

# Alkohol at Paggagatas



Sa kaunting pagpaplano, puwede kang pana-panahong uminom ng alkohol at magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso.

Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang umiinom ng alkohol kasabay ng iba pang pampakalma tulad ng benzodiazepine o opioid.

## **Ano ang alkohol?**

Ang alkohol ay isang “pampakalma” na nagpapabagal sa iyong paghinga, tibok ng puso, at sa palitan ng mensahe sa pagitan ng utak at katawan mo. Ang alkohol ay nasa beer, alak, inuming may malt, liquor, at ilang gamot.

## **Puwede bang mapunta ang alkohol sa gatas ng tao?**

Oo. Ang dami ng alkohol sa gatas mo sa dibdib/suso ay halos katumbas ng dami ng alkohol sa iyong dugo. Kadalasan, pinakamataas ang antas ng alkohol sa iyong gatas 30-60 minuto pagkatapos mong uminom ng alkohol. Mawawala na ito nang tuluyan 2-3 oras pagkatapos uminom ng isang inumin.

## Ano ang dapat gawin bago uminom, habang umiinom, at pagkatapos uminom ng alkohol

### Bago uminom ng alkohol:

- Planuhin ang pagpapadede sa iyong sanggol. Pigain at iimbak ang gatas mo, bumili ng infant formula, o bumili ng gatas na galing sa donor.
- Kumain at magpiga bago ka magsimulang uminom. Kapag nagpiga ng gatas at kumain, napapababa ang dami ng alkohol na sisipsipin ng iyong katawan.

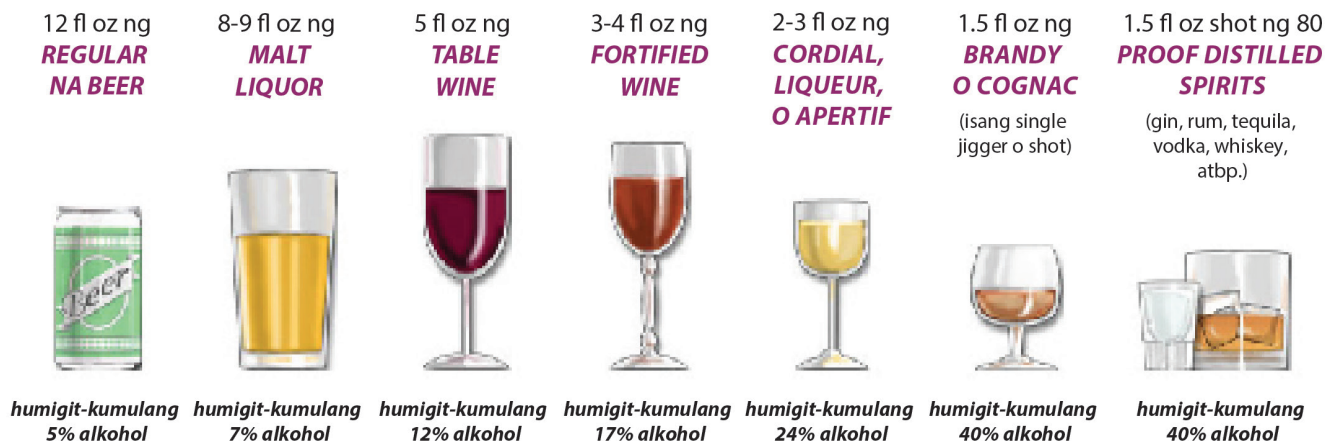
### Pagkatapos uminom ng alkohol:

- Puwede mong painumin ang iyong sanggol ng infant formula, gatas na galing sa donor, o ng gatas na piniga mo bago ka uminom ng alkohol.
- Puwede kang magpiga para guminhawa ka at itapon ang gatas mo hanggang sa wala nang alkohol ang iyong gatas.
- Kapag nagpiga ka nang kasing dalas ng karaniwan mong pagpapadede sa iyong sanggol, mabuting paraan ito para mapanatili ang supply mo ng gatas.
- Puwede kang gumamit ng strip na pansuri ng alkohol sa gatas sa dibdib/suso para alamin kung wala nang alkohol ang iyong gatas.

