

酒精与哺乳



只要稍加计划，您便可以偶尔饮酒并进行胸部/母乳喂养。

在饮酒的同时服用其他镇静剂（如苯二氮卓类药物或阿片类药物）时，哺乳是不安全的。

什么是酒精？

酒精是一种“镇静剂”，它会减慢您的呼吸、心率以及大脑和身体之间的信息传递。酒精存在于啤酒、葡萄酒、麦芽饮料、白酒以及一些药品之中。

酒精是否能够进入人的乳汁？

是的。您胸乳/母乳中的酒精含量与您血液中的酒精含量大致相同。饮酒后 30-60 分钟，乳汁中的酒精含量通常会最高。喝完一杯酒后 2-3 小时酒精就会完全消失。

饮酒前、饮酒期间、饮酒后应该做些什么

饮酒前:

- 做好为宝宝哺乳的计划。抽吸并储存您自己的乳汁、购买婴儿配方奶粉、或者购买捐赠的乳汁。
- 在您开始饮酒之前,先吃饭,然后再抽吸乳汁。抽吸乳汁和吃饭都会降低您的身体吸收酒精的程度。

饮酒后:

- 您可以给宝宝喂食婴儿配方奶粉、捐赠的乳汁或您在饮酒前抽吸的乳汁。
- 为求安心,您可以抽吸乳汁,直到您的乳汁不在含有酒精为止。
- 像平常哺乳一样经常抽吸乳汁是维持母乳供应的好方法。
- 您可以使用胸乳/母乳酒精试纸条来了解您的乳汁是否不在含有酒精。

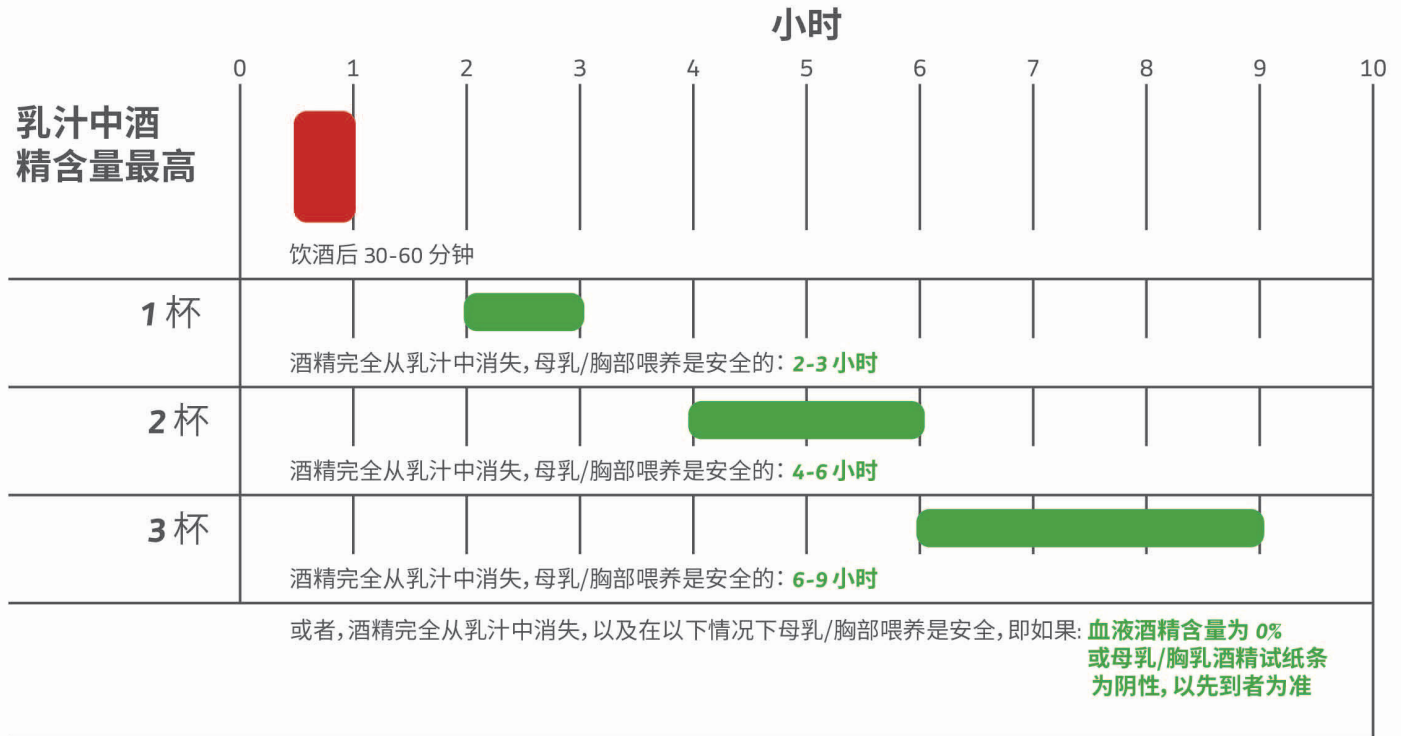
在再次胸部/母乳喂养之前,您应该进行抽吸和丢弃乳汁多久?

