

کافئین، دخانیات، الکل، مواد مخدر و شیردهی

آیا می‌توانم در صورت مصرف دارو شیر بدهم؟

مصرف بیشتر داروها، از جمله بیشتر آنتی‌بیوتیک‌ها، ایمن است. اما بعضی داروها - از جمله محصولات گیاهی و تمام داروهای حاوی کدئین، مانند تیلنول 3 - ممکن است به کودک شما آسیب بزنند.

اگر دارو مصرف می‌کنید یا به آن فکر می‌کنید

اگر دارو، ماده گیاهی یا مکملی وجود دارد که در حال حاضر آن را مصرف می‌کنید یا فکر می‌کنید برای مصرف در دوران شیردهی ایمن است، موضوع را با داروساز یا ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود در میان بگذارید و یا از طریق شماره 1-1-8 با یک داروساز از HealthLink BC صحبت کنید.

آیا می‌توانم در صورت مصرف کافئین شیر بدهم؟

بسیاری از افراد در زمان شیردهی مقداری کافئین در بدنشان دارند. اما بعضی از نوزادان به این ماده حساس هستند و ممکن است بی‌قرار شوند یا بهانه‌گیری کنند - مخصوصاً اگر کوچک‌تر باشند.

اگر کافئین مصرف می‌کنید

مقدار کافئین مصرفی خود را به 300 میلی‌گرم در روز محدود کنید - حدود 1/2 لیوان قهوه یا 4 لیوان کوچک چای. و به خاطر داشته باشید که بعضی مواد دیگر - مانند نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، داروهای بدون نسخه و شکلات - هم حاوی کافئین هستند.

آیا می‌توانم در صورت مصرف دخانیات شیر بدهم؟

اگر سیگار را ترک کنید، برای خودتان و فرزندتان بهتر است. اما شیردهی همچنان برای سلامت کودک شما از اهمیت بالایی برخوردار است و بسیاری از مادرانی که سیگار می‌کشند با موفقیت به فرزندانشان شیر می‌دهند. شیردهی حتی می‌تواند از کودک شما در برابر بعضی از اثرات منفی قرار گرفتن در معرض دود تنباکو حفاظت کند.

سیگار کشیدن می‌تواند:

- روی تولید شیر شما و رفلکس‌های ریزش شیر تأثیر بگذارد
- کودک شما را بهانه‌گیر کند
- روی خواب کودکان تأثیر بگذارد
- کودک شما را بیشتر در معرض عفونت گوش، آسم و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد قرار بدهد (SIDS) (به قسمت خواب مراجعه کنید)

اگر سیگار می‌کشید

تماس فرزندتان با مواد شیمیایی موجود در دود سیگار را به این شکل کاهش بدهید:

- فقط پس از شیر دادن سیگار بکشید
- کمتر سیگار بکشید و بیشتر از بچه‌های نیکوتین استفاده کنید
- در منزل و ماشین سیگار نکشید
- اگر سیگار کشیدید، پیش از دست زدن به نوزاد دست‌های خود را بشویید و لباس‌هایتان را عوض کنید
- فقط در فضای باز سیگار بکشید و ژاکتی را به تن کنید که بیرون از خانه نگه می‌دارید و فقط موقع سیگار کشیدن از آن استفاده می‌کنید
- با فرزندتان در تخت خواب مشترک نخوابید (به قسمت خواب مراجعه کنید)

برای اطلاع بیشتر از نحوه ترک یا کاهش میزان سیگاری که می‌کشید، به quitnow.ca مراجعه کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود حرف بزنید یا از طریق شماره 1-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید.



آیا می‌دانستید؟



ویپ کردن هم کودک شما را در معرض مواد شیمیایی مضر مانند نیکوتین و بعضی حلال‌ها قرار می‌دهد. همچنان می‌توانید به شیردهی ادامه بدهید، اما با صحبت کردن با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا تماس با HealthLink BC از طریق شماره 1-1-8، خطر را برای خودتان و فرزندتان کاهش بدهید.

آیا می‌توانم در صورت مصرف الکل شیر بدهم؟

ایمن‌ترین انتخاب این است که در مدت شیردهی الکل مصرف نکنید. اما نوشیدن به حد متوسط معمولاً ایرادی ندارد. برای بیشتر والدینی که به فرزندشان شیر می‌دهند، این یعنی محدود کردن الکل به حداکثر 1 نوشیدنی الکی در روز.

الکل می‌تواند:

- به رشد مغزی، رشد جسمی و خواب فرزندتان آسیب بزند
- میزان شیر تولیدی شما را کاهش بدهد
- میزان شیری که فرزندتان می‌نوشد، کاهش بدهد
- طول مدت زمانی که می‌توانید شیر بدهید را کاهش بدهد
- خطر قند خون پایین در فرزندتان را افزایش بدهد
- روی قضاوت و توانایی شما برای نگهداری از کودک، تأثیر بگذارد

اگر الکل می‌نوشید

اگر قصد دارید الکل بنوشید، از قبل برنامه‌ریزی کنید چطور قصد دارید به فرزندتان شیر بدهید. قبل از نوشیدن به فرزندتان شیر بدهید. و اگر قصد دارید بیشتر از 1 نوشیدنی بنوشید، شیر خود را از قبل دوشیده و برای تغذیه نوزاد در زمان نوشیدن الکل، ذخیره کنید.

پس از نوشیدن الکل، پیش از شیر دادن به نوزاد یا دوشیدن شیر، به ازای هر نوشیدنی که میل کردید 2 تا 3 ساعت صبر کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید.

مراقب باشید

خلاص شدن از شر الکل که در شیر شما وجود دارد، برای بدنتان زمان‌بر است. و دوشیدن شیر، نوشیدن میزان زیاد آب، استراحت کردن و نوشیدن قهوه باعث نمی‌شود این اتفاق سریع‌تر بیافتد. تمام شیری که در هنگام نوشیدن یا در 2 تا 3 ساعت پس از آن دوشیده می‌شود، باید دور ریخته شود.

آیا می‌توانم در صورت مصرف حشیش (ماریجوانا) شیر بدهم؟

استفاده از حشیش در طول مدت شیردهی توصیه نمی‌شود. THC موجود در حشیش می‌تواند در 30 روز در شیر شما باقی بماند و از طریق شما به کودک منتقل شود. و به دلیل اینکه THC برای مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند، دوشیدن یا نابود کردن شیر («دوشیدن و بعد دور ریختن») هم هیچ تأثیری روی ایمن بودن آن برای نوزاد ندارد. هنوز به درستی مشخص نیست که آیا CBD به شیر منتقل می‌شود یا اینکه چه تأثیری روی نوزاد دارد.

حشیش می‌تواند:

- تا 30 روز در شیر شما THC باقی بگذارد
- منجر به بروز مشکلاتی در رشد حرکتی فرزندتان شود
- میزان شیر شما را کاهش بدهد
- باعث گیجی شما شود و دیگر نتوانید به درستی به نشانه‌هایی که نوزادتان می‌دهد، پاسخ بدهید

اگر از حشیش استفاده می‌کنید

به این شکل خطر را برای خودتان و فرزندتان کاهش بدهید:

- اگر کودک از شیر مادر تغذیه می‌کند، حشیش استفاده نکنید. اگر برای ترک کردن به کمک نیاز دارید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- حشیش کمتری مصرف کنید یا تعداد دفعات مصرف را کاهش بدهید
- از حشیش همراه با تنباکو یا سایر مواد، یا داروها، استفاده نکنید
- محصولاتی با قدرت و تأثیر کمتر انتخاب کنید که سطح CBD بالاتر و سطح THC پایین‌تری دارند. اما توجه داشته باشید که حتی امن بودن مصرف محصولات صرفاً CBD هم در دوران شیردهی به اثبات نرسیده است.

آیا می‌توانم در صورت مصرف مواد خیابانی شیر بدهم؟

مواد خیابانی می‌توانند از طریق شیر شما منتقل شوند و روی نوزاد تأثیر بگذارد.

اگر از مواد خیابانی استفاده می‌کنید

با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا داروساز مورد اعتماد خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید تا حمایت و اطلاعات لازم درباره تغذیه ایمن نوزاد را دریافت کنید.

آموخته‌های کلیدی



اگر در روز بیش از 1 نوشیدنی الکی مصرف می‌کنید، سیگار می‌کشید، حشیش می‌کشید یا مواد خیابانی مصرف می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا داروساز مورد اعتماد صحبت کنید یا از طریق شماره 1-8-1-8-1-1 HealthLink BC تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند به شما در اتخاذ بهترین تصمیمات درباره تغذیه نوزادتان کمک و اطلاعاتی درباره روش‌های حفظ تولید شیر شما، ارائه کنند.

خطر



مطمئن شوید تمام نوشیدنی‌های الکی، تنباکو، داروها و مواد خیابانی دور از دسترس کودکان نگهداری می‌شوند (به قسمت ایمنی نوزاد مراجعه کنید).