

АПТЕЧКА ПРИ ЭКСТРЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ кормящей мамы

1. Боль, воспаление, температура (ОРВИ)

Показания: лактостаз, головная боль, зубная боль, повышенная температура.

Действующее вещество	Торговые названия	Риск	Условия применения
Ибупрофен	Нурофен, Ибупрофен-Акрихин	0	Первая линия выбора. Обладает противовоспалительным эффектом (важно при лактостазе и мастите). Принимать сразу после кормления для минимизации дозы в молоке. Не превышать дозировку 1200 мг/сут (без консультации).
Парацетамол	Панадол, Эффералган	0	Безопасен. Снижает температуру и боль, но слабо снимает воспаление. Хорош при ОРВИ. Чередуйте с ибупрофеном, если боль сильная.

2. Инфекционно-воспалительные заболевания горла

Действующее вещество	Торговые названия	Риск	Условия применения
Лизоцим + Пиридоксин	Лизобакт	0	Антисептик местного действия. Разрешен. Рассасывать строго по инструкции.
Бензидамин	Тантум Верде	1	Полоскание или спрей. Риск низкий, так как всасывание минимально. Старайтесь не глотать раствор.
Хлоргексидин (раствор 0,05%)	Хлоргексидин	0	Полоскание горла. Не глотать! Самый бюджетный и безопасный антисептик.

3. Аллергия

Показания: Крапивница, зуд, аллергический насморк (сезонный/на пыльцу).

Действующее вещество	Торговые названия	Риск	Условия применения
Цетиризин	Зиртек, Цетрин	0	Современный антигистаминный препарат. Не вызывает сонливости (или слабо), не снижает лактацию. Предпочтительнее, чем Супрастин.
Лоратадин	Кларитин	1	Аналог цетиризина. Безопасен, риск 1 ("почти ноль").
Натрия кромогликат	Кромогексал (спрей)	0	При аллергическом насморке. Безопасен, так как действует местно.

АПТЕЧКА ПРИ ЭКСТРЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ кормящей мамы

(Что крайне нежелательно):

Супрастин, Тавегил, Димедрол (Риск 2):

Препараты первого поколения. Вызывают сонливость у мамы и могут вызвать седативный эффект и отказ от груди у ребенка.

4. Пищеварение и кишечник

Состояние	Действующее вещество	Торговые названия	Риск	Условия применения
Изжога	Антациды (Алгелдрат)	Маалокс, Алмагель (кроме Нео)	0	Работают только в желудке, не всасываются в кровь.
Тошнота / Токсикоз (если есть)	Пиридоксин (Витамин B6)	Витамин B6	0	Безопасен в терапевтических дозах (10-25 мг).
Диарея	Смектит диоктаэдрический	Смекта	0	Не всасывается в кишечнике, просто собирает токсины.
	Лоперамид	Имодиум	1	Только разово! Если диарея застала врасплох. Не злоупотреблять, так как может проникать в молоко в микродозах.
Запор	Лактулоза	Дюфалак	0	Не всасывается, безопасна. Не вызывает привыкания.
	Сеннозиды А и В	Сенаде Регулак	1	Допустимо кратковременно, но лактулоза предпочтительнее.
Спазмы / Колики	Дротаверин	Но-шпа	1	Допустимо разово для снятия спазма гладкой мускулатуры.

Антибиотики (только для информации): Не занимайтесь самолечением! Если врач назначает антибиотик, допустимый минимум: Пенициллины (Риск 0), Цефалоспорины (Риск 0), Азитромицин (Риск 1).

АПТЕЧКА ПРИ ЭКСТРЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ кормящей мамы

5. Грудное вскармливание (трещины и молочница сосков)

Состояние	Торговые названия	Риск	Условия применения
Трещины сосков	Ланолин (Purelan, Medela)	0	Очищенный воск. Мыть грудь перед кормлением не нужно.
	Бепантен мазь	0	Мазь безопасна. Остатки лучше удалить салфеткой перед кормлением, чтобы ребенок не слизывал много.
Молочница сосков	Клотримазол (крем)	1	Крем наносить сразу после кормления, удалять излишки стерильной салфеткой перед следующим.

6. Успокоительные средства (ОЧЕНЬ осторожно!)

Состояние	Риск	Условия применения
Пустырник / Мелисса (аптечные сборы)	0	Безопасны при разумном потреблении (не литрами).
Валериана	1	Допустима в низких дозах. Но у некоторых детей может вызывать обратную реакцию (возбуждение вместо успокоения).
Новопассит, Персен, Корвалол	Запрет	Содержат спирт и фенобарбитал (угнетает дыхание).

СТОП-ЛИСТ (Категорически нельзя при ГВ)

- Анальгин (Метамизол натрия): Риск 3. Вызывает агранулоцитоз.
- Найз, Нимесил (Нимесулид): Риск 3. Гепатотоксичен.
- Ацетилсалициловая кислота (Аспирин): Риск 2-3. Риск синдрома Рея.
- Кеторол/Кетанов: Риск 2. Сильное обезболивающее, запрещено.
- Препараты йода (раствор Люголя, Йодомарин в высоких дозах): Блокирует щитовидку ребенка.
- Трамадол и прочие опиаты: Риск 3.
- Псевдоэфедрин (входит в состав Колдрекса, Терафлю и др.): Риск 2. Снижает лактацию вплоть до исчезновения молока!