# Шоколад при беременности и грудном вскармливании: польза или вред?

Находясь в интересном положении, многие будущие мамочки задаются вопросом: можно ли беременным шоколад? Если да, в каких количествах? Не скажется ли сладость пагубно на здоровье будущего малыша? И вот, избороздив страницы Интернета, каждый сам для себя решает: есть или не есть шоколад. Наконец, ребёнок появился на свет, теперь-то, наверное, можно насладиться любимым лакомством. Не торопитесь радоваться и поглощать горы шоколада, так как он при грудном вскармливании должен быть под строгим контролем. С чем это связано и каковы риски, разберёмся в этой статье.

## Полезные свойства лакомства

Польза лакомства неоспорима, это связано со следующими моментами:

* Содержание огромного числа флавоноидов, веществ, замедляющих процесс старения человеческого организма. Не случайно в мире столь популярно шоколадное обёртывание, после которого кожа выглядит помолодевшей и ожившей;
* Наличие гормонального эндорфина, улучшающего настроение. Эндорфин называют в народе гормоном счастья. Эти гормоны в составе сладости позволяют радоваться и ощущать внутреннее спокойствие и тепло;
* В состав лакомства входят витамины группы В и различные аминоксилоты;
* Небольшая доля кофеина также содержится в составе этой сладости, он поддерживает мышечный тонус будущей роженицы;
* Если беременной кушать шоколадки разумно в небольших порциях, то у ребёнка сформируется устойчивое психо-эмоциональное состояние. Согласно исследованиям, проведённым зарубежными учёными, у женщин, употреблявших шоколад во время беременности, дети были более жизнерадостны и меньше подвержены стрессовым ситуациям.

## Почему беременным нельзя шоколад

К сожалению, любой продукт полезен, если употреблять его только в умеренных количествах. Это относится и к шоколаду. Чрезмерное поедание сладости пагубно может сказаться на здоровье беременной женщины и малыша. Излюбленное лакомство для беременных вредно, потому что:

* Увлечение сладким продуктом в будущем может сказаться на здоровье малыша, а именно привести к аллергической реакции. Аллергию в любом организме подавляет компонент гистамин. Когда человек кушает шоколад, гистамин быстро разлагается и начинает развиваться аллергический процесс. Не удивительно, что для многих детей это лакомство под запретом, так как после его поедания они покрываются сыпью. Скорее всего, их мамы увлекались чрезмерно сладкими продуктами;
* Кофеин в больших дозах также опасен, он негативно сказывается на нервной системе плода и матери, так как действует как провокатор возбуждения, нервного срыва, беспокойства. Не случайно, что для беременных под строгим запретом и такой напиток, как кофе;
* Калорийность продукта оставляет желать лучшего. Она настолько высока (около 470 кКал на 100 грамм), что быстрый набор веса обеспечен. Беременным важно следить за весовыми показателями, так как лишние килограммы, особенно на последних сроках беременности, вызовут беспокойство врачей. Госпитализация будет обеспечена. А после рождения малыша что делать с жировыми излишками? Довольно сложно сбросить набранное, поэтому придётся много потрудиться, прежде чем вернётесь в хорошую дородовую форму;
* И конечно, проблемы со стулом. Продукт вызывает сильные запоры, которые и так мучают беременную женщину. Несвоевременное испражнение вредно для плода, так как элементы распада начнут проникать через плаценту к малышу.

## Взвесим все «за» и «против»: можно ли шоколад при беременности?

Итак, можно ли есть шоколад при беременности? Это решать только Вам. Одно следует знать точно: попробовав маленький кусочек, уже сложно остановиться. Любимый продукт притягивает и даже затягивает, и Вы уже не заметили, как от лакомства осталась одна обёртка. Если сильно хочется шоколада при беременности, то запрещать себе его нельзя, значит, плоду не хватает каких-то витаминов и микроэлементов. Шоколад беременным поднимет настроение, поможет справиться с отрицательными эмоциями, расслабиться. Иногда целый день проводишь на работе, а настоящее наслаждение после изнурительного дня чувствуешь только вечером за чашкой чая с шоколадкой. Неужели лишать себя этой радости?

На ранних сроках беременности бывает особенно тяжело: организм перестраивается и начинает работать за двоих, часто возникает токсикоз. С этими проблемами шоколад справляется отлично, в этом случае его даже можно именовать лекарством. А разве лекарства наносят вред? На более поздних сроках, когда женщина страдает изжогой, продукт из рациона исключается полностью.