| 如果您的体重为: | 每喝一杯标准饮酒量的酒,在胸部/母乳喂养之前,您应该等待以下长度的时间(您的乳汁将不在含有酒精): |
|--------------------------|---|
| 90 磅 (lb) (40.8 千克 (kg)) | 2 小时 50 分钟 (170 分钟) |
| 120 lb (52.2 kg) | 2 小时 30 分钟 (150 分钟) |
| 150 lb (68.0 kg) | 2 小时 14 分钟 (134 分钟) |
| 180 lb (81.6 kg) | 2 小时 1 分钟 (121 分钟) |
| 210 lb (95.3 kg) | 1 小时 51 分钟 (111 分钟) |

标准饮酒量是多少?



饮酒后乳汁中会含有酒精



保证您和宝宝的健康和安全

- 可以服用含碘的多种维生素, 食用颜色鲜艳的水果和蔬菜来增加乳汁中的营养。
- 如果宝宝表现的比平时更加困倦、进食困难或便秘, 请向宝宝的医疗保健提供者进行咨询。
- 在处于醉态的时候, 应找一位保姆来照顾宝宝。
- 不要在饮酒后驾车。
- 避免在饮酒后和宝宝睡在一起。您不小心使宝宝窒息的风险较高。最安全的睡眠安排是在同一个房间里让宝宝睡在自己的婴儿床中。
- 您可以通过少饮酒、减少饮酒频率、以及等待您的乳汁中不在含有酒精时再给宝宝哺乳来减少对宝宝的负面影响。
- 安全地储存酒类和其他物质。如果家里有幼儿或其他儿童, 这一点尤其重要。



- **如果您认为宝宝误喝了酒, 请致电 Poison Control (毒物控制中心), 电话: 800-222-1222。**
- **如果您的宝宝呼吸缓慢、停止呼吸、难以唤醒、皮肤或嘴唇发青、昏昏欲睡、过于困倦或呕吐和/或腹泻不止, 请拨打 911。**



酒精可能对婴儿产生怎样的影响

酒精会使婴儿烦躁、缺乏警觉、缺乏互动、扰乱睡眠模式,并导致腹胀和呕吐。它还会对婴儿的身体和大脑发育产生负面影响,并可能导致与激素有关的生长问题。

当您同时服用苯二氮卓类药物、阿片类药物或其他镇静剂时,给宝宝哺乳是不安全的。

酒精与哺乳

酒精会扰乱对泌乳和排乳来说非常重要的激素。在喝了 1-2 杯酒后,哺乳期父母的产乳量是清醒时的 $\frac{3}{4}$ 。避免饮酒,直到您可以正常排乳,或如果您排乳困难,如乳汁供应不足和/或排出困难,则应避免饮酒。

减少饮酒

您是否每天都喝超过一杯标准饮酒量的酒、酗酒(一次喝 4 杯以上)、或者只是觉得自己应该少喝一点酒?请向您的医疗保健提供者咨询,或拨打 [Washington Recovery Help Line \(华盛顿州康复帮助热线\)](https://www.wa.gov/health-recovery) (英文) 866-789-1511, 以获得有关如何停止或减少使用的相关支持或信息。

人们会使用不同的术语来描述他们的身体部位。一些跨性别和非二元性别的亲生父母会使用“胸部”而不是“乳房”。在本文件中,我们将母乳喂养和胸部喂养用作可互换的术语。哺乳是一个生物学过程,过程中通过您的身体分泌乳汁来喂养婴儿。