КЪРМЕНЕ И ТЮТЮНОПУШЕТЕ

Известно е, че цигарите са вредни за здравето на всички, които ги употребяват, и внаги е най-добре да се избягва тютюнопушенето. Особено пушенето в присъствието на бебе, при което то се оказва пасивен пушач, увеличава в огромна степен риска от различни здравословни проблеми, между които дихателни инфекции, бронхити, пневмонии, възпаления на ухото, колики и Синдрома на внезапната детска смърт. Затова специалистите най-горещо се препоръчват майките, които пушат, да потърсят помощ за спиране на цигарите. Въпреки това, според редиатрите кърменето остава най-добрия избор за хранене на детето до една година дори и при положение, че майката не може да спре да пуши.

Кърменето осигурява съществени здравни ползи за майката и детето. При бебетата то намалява риска от диабет, някои видове рак, дихателни инфекции, диария и много други здравословни проблеми в ранна и по-късна възраст. За майките кърменето действа протективно срещу рак на гърдата, подпомага възстановяването на теглото и насърчава връзката между тях и новородените, което не може да бъде заместено от нищо друго. Кърменето е също толкова полезно за пушещата майка и нейното бебе, колкото и в случая, когато майката не пуши.

Наистина, проучвания показват, че при бебетата на пушачки съществува по-голяма вероятност да страдат от колики, дихателни инфекции и Синдрома на внезапна детска смърт, но при кърмените бебета винаги има по-малък риск от тези проблеми в сравнение с бебетата, хранени с изкуствена храна, дори когато техните майки продължат да употребяват цигари. Всъщност, кърменето подпомага защитата на бебетата от потенциалните рискове от цигарения дим. Кърменето в комбинация с пушенето на майката е доста по-малко вредно за детето от съчетанието на храненето с изкуствена храна и майчиното пушене.

Как влияе никотинът в кармата – той може:

- Да придаде вкус на млякото и да подейства потискащо върху апетита на детето, но и да го предразположи да харесва вкуса на цигарите в бъдеще
- Да причини нервно поведение, отказване на гърдата, прекомерен плач и увеличаване на коликите при децата на майки, които пушат повече от 5 цигари дневно
- Да предизвика повръщане и гадене, ако майката пуши повече от 20 цигари на ден
- Да доведе до диария
- Да участи сърдечната дейност на бебето
- Да предизвика нарушаване на съня при по-високи нива на никотин в кърмата, защото никотинът е стимулант за нервната система
- Да увеличи риска от Синдром на внезапна детска смърт като повлияе негативно на способността на детето да поддържа дишането си по време на липса на кислород (хипоксичен епизод)
- Да попречи на нормалното развитие на белите дробове при бебето
- Да намали нивата на пролактин у майката и съответно да понижи производството на кърма
- Да бъде рисков фактор за затлъстяване и дисфункции на щитовидната жлеза при детето в по-късна възраст
- Пушенето като цяло може да намали количеството на витамин С в майчиното мляко, както и съдържанието на изключително важния микроелемент йод, което да доведе до йодна недостатъчност в организма на бебето с евентуални последици за развитието на неговата нервна система и мозък.

Все пак, може да се каже, че никотинът в маойчиното мляко, е едно от най-малко вредните вещества, които могат да се придобият от употребата на тютюн. Ако майката пуши, истинската опасност за бебето не произтича от съдържащата никотин кърма, а от много по-токсичния цигарен дим, пълен с частици катран и други аерозоли, които бебето вдишва.

Специалистите препоръчват някои стъпки, които има вероятност да минимизират влиянието на майчиното пушене върху кърменето:

1. Намалете цигарите

По-малкият брой изпушени цигари означава по-малко дим в къщата и по-малко никотин в кърмата, както и по-добро здраве за всички в семейството и повече време за майката с нейното бебе. Пушете колкото е възможно по-далече от детето, за да намалите излагането на крехкия му организъм на стотиците дразнещи вещества и миниатюрните аерозолни частиците, които то има вероятност да вдиша. Всеки пушач в къщата трябва да пуши отвън или поне в друга стая на голямо разстояние от бебето. Необходимо е също членовете на семейството да мият ръцете си след пушене и преди да докосват бебето. Пушачът може да носи горна дреха или друго облекло, докато пуши, която да сваля преди контакта с бебето, за да го предпази от частиците в дима.

