

Đồ Uống Có Cồn và Việc Cho Con Bú



Với việc chuẩn bị một chút thì thỉnh thoảng quý vị có thể sử dụng đồ uống có cồn và cho con bú.

Việc cho con bú trong khi sử dụng đồ uống có cồn cùng các chất giảm đau khác như thuốc benzodiazepin hoặc thuốc giảm đau nhóm opioid là không an toàn.

Đồ uống có cồn là gì?

Đồ uống có cồn là “thuốc giảm đau” làm chậm nhịp thở, nhịp tim và tín hiệu giữa não và cơ thể của quý vị. Cồn có trong bia, rượu vang, đồ uống từ mạch nha, rượu và một số loại thuốc.

Cồn có thể đi vào sữa mẹ không?

Có. Lượng cồn trong sữa mẹ sẽ tương đương với lượng cồn trong máu của quý vị. Nồng độ cồn có trong sữa thường cao nhất sau 30-60 phút quý vị sử dụng đồ uống có cồn. Nó sẽ hết hoàn toàn sau 2-3 giờ quý vị uống một ly đồ uống có cồn.

Nên làm gì trước, trong và sau khi sử dụng đồ uống có cồn

Trước khi sử dụng đồ uống có cồn:

- Chuẩn bị cho con bú. Hút và bảo quản sữa của quý vị, mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh hoặc mua sữa hiến tặng.
- Ăn một bữa ăn và hút sữa trước khi quý vị bắt đầu uống. Việc hút sữa và ăn đều giúp làm giảm lượng cồn mà cơ thể quý vị sẽ hấp thụ.








Sau khi sử dụng đồ uống có cồn:

- Quý vị có thể cho bé bú sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, sữa hiến tặng hoặc sữa quý vị đã hút ra trước khi sử dụng đồ uống có cồn.
- Quý vị có thể hút sữa ra cho thoải mái và đổ bỏ sữa đó cho đến khi sữa không còn cồn.
- Việc hút sữa thường xuyên như khi quý vị cho con bú là một cách tốt để duy trì nguồn sữa của quý vị.
- Quý vị có thể sử dụng que thử cồn đối với sữa mẹ để biết sữa của quý vị có chứa cồn hay không.

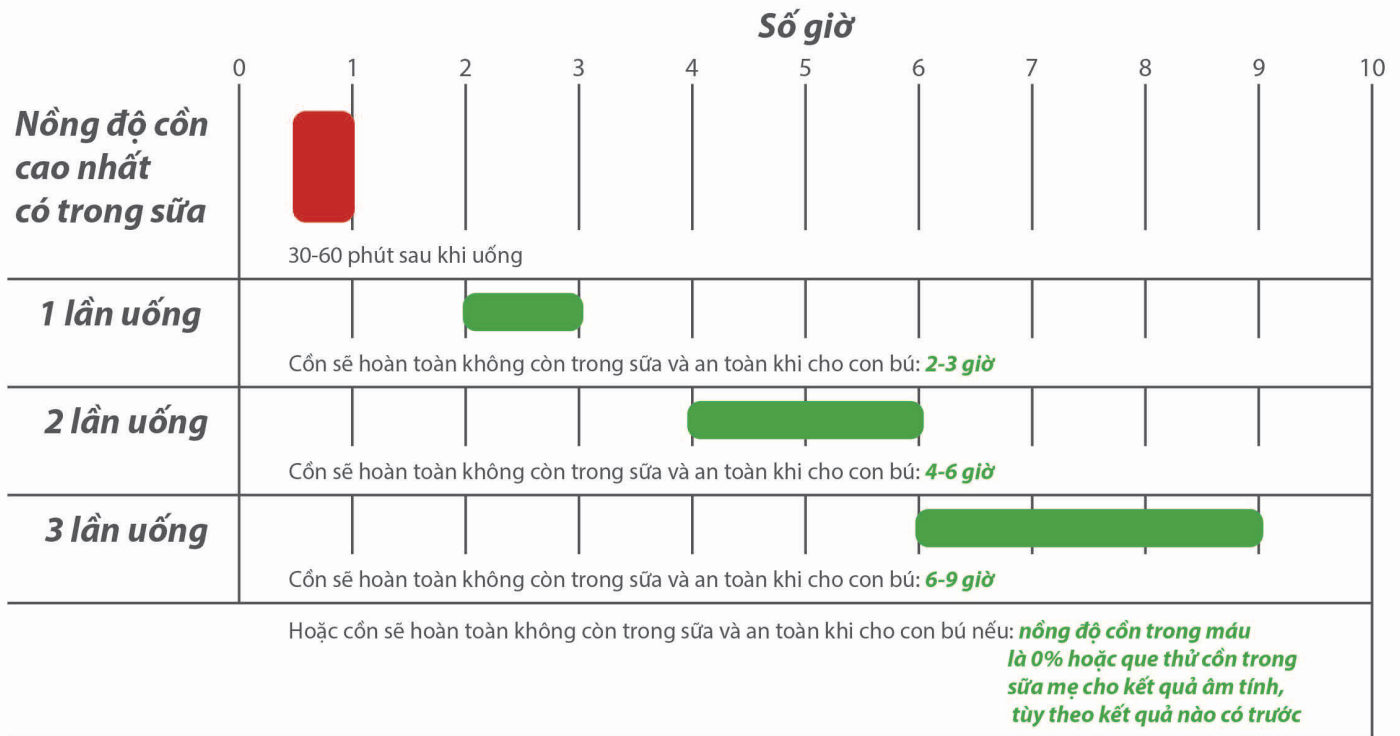
Quý vị nên hút và đổ bỏ sữa trong bao lâu trước khi cho con bú trở lại?

