Unyonyeshaji na Matumizi ya Vitu

Mwongozo wa Maelezo ya Wazazi na Walezi

Dawa na vitu vingi huingia kwa urahisi kwenye maziwa ya mama, ikiwemo dawa zote zilizoorodheshwa hapa. Ikiwa una maswali maalumu, tafadhali zungumza na mtoa huduma ya afya.

Mwongozo huu unazingatia matumizi ya vitu au dawa ambazo hazijaagizwa na daktari.

Kwa dawa zilizoagizwa na daktari, tafadhali zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili kupata ushauri kuhusu dawa zako. Kwa jumla kunyonyesha kunakubaliwa wakati ambapo dawa za maagizo ya daktari zinapotumika kama ilivyoelekezwa na mtoa huduma ya afya. Hii hujumuisha dawa za maagizo za tatizo litokanalo na matumizi ya opioid, benzodiazepines kwa ajili ya woga, vichocheo vya ADHD, na opioid za maumivu sugu.

Maelezo yafuatayo yanatumika kwa matumizi ya dawa ambazo si za maagizo ya daktari.

Ikiwa unahitaji usaidizi wa kupunguza au kuacha kutumia mojawapo ya dawa hizi, tafadhali zungumzana mtoa huduma ya afya. Kuna machaguo ya matibabu ambayo ni salama wakati wa kunyonyesha. Mwongozo huu unatumia maneno "kunyonyesha" na "maziwa ya mama" lakini maelezo haya yanatumika kwa aina zote za maziwa ya binadamu na unyonyeshaji wa kifuani.

Pombe: mvinyo, bia, vinywaji vikali/pombe kali

Athari kwa Watoto:

- Mtoto anaweza kupata maziwa kidogo wakati wa kunyonya.
- Mabadiliko ya ladha ya maziwa.
- Watoto wanaweza wakanyonya kidogo, wakawa na tabia za ajabu, au wanalala sana.

Nini cha Kufanya:

- Pombe huingia kwenye maziwa haraka, kwa hiyo nyonyesha au kamua maziwa kabla ya kunywa.
- Subiri saa 2 kwa kila unywaji kabla ya kumnyonyesha mtoto wako.
- Unywaji mmoja inamaanisha aunsi 5 za mvinyo, aunsi 12 za bia, au aunsi 1.5 za

Tumbaku (Nikotini): sigara, uvutaji mvuke, sigara za kielektroniki, pakiti, kutafuna tumbaku

Athari kwa Watoto:

- Mzazi anayenyonyesha anaweza kuzalisha maziwa kidogo.
- Hubadilisha kile kilicho kwenye maziwa na kumuweka mtoto katika kemikali na vyuma vizito.
- Huongeza hatari za matatizo ya kupumua kama vile pumu

Nini cha Kufanya:

- Ikiwa unaweza, tumia kidogo au acha kabisa.
- Endelea kunyonyesha kwa sababu maziwa ya mama bado ni mazuri kwa mtoto wako, hata kama yana nikotini.
- Usivute sigara au mvuke karibu na mtoto wako kwa sababu pumzi ya moshi inaweza kusababisha tatizo la kifo cha ghafla cha mtoto (SIDS) kuweza kutokea.
- Baada ya kuvuta sigara, badilisha shati lako na nawa mikono yako ili mtoto asivute kemikali zenye madhara kutoka kwenye nguo zako.

Bangi: **bangi iliyovutwa moshi/mvuke (marijuana, bangi, pot); mafuta yenye THC, tona, mafuta ya kula**

Athari kwa Watoto:

- THC hukaa kwenye seli za mafuta, ikiwemo kwenye matiti, na kuingia kwenye maziwa.
- Watoto wanaweza kujisikia kuchoka, wanapata shida ya kula, na hawaongezeki uzito kwa urahisi.
- Inaweza kuathiri jinsi watoto wanavyokua na kuongezeka.

Nini cha Kufanya:

- Ikiwa unaweza, tumia kidogo au acha kabisa.
- Endelea kunyonyesha kwa sababu maziwa ya mama bado ni mazuri kwa mtoto wako, hata kama yana bangi/THC.
- Usivute sigara au mvuke karibu na mtoto wako kwa sababu pumzi ya moshi inaweza kusababisha tatizo la kifo cha ghafla cha mtoto (SIDS) kuweza kutokea.

Opioids - Dawa: **oxycodone, codeine, methadone, buprenorphine**

- Dawa za kulevya: heroin, fentanyl

Athari kwa Watoto:

- Watoto wanaweza kuwa wanalala kupita kiasi, wanakula kidogo, wanapumua taratibu sana, wanasimama kupumua (apnea), wana baridi ya mafua au hawapati choo.
- Baadhi ya opioid huathiri watoto zaidi kwa kuwa zina nguvu sana, zinakaa mwilini kwa muda mrefu au zinaingia kwenye maziwa kwa urahisi zaidi. Mara nyingi fentanyl huchanganywa na dawa zingine hatari (ikiwemo Xylazine) ambazo zinaweza kuingia kwenye maziwa na zinaweza kukaa kwenye mwili wako kwa miezi kadhaa.

Nini cha Kufanya:

- Usinyonyeshe au kukamua maziwa kwa angalau saa 24-48 baada ya matumizi ya mwisho. Subiri kwa muda mrefu kwa ajili ya fentanyl.
- Muulize mtoa huduma ya afya wakati ambao ni salama kunyonyesha au kutoa maziwa ya kukamua.

Vichangamsho - Dawa: amphetamine, dextroamphetamine

- Dawa: speed, ecstasy, chumvi za kuogea, kokeini, methani.

Athari kwa Watoto:

- Dawa mbalimbali zinaweza kuwaathiri kwa njia mbalimbali na zingine zinaweka kukaa kwa muda mrefu.
- Wanaweza kutapika, kuharisha, shida za kula, kupunguza uzito, kulala kwa shida, kuonyesha tabia za ajabu, au hata kuwa na kifafa.

Nini cha Kufanya:

- Usinyonyeshe au kukamua maziwa kwa angalau saa 24-48 baada ya matumizi ya mwisho.
- Muulize mtoa huduma ya afya wakati ambao ni salama kunyonyesha au kutoa maziwa ya kukamua.

Benzodiazepines: diazepam, lorazepam, clonazepam

Athari kwa Watoto:

- Watoto wanaweza kulala sana, kutokula vizuri, au kuongeza uzito taratibu.
- Baadhi ya benzodiazepines hukaa kwa muda mrefu mwilini na zinaweza kusababisha dalili fulani kwa watoto wachanga.

Nini cha Kufanya:

- Usinyonyeshe au kukamua maziwa kwa angalau saa 24-48 baada ya matumizi ya mwisho.
- Muulize mtoa huduma ya afya wakati ambao ni salama kunyonyesha au kutoa maziwa ya kukamua.

Imechukuliwa kutoka: [Home | Academy of Perinatal Harm Reduction]