2. Пушете непосредствено след кърмене

Когато кърмещата майка пуши, нивата на никотин в кръвта и кърмата й се повишават и сред това постепенно спадат с течение на времето. Затова пушенето веднага след кърмене минимизира количеството никотин в млякото. Около 95 минути след пушене нивото му е паднало наполовина. В първите седмици бебето може би ще иска да се храни често и затова вие вероятно няма да можете да изчаквате толкова време между пушенето и следващото хранене.

3. Наблюдавайте теглото на бебето

Кърменото бебе на майка пушачка може да бъде изложено на действието на никотина и котинина (веществото, на което никотинът се разпада в организма). Никотинът може да намали нивото на хормона пролактин, което от своя страна може да понижи желанието на майката да кърми, на количеството произвеждана кърма и на съдържанието на мазнини в нея. Следете редовно теглото на детето.

4. Пазете бебето си от Синдрома на внезапна детска смърт

Пушенето на родителите увеличава вероятността бебето да бъде засегнато от Синдрома на внезапна детска смърт („смърт в детското кошче”). Споделянето на една стая с бебето поне за първите шест месеца след раждането помага да защитите детето от тази опасност, а също така улеснява и нощното кърмене. Но ако вие и вашия партньор пушите, не трябва да допускате да заспивате с бебето във вашето легло. Рискът от споменатия синдром се увеличава, ако бебето спи в едно легло с пушач. Също така, независимо дали сте пушач или не, не трябва да заспивате с бебето върху диван или фотьойл.

5. Осигурете си нужната релаксация

Пушенето е механизъм за освобождаване от стреса за много хора, включително и за някои жени, които току-що са се сблъскали с многото отговорности и усилия, които налага грижата за малокото бебе. Затова е особено необходимо да се опитате да

намерите други начини да отпочивате, които биха могли да ви помогнат и със справянето с тютюнопушене, като например:

- Просто се наслаждавайте да гушкате и да се играете с вашето мъниче
- Излезте с детето на разходка, подишайте чист въздух, отидете в парка или го заведе на бебешко плуване
- Отделете време за отдих. Правете упражнения за релаксация. Вземете си вана или душ
- Прочетете книга или списание, поговорете си с други майки в някоя социална медия или отделете време за ръкоделие като плетенето
- Възползвайте се от обществените места, където пушенето е забранено, за са се справяте с изкушението
- Срещайте се с други майки

6. Никотин-заместваща терапия

Никотин-заместващите продукти, създадени за справяне с нуждата от пушене, всъщност могат да защитят не дамо вас, но и цялото ви семейство от въглеродния оксид и другите вещества в цигарения дим. Важно е да се консултирате със специалист относно най-подходящия за вас продукт и неговото приемане. Можете да използвате никотинови дъвки, таблетки или спрей веднага след кърмене, за да има време нивата на никотин в млякото ви да паднат преди следващото хранене на детето. При никотиновата дъвка този период може да трае около 2 – 3 часа.

Никотиновите лепенки дават стабилно ниво на никотин в кравта и кърмата ви. Ако решите да употребявате лепенки, използвайте тези, които съдържат най-малкото количество никотин, което може да ви осигури справяне с желанието за пушене. Махайте лепенките през нощта, за да намалите никотина в нощното хранене на бебето. Изследванията показват, че използването на лепенки е по-безопасно от продължаването на пушенето.

Влиянието на електронните цигари върху кърменето засега не е достатъчно проучено, затова и употребата им не се препоръчва.

Специалистите предупреждават кърмещите майки никога да не пушат, когато употребяват никотинсъдържащи продукти, предназначени за справяне с тютюневата зависимост. Комбинацията от двете може да предизвика опасно високи нива на никотин в кръвта на майката и в нейната кърма.

7. Продължавайте да кърмите

Според много специалисти не е нужно да спирате да кърмите, ако употребявате цигари. Въпреки че обратното би било за предпочитане...! Все пак кърменето дава на бебето ви защита от точно тези болести на дихателните пътища, от които вие вероятно се опасявате, че ще предизвикате.

Налице са множество причини да спрете да пушите, когато кърмите – както за вас, така и за бебето ви. Можете да спрете да пушите по време на бременността и докато кърмите. В другия случай, опитайте се направите вредите от пушенето ви минимални за здравето на бебето – пушене навън, опитайте се да увеличите възможно най-много времето от пушенето до следващото кърмене и намалете цигарите до възможно най-малък брой.