

# Бензодиазепины и грудное вскармливание



Кормить ребенка грудью может быть безопасно, пока вы принимаете оксазепам, клобазам или лоразепам, которые продаются в аптеке.

Если вы принимаете другие типы бензодиазепинов, дозы, которые вызывают у вас состояние наркотического опьянения, или таблетки, которые не продаются в аптеках, кормить грудью небезопасно.

## Что такое бензодиазепины?

Бензодиазепины, такие как Valium (диазепