?

Если женщина не собирается отказываться в удовольствии выпить чашку свежесваренного кофе, то следует прислушиваться определенных правил, чтобы свести на нет любой вред для новорожденного, имеющего грудной возраст.

1. Следует употреблять лишь сваренный напиток из свежесмолотых зерен, приготовленный самостоятельно.
2. Напиток можно не варить, а просто залить горячей водой и дать отстояться, для уменьшения количества вредных компонентов.
3. Рекомендуется употреблять вкусный кофе во время, когда продолжается грудное вскармливание, в небольшом количестве.
4. Будет лучше пить утром, стараться делать это после вскармливания грудного малыша.
5. Если планируется выпить данный напиток, от иных содержащих кофеин продуктов нужно отказаться.
6. Нужно добавить в рацион продукты, которые содержат в достаточном объеме кальция (любое молоко). Напиток, который любят кофеманы, способствует выведению из организма кальция. А его и так мало у мамочек во время грудного вскармливания.
7. Рекомендуется запить напиток стаканом воды. Женщине, которая заботится о ребенке, имеющего грудной возраст, нужно поддерживать правильный баланс жидкости в организме.

Согласно отзывам мам, некоторые опасаются за здоровье новорожденного, одни говорят себе – нельзя, и отказываются от употребления данного напитка до конца грудного кормления. Но есть и те, кто просто решил уменьшить количество употребления, разбавляет напиток коровьим молоком, что делает его более полезным для организма. И таким способом балуют себя на протяжении всего грудного кормления. Можно либо нет так делать – мнения расходятся. Есть показания, когда категорически нельзя женщинам употреблять кофеиносодержащий напиток – это проблемы с ЖКТ, почками, печенью. Любой прочитанный отзыв на форуме должен быть хорошенько обдуман прежде, чем принимать решения. Следует не забывать, что форум могут посещать различные люди с разными взглядами на жизнь. А кормить ребенка нужно вам, и лишь вы побеспокойтесь о здоровье вашего ребеночка. Поэтому, когда позволять себе напиток, стоит ли его разбавлять молоком, а может и нельзя его и вовсе – решает каждый сам.

Отказаться от него или не обращать внимание на предостережения – это две стороны медали. Лучший способ – не впадать в крайности. Если правильно пить напиток в период, когда продолжается грудное вскармливание, то ни себе, ни грудничку данный напиток не окажет вред.

<https://mamsila.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category140/4555/