

الرضاعة الطبيعية وتعاطي المواد المخدرة

دليل إرشادي للوالدين ومقدمي الرعاية

تصل العديد من الأدوية والمواد المخدرة بسهولة إلى حليب الأم بما في ذلك تلك المدرجة هنا. إذا كنت ترغبين بطرح أسئلة معينة، يرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية.



يهتم هذا الدليل بالأدوية والمواد المخدرة التي تُصرف بدون وصفة طبية.

بالنسبة للأدوية الموصوفة طبيًا، يُرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لتقديم النصيحة المتعلقة بأدويةك. بوجه عام، نشجعك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية إذا كنت تتناولين الأدوية الموصوفة طبيًا حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية؛ بما في ذلك للأدوية الموصوفة لعلاج اضطراب تعاطي الأفيون، والبنزوديازيبينات لعلاج القلق، والمنبهات لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، والمواد الأفيونية لتسكين الألم المزمن.

المعلومات التالية تتعلق بتعاطي المواد المخدرة التي تُصرف بدون وصفة طبية.

إذا احتجت إلى المساعدة في التقليل من تعاطي أي من هذه المواد المخدرة أو التوقف عن تعاطيها، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. يوجد خيارات علاج آمنة مع الرضاعة الطبيعية. يستخدم هذا الدليل كلمات مثل "الرضاعة الطبيعية" و "حليب الأم" ولكن المعلومات الواردة هنا يُقصد بها جميع أنواع الحليب البشري والرضاعة من الثدي.



الكحوليات: الخمر، البيرة، المشروبات الروحية/المُسكرات

الآثار على الرضع:

- قد يحصل الرضيع على حليب أقل عند الرضاعة.
- يتغير مذاق الحليب.
- تنخفض شهية الأطفال الرضع أو تسوء حالتهم المزاجية أو ينامون كثيرًا.

ما الذي يجب فعله:

- تصل الكحوليات إلى لبن الأم سريعًا، لذلك عليك إرضاع طفلك أو ضخ الحليب من ثديك قبل تناولك للمشروبات الكحولية.
- في كل مرة تشربين فيها مشروبًا كحوليًا، انتظري مدة ساعتين قبل أن ترضعي طفلك من ثديك.
- المشروب الواحد يعني 5 أوقية من الخمر، أو 12 أوقية من البيرة، أو 1.5 أوقية من الكحول القوي/المشروبات الروحية/المُسكرات.



التبغ (النيكوتين): السجائر، والتبخير، والسجائر الإلكترونية، وأظرف التبغ، وتبغ المضغ

الآثار على الرضع:

- قد تنتج الأم حليبًا أقل.
- يُغير من تكوين الحليب ويُعرض الرضيع لمواد كيميائية ومعادن ثقيلة.
- يزيد من خطر تعرض الطفل لمشكلات التنفس مثل الربو.

ما الذي يجب فعله:

- إذا كان بإمكانك، احرصي على الحد من تعاطيه أو التوقف عن تعاطيه.
- استمري في الرضاعة الطبيعية لأن حليب الأم أفضل للطفل، حتى مع تعاطي النيكوتين.
- امتنعي عن التدخين أو التبخير بالقرب من طفلك لأن استنشاق الدخان قد يزيد من احتمالية تعرض الطفل لمتلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS).
- بعد التدخين غيري قميصك واغسلي يديك حتى لا يستنشق الطفل المواد الكيميائية الضارة من ملابسك.



القنب الهندي: تدخين/تبخير القنب الهندي (الماريجوانا، الحشيش، البانجو)؛ زيوت تحتوي على مادة الـ THC والدايز (dabs) ومأكولات تحتوي على الحشيش

الآثار على الرضع:

- تبقى مادة الـ THC في خلايا الدهون، بما في ذلك الثدي وتصل إلى الحليب.
- قد يشعر الرضع بالتعب، ومشاكل في تناول الطعام، ولا يزيد وزنهم بسهولة.
- قد تؤثر على مسار نمو الأطفال الرضع وتطورهم.

ما الذي يجب فعله:

- إذا كان بإمكانك، احرص على الحد من تعاطيه أو التوقف عن تعاطيه.
- استمري في الرضاعة الطبيعية لأن حليب الأم أفضل للطفل، حتى مع تعاطي القنب الهندي/مادة الـ THC.
- امتنعي عن التدخين بالقرب من طفلك لأن استنشاق الدخان قد يزيد من احتمالية تعرض الطفل لمتلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS).

الأدوية الأفيونية: أوكسيكودون، كوديين، ميثادون، بيوبرينورفين

- العقاقير: الهيروين، فينتانيل

الآثار على الرضع:

- يشعر الرضع بالنعاس الشديد أو ربما تنخفض شهيتهم أو ينخفض معدل تنفسهم أو يتوقفون عن التنفس (انقطاع النفس) أو يشعرون بالبرد أو يصابون بالإمساك.
- تؤثر بعض الأدوية الأفيونية على الرضيع أكثر من غيرها كلما كان تركيزها أقوى، فتبقى في الجسم لفترة أطول وتصل إلى الحليب بسهولة أكثر. في الغالب، يُخلط الفينتانيل بمواد أخرى ضارة (بما في ذلك الزيلازين) والتي تصل إلى الحليب وتبقى في جسدك لأشهر.

ما الذي يجب فعله:

- لا تُقدمين رضاعة طبيعية أو تضخين الحليب لمدة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة على الأقل بعد تعاطيك هذه المواد. انتظري أكثر عند تعاطي الفينتانيل.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية عن الوقت الآمن للرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب.



الأدوية المنبهة: أمفيتامين، ديكسترو أمفيتامين

- المخدرات: سبيد، إكستاسي، أملاح الاستحمام، كوكايين، ميث.

الآثار على الرضع:



- تؤثر المواد المخدرة المختلفة على الأطفال الرضع بطرق مختلفة ويبقى بعضها في الجسم لفترة طويلة.
- قد يعاني الرضع من القيء أو الإمساك أو مشاكل في التغذية أو فقدان الوزن أو صعوبة في النوم أو مزاج سيء أو قد يصل الأمر إلى الإصابة بنوبات.

ما الذي يجب فعله:

- لا تُقدمين رضاعة طبيعية أو تضخين الحليب لمدة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة على الأقل بعد آخر مرة تعاطيت فيها هذه المواد.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية عن الوقت الآمن للرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب.

البنزوديازيبين: ديازيبام، لورازيبام، كلونازيبام



الآثار على الرضع:

- قد يشعر الرضع بالنعاس الشديد، أو تسوء تغذيتهم، أو يزيد وزنهم ببطء.
- بعض البنزوديازيبينات تبقى في الجسم لفترة أطول ومن المرجح أنها قد تُسبب بعض الأعراض للطفل.

ما الذي يجب فعله:

- لا تُقدمين رضاعة طبيعية أو تضخين الحليب لمدة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة على الأقل بعد آخر مرة تعاطيت فيها هذه المواد.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية عن الوقت الآمن للرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب.



مقتبس من: [Home | Academy of Perinatal Harm Reduction](https://www.perinatalharmreduction.org/)

BURMESE by: TranslationsDepartment.com (1/25)