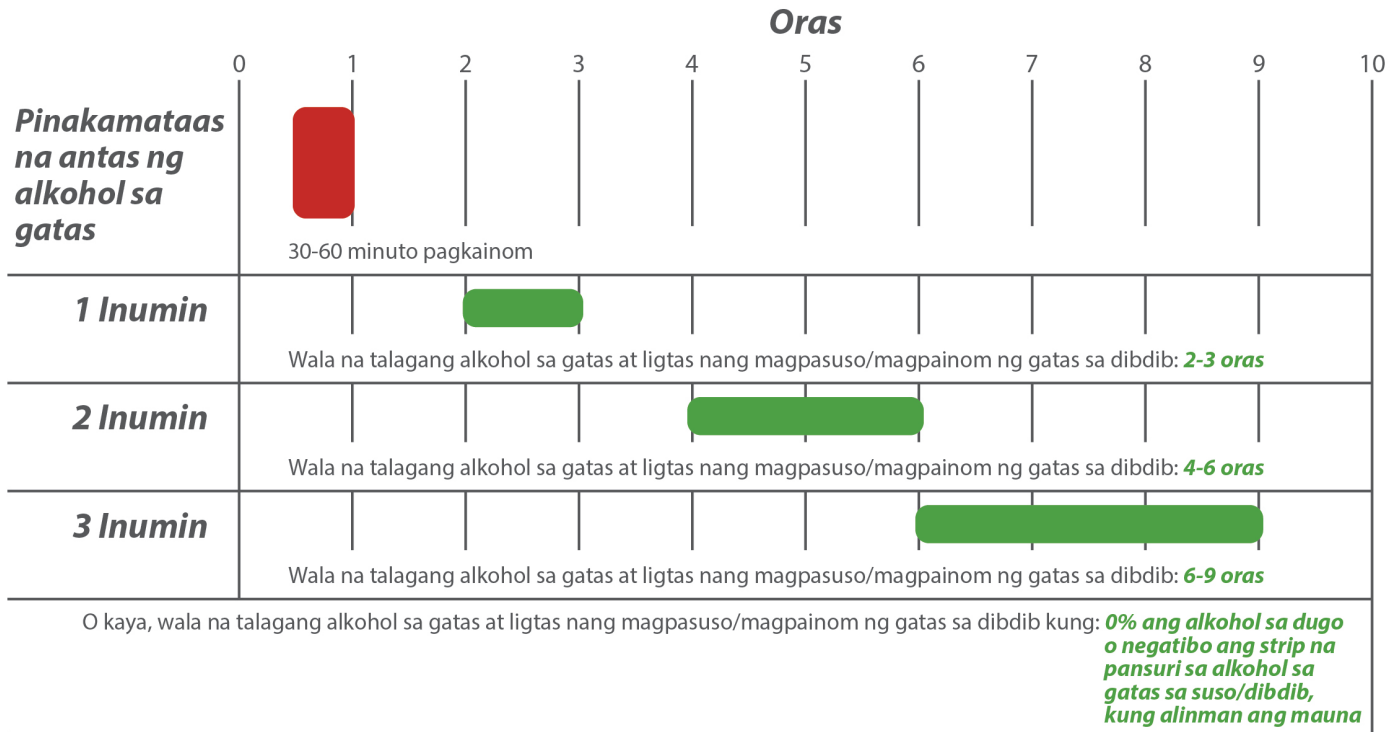
### Gaano katagal mo dapat pigain at itapon ang gatas mo bago magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso ulit?

| Kung ang timbang mo ay:             | Dapat kang maghintay nang ganito katagal para sa karaniwang inumin bago magpasuso/magpainom ng gatas sa dibdib (mawala na ang alkohol sa gatas mo): |
|-------------------------------------|---|
| 90 pounds (lb) (40.8 kilogram (kg)) | 2 oras 50 minuto (170 minuto)   |
| 120 lb (52,2 kg)                    | 2 oras 30 minuto (150 minuto)   |
| 150 lb (68,0 kg)                    | 2 oras 14 minuto (134 minuto)   |
| 180 lb (81,6 kg)                    | 2 oras 1 minuto (121 minuto)  |
| 210 lb (95,3 kg)                    | 1 oras 51 minuto (111 minuto)   |