Важно правильно научиться выбирать шоколад. Так, в молочной и белой плитках процентное содержание какао ничтожно мало, поэтому никакой пользы от этой сладости не будет. В чёрном аналоге какао больше, но и здесь важно быть внимательным. Состав шоколадки изучите подробно, не торопясь. Чем больше какао, тем лучше. Обратите взор на добавки в составе продукта: никаких орехов, консервантов быть не должно. Сколько же шоколада можно съесть за один день? Рекомендуется 30-40 гр., не больше, то есть выходит две плитки на одну неделю.

## Грудное вскармливание и шоколад

Педиатры запрещают есть шоколадки в период грудного вскармливания. Этот запрет связан со многими факторами:

* Этот сладкий продукт – сильный аллерген, который приводит к сыпи на теле, коликам в животике, нарушению сна младенца. Аллергию вызывает белок, различные добавки, орехи в его составе. На теле малыша может появиться не только сыпь, но и диатез, чешуйки, потница, покраснение;
* Белки в составе шоколада приводят к сильным запорам и накоплению излишнего воздуха в животике малыша. Если ребёнок сильно мучается коликами, то рисковать не стоит;
* Из-за содержащегося в нём кофеина у грудничка появляется тревожность, нарушается нормальный сон;
* Высокая калорийность продукта отражается на фигуре матери;
* Некачественный продукт содержит консерванты, ароматизаторы;
* У матери и ребёнка возрастает риск развития кариеса.

## Возможный вариант употребления сладости при кормлении грудью

Долгое воздержание от любимого лакомства не приведёт ни к чему хорошему. Начать есть шоколад Вы можете, если:

* Грудничку больше трёх месяцев, у него прошли колики в животике, значит, организм немного адаптировался к изменениям, произошедшим после появления на свет;
* У грудничка отсутствует аллергическая реакция;
* Вы кушаете чёрный шоколад, так как белый и молочный аналоги сразу приведут к повышенному газообразованию;
* Вы едите сладость утром, чтобы проследить реакцию организма на новый продукт.
* Вы соблюдаете нормы и не поглощаете лакомство килограммами;
* Во время вынашивания плода вы кушали разные виды шоколада, и аллергии не наблюдалось;
* Ни у кого из членов семьи нет аллергии на продукт.

## Чем полезен шоколад во время кормления грудью?

С другой стороны, любимое лакомство быстро зарядит энергией, улучшит настроение, избавит от послеродовой депрессии. Кормящей матери важно иногда расслабляться, шоколад как нельзя лучше поможет в этом. Кормление грудью – ответственная и непростая задача, и каждая мама в ответе за здоровье своего ребёнка. Несколько раз подумайте и взвесьте все за и против, прежде чем попробовать кусочек шоколадки.

## Достойная замена

Итак, Вы раз и навсегда решили, что придётся, к сожалению, временно отказаться от любимой сладости, пока ребёнок не подрастёт или Вы не прекратите кормить грудью. А можно ли найти достойную замену продукту: Будьте спокойны. Заменители, конечно, есть. Например, сушёные фрукты, мармеладки, зефир и, конечно, овсяное печенье. Варенье исключите, в нём слишком много сахара. Не употребляйте мёд, он сильный аллерген. Хотите вырастить здорового и крепкого малыша? Следите за его реакцией на каждый продукт, особенно на шоколад.

Таким образом, отвечая на вопрос «Можно ли беременным шоколад», мы отметили как плюсы, так и минусы этого процесса. Разъяснили подробно, почему нельзя увлекаться сладостью и когда можно побаловать себя. Шоколад для беременных не столь ужасный продукт, как считают многие, поэтому и на ранних сроках, и на поздних сроках не принесёт вреда, если кушать с умом. Шоколад в большом количестве при грудном вскармливании под строгим запретом, так как Вы кормите малыша молоком, а через молоко передаётся всё то, что Вы съели. Шоколад может привести, во-первых, к коликам и метеоризму в животике, во-вторых, к сильным и частым запорам как у ребёнка, так и у кормящей матери, в-третьих, к аллергической реакции.

Лично я очень люблю полакомиться, ела во время беременности и сейчас в период грудного вскармливания продолжаю им наслаждаться. А вот то, что беременным нельзя есть точно, это разные продукты с шоколадными добавками, в которых много вкусовых добавок и ароматизаторов. Исключите из рациона конфетки, пироженки, торты. Научитесь готовить сладости в домашних условиях, и тогда не будет сомнений в натуральности продуктов.