Nếu quý vị nặng:	Quý vị nên đợi khoảng thời gian này cho mỗi lần uống tiêu chuẩn trước khi cho con bú (sữa của quý vị sẽ không còn chứa cồn):
90 pound (lb) (40,8 kilogram (kg))	2 giờ 50 phút (170 phút)
120 lb (52,2 kg)	2 giờ 30 phút (150 phút)
150 lb (68,0 kg)	2 giờ 14 phút (134 phút)
180 lb (81,6 kg)	2 giờ 1 phút (121 phút)
210 lb (95,3 kg)	1 giờ 51 phút (111 phút)

Đồ uống tiêu chuẩn là gì?

12 fl oz (350 ml) BIA THÔNG THƯỜNG	8-9 fl oz (235 - 265 ml) RƯỢU TỪ MẠCH NHA	5 fl oz (145 ml) RƯỢU VANG ĐỂ BÀN	3-4 fl oz (90 - 120 ml) RƯỢU VANG CƯỜNG HOÁ	2-3 fl oz (60 - 90 ml) RƯỢU MÙI, RƯỢU HƯƠNG THUỘC NHÓM RƯỢU KHAI VỊ	1,5 fl oz (45 ml) RƯỢU BRANDY HOẶC COGNAC (chỉ một ly hoặc một ngụm)	1,5 fl oz (45 ml) của CÁC LOẠI RƯỢU MẠNH 80 PROOF (gin, rum, tequila, vodka, whiskey, v.v.)
						
Khoảng 5% nồng độ cồn	Khoảng 7% nồng độ cồn	Khoảng 12% nồng độ cồn	Khoảng 17% nồng độ cồn	Khoảng 24% nồng độ cồn	Khoảng 40% nồng độ cồn	Khoảng 40% nồng độ cồn

Cồn trong sữa của quý vị sau khi uống



Giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh và an toàn

- Uống vitamin tổng hợp có chứa i-ốt và ăn các loại trái cây cũng như rau củ sảng màu để tăng chất dinh dưỡng trong sữa của quý vị.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu con buồn ngủ hơn bình thường, khó ăn hoặc bị táo bón.
- Thuê người trông trẻ trong thời gian quý vị không tỉnh táo.
- Đừng lái xe trong khi quý vị đang bị ảnh hưởng bởi đồ uống có cồn.
- Tránh ngủ với con sau khi sử dụng đồ uống có cồn. Quý vị sẽ vô tình khiến em bé có nguy cơ bị ngạt thở cao hơn. Cách ngủ an toàn nhất là ở cùng phòng với con nhưng em bé nên ngủ trong cũi riêng.
- Quý vị có thể giảm những tác động tiêu cực đến con bằng cách giảm bớt lượng đồ uống có cồn, giảm tần suất sử dụng và đợi cho đến khi sữa của quý vị không còn cồn nữa mới cho con bú.
- cất đồ uống có cồn và các chất khác ở nơi an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trong nhà có trẻ mới biết đi hoặc những đứa trẻ khác.



- **Nếu quý vị cho rằng con mình đã nuốt phải đồ uống có cồn**, hãy gọi cho Poison Control (Trung Tâm Chống Độc) theo số 800-222-1222.
- **Gọi 911** nếu thấy con quý vị thở chậm, ngừng thở, khó đánh thức, da hoặc môi có màu xanh, lơ đãng, quá buồn ngủ hoặc nôn mửa và/hoặc tiêu chảy không ngừng.



Đồ uống có cồn có thể ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh như thế nào

Đồ uống có cồn có thể khiến trẻ quấy khóc, kém tỉnh táo và ít tương tác hơn, làm gián đoạn giấc ngủ, đồng thời gây chướng bụng và nôn trớ. Nó cũng có tác động tiêu cực đến sự phát triển thể chất và trí não của trẻ sơ sinh và có thể gây ra các vấn đề về tăng trưởng liên quan đến hormone.

Việc cho con bú trong khi quý vị đang sử dụng đồ uống có cồn cùng nhóm thuốc an thần benzodiazepin, thuốc giảm đau nhóm opioid hoặc các loại thuốc giảm đau khác là không an toàn.

Đồ uống có cồn và việc cho con bú

Đồ uống có cồn làm rối loạn các hormone quan trọng đối với quá trình cho con bú và xuống sữa. Sau khi uống 1-2 ly, người đang cho con bú sẽ tiết ra $\frac{3}{4}$ lượng sữa so với khi họ không uống. Tránh sử dụng đồ uống có cồn cho đến sau khi sữa về hoặc nếu quý vị gặp các vấn đề như ít sữa và/hoặc khó xuống sữa.

Giảm lượng đồ uống có cồn mà quý vị uống

Quý vị uống nhiều hơn một ly tiêu chuẩn mỗi ngày, uống đến khi say (từ 4 ly trở lên trong một lần) hay chỉ cảm thấy rằng quý vị nên uống ít hơn mức bình thường? Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi cho [Washington Recovery Help Line \(Đường Dây Hỗ Trợ Phục Hồi của Washington\)](#) (bằng Tiếng Anh) theo số 866-789-1511 để được trợ giúp hoặc biết thêm thông tin về cách bỏ hoặc giảm đồ uống có cồn.

Mọi người sử dụng những thuật ngữ khác nhau để mô tả các bộ phận cơ thể của họ. Một số cha mẹ là người chuyển giới và phi nhị giới sẽ sử dụng từ "chest (ngực)" thay vì "breast (vú)". Trong tài liệu này, chúng tôi sử dụng breastfeeding và chestfeeding (đều có nghĩa là cho con bú) như các thuật ngữ có thể hoán đổi cho nhau. Cho con bú là một quá trình sinh học trong đó cơ thể quý vị tạo ra sữa để nuôi em bé.