### Ano ang karaniwang inumin?



Alkohol sa gatas mo pagkatapos uminom



Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Uminom ng multivitamin na may iodine at kumain ng makukulay na prutas at gulay para maparami ang nutrisyon sa iyong gatas.
- Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol mo kung mas madalas antukin kaysa sa karaniwan, nahihirapang kumain, o hindi makatae ang iyong sanggol.
- Kumuha ng babysitter para sa mga oras na nakainom ka.
- Huwag magmaneho habang nasa impluwensiya ng alkohol.
- Iwasang matulog nang katabi ang sanggol mo pagkatapos uminom ng alkohol. Mas malaki ang panganib na aksidente mong ma-suffocate ang iyong sanggol. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Mababawasan mo ang mga negatibong epekto sa iyong sanggol kung iinom ka nang mas kaunting alkohol, nang mas madalang, at kung maghihintay ka hanggang sa mawala na ang alkohol sa gatas mo bago padedehin ang iyong sanggol.
- Maingat na itabi ang mga alkohol at substance. Lalo na itong mahalaga kung may mga toddler o iba pang bata sa loob ng bahay.
- **Kung sa palagay mo ay nakalunok ng alkohol ang iyong sanggol**, tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
- **Tumawag sa 911** kung mabagal ang paghinga, hindi humihinga, mahirap gisingin, may balat o labing nangangasul, matamlay, masyadong antukin, o nagsusuka at/o nagtatae na ayaw huminto ang iyong sanggol.





## Paano posibleng maapektuhan ng alkohol ang isang sanggol

Dahil sa alkohol, puwedeng maging sumpungin, hindi gaanong alerto, at hindi gaanong nakikisalamuha, mag-iba-iba ng oras ng tulog, at mamintog ang puso at magsuka ang mga sanggol. Mayroon din itong mga negatibong epekto sa pag-develop ng katawan at utak ng iyong sanggol, at puwede itong magdulot ng mga problema sa paglaki na may kinalaman sa hormone.

Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang umiinom ng alkohol kasabay ng benzodiazepine, opioid, o iba pang pampakalma.

## Alkohol at paggagatas

Ginugulo ng alkohol ang mga hormone na mahalaga para sa paggagatas at pagpapalabas ng gatas. Pagkatapos ng 1-2 inumin, nakakagawa ang mga naggagatas na magulang nang  $\frac{3}{4}$  ng gatas na nagagawa nila kapag hindi sila nakainom. Iwasang uminom ng alkohol hanggang sa makalabas na ang gatas mo, o kung nagkakaproblema ka tulad ng mababang supply ng gatas at/o problema sa pagpapalabas ng gatas.

## Pagbawas sa pag-inom mo

Umiinom ka ba ng mahigit sa isang karaniwang inumin kada araw, nang maramihan (4+ inumin sa isang pagkakataon), o sa palagay mo ba ay dapat kang uminom nang mas kaunti kaysa sa karaniwan mong iniinom? Makipag-usap sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa [Washington Recovery Help Line \(Linya ng Tulong sa Pag-recover ng Washington\)](#) (sa English) sa 866-789-1511 para sa suporta o impormasyon tungkol sa kung paano ihihinto o babawasan ang iyong pag-inom.

*Iba-iba ang terminong ginagamit ng mga tao para ilarawan ang mga bahagi ng kanilang katawan. Ang ilang transgender at non-binary na nagpanganak na magulang ay gumagamit ng “dibdib” sa halip na “suso.” Sa dokumentong ito, salitan naming ginagamit ang mga terminong pagpapasuso at pagpapainom ng gatas sa dibdib. Ang paggagatas ay isang biyolohikal na proseso kung saan gumagawa ang iyong katawan ng gatas para ipainom sa mga sanggol.*