

Kapeina (Caffeine), Paninigarilyo, Alkohol, Mga Droga at Pagpapasuso

Maaari ba Akong Magpasuso kung Umiinom Ako ng Gamot?

Karamihan sa mga gamot, kabilang ang karamihan sa mga antibiyotiko, ay ligtas na gamitin. Ngunit ang ilan - kasama ang ilang mga produktong herbal at anumang naglalaman ng codeine, tulad ng Tylenol 3 - ay maaaring makapinsala sa iyong sanggol.

Kung umiinom ka o isinasaalang-alang ang gamot

Sumangguni sa iyong parmasyutiko o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o makipag-usap sa isang parmasyutiko ng HealthLink BC sa 8-1-1 upang malaman kung ang anumang gamot, herbal na lunas o suplemento na kasalukuyang iniinom mo o isinasaalang-alang ay ligtas na inumin habang nagpapasuso.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Ako ay May Kapeina?

Maraming tao ang mayroong mga ilang kapeina kapag sila ay nagpapasuso. Ngunit ang ilang mga sanggol ay sensitibo dito at maaaring maging hindi mapakali o mabusisi - lalo kung mas bata pa sila.

Kung mayroon kang kapeina

Limitahan ang iyong kapeina sa 300 mg bawa't araw - halos 1½ mug ng kape o 4 na maliliit na tasa ng tsaa. At tandaan na ang iba pang mga bagay - tulad ng pop, inumin na pang-enerhiya at pampalakasan, mga gamot sa labas ng kawnter at tsokolate - ay mayroon ding kapeina.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Ako ay Naninigarilyo ng Tabako?

Pinakamahasay para sa iyo at sa iyong sanggol kung tumigil ka sa paninigarilyo. Ngunit ang pagpapasuso ay mahalaga pa rin para sa kalusugan ng iyong sanggol, at maraming mga ina na naninigarilyo ay matagumpay na nakapagpasuso. Ang pagpapasuso ay maaari ding makatulong na protektahan ang iyong sanggol mula sa ilang mga negatibong epekto ng pagkalantad sa usok ng tabako.

Ang paninigarilyo ay maaaring:

- makaapekto sa iyong paggawa ng gatas at kusang paglalabas ng gatas
- gawing mabusisi ang iyong sanggol
- makaapekto sa pagtulog ng iyong sanggol
- ilagay ang iyong sanggol sa mas mataas na panganib ng impeksyon sa tainga, hika at Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] (tingnan ang [Pagtulog](#))



ALAM MO BA

Ang pag-vaping ay naglalantad sa iyong sanggol sa mga nakasasamang kemikal tulad ng nikotina at mga solvent. Maaari ka pa din magpasuso, ngunit maaaring mapababa ang panganib sa iyong sanggol sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o pagtawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.

Kung Naninigariyo ka

Bawasan ang pagkalantad ng iyong sanggol sa mga nakasasamang kemikal ng paninigarilyo sa pamamagitan ng:

- paninigarilyo lamang *kaagad pagkatapos ng* pagpapasuso
- paninigarilyo nang mas kaunti o paggamit ng isang patse ng nikotina
- pagpapatili ng iyong bahay at kotse na libre sa usok
- kung ikaw ay naninigarilyo, hugasan ang iyong mga kamay at magpalit ng iyong damit bago mo hawakan ang iyong sanggol
- manigarilyo lamang sa labas, habang nakasuot ng isang dyaket na pinapanatili mo sa labas at isinusuot lamang kapag naninigarilyo ka
- hindi pagbabahagi ng kama sa iyong sanggol (tingnan ang [Pagtulog](#))

Para sa impormasyon sa kung paano huminto o bawasan ang halaga ng iyong sinisigarilyo, bisitahin ang [quitnow.ca](#), makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.



Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol

Maaari ba Akong Magpasuso kung Umiinom Ako ng Alkohol?

Ang pinakaligtas na pagpili ay ang hindi uminom ng alkohol habang nagpapasuso. Ngunit ang katamtamang pag-inom ay karaniwang okey. Para sa karamihan sa mga magulang na nagpapasuso, nangangahulugan ito na paglilimita ng alkohol sa **hindi hihigit sa 1 alkohol na inumin baw't araw**.

Ang alkohol ay maaaring:

- makasama sa pag-unlad ng utak ng iyong sanggol, paglaki at pagtulog
- bawasan ang dami ng gatas na iyong ginagawa
- bawasan ang dami ng gatas na iinumina ng iyong sanggol
- bawasan ang haba ng oras na maaaring magpasuso
- dagdagan ang panganib ng iyong sanggol sa mababang asukal sa dugo
- makaapekto sa iyong paghuhusga at iyong kakayahang pangalagaan ang iyong sanggol

Kung umiinom ka ng alak

Kung iinom ka ng alkohol, magplano nang maaga kung paano mo pakakainin ang iyong sanggol. Magpasuso bago ka uminom. At kung ikaw ay nagpaplanong uminom ng higit sa 1 inumin, ibomba at itago ang iyong gatas upang pakainin ang iyong sanggol bago ka uminom ng anumang alkohol.

Pagkatapos uminom, maghintay ng 2 hanggang 3 oras *baw't inumin* bago magpasuso o magpiga ng gatas para sa iyong sanggol.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Kailangan ng oras para maalis ng iyong katawan ang alkohol sa iyong gatas.

At ang pagbobomba, pag-inom ng maraming tubig, pagpapahinga, o pag-inom ng kape ay hindi ginagawang mas mabilis na mangyari ito. Ang anumang gatas na binomba mo habang umiinom o sa loob ng 2 hanggang 3 oras pagkatapos uminom ay dapat na itapon.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 para sa karagdagang impormasyon.

Maaari ba Akong Magpasuso kung Gumagamit Ako ng Cannabis (Marijuana)?

Ang paggamit ng cannabis habang nagpapasuso ay hindi ipinapayo. Ang THC sa cannabis ay maaaring manatili sa iyong gatas nang hanggang 30 araw at maaaring maipasa sa iyong sanggol. At dahil ang THC ay nananatili nang mahabang panahon, ang alinman sa pagpipiga at pagsisira sa iyong gatas ("pagbobomba at pagtatapon") ay hindi gagana upang gawin itong ligtas para sa sanggol. Hindi pa nalalaman kung ang CBD ay naililipat sa iyong gatas, o kung anong maaaring maging epekto nito sa iyong sanggol.

Ang cannabis ay maaaring:

- iwanan ang THC sa iyong gatas sa suso ng hanggang 30 araw
- humantong sa mga isyu sa pag-unlad ng pagkilos ng iyong anak
- bawasan ang iyong supply ng gatas
- magpaantok sa iyo at hindi ka makatugon sa mga pahiwatig ng iyong sanggol

Kung gumagamit ka ng cannabis

Pababain ang mga panganib sa iyo at sa iyong sanggol sa pamamagitan ng:

- hindi paggamit ng cannabis kung ikaw ay nagpapasuso. Kung kailangan mo ng tulong upang huminto, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- gumamit ng mas kaunting cannabis, at gamitin ito ng hindi gaanong madalas

- hindi paggamit ng cannabis na kasama ng tabako o ibang mga droga, o kasama ng ibang mga gamot
- pagpili ng mga produktong mas mababang lakas na may mas mataas na antas ng CBD at mas mababang antas ng THC. Ngunit magkaroon ng kamalayan na kahit ang mga produktong CBD lamang ay hindi pa napatunayan na ligtas habang nagpapasuso.

Maaari ba akong magpasuso kung gumagamit ako ng mga Droga sa Kalye?

Ang mga droga sa kalye ay maaaring dumaan sa iyong gatas at makakaapekto sa iyong sanggol.

Kung gumagamit ka ng mga droga sa kalye

Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan o parmasyutiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 upang makakuha ng suporta at impormasyon tungkol sa kung paano ligtas na pakakainin ang iyong sanggol.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Kung mayroon kang mahigit sa 1 alkohol na inumin baw't araw, naninigarilyo, gumagamit ng cannabis o gumagamit ng mga gamot sa kalye, makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, pampublikong nars ng kalusugan o parmasyutiko, o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Maaari silang makatulong sa iyo na gumawa ng pinakamahusay na desisyon sa pagpapakain para sa iyong sanggol at mag-alok ng impormasyon sa mga paraan upang mapanatiling mataas ang iyong produksyon ng gatas.



PANGANIB

Siguraduhin na lahat ng alkohol, cannabis, tabako, mga gamot at mga droga sa kalye ay maiiwasang mabot ng sanggol (tingnan ang [Kaligtasan ng Bata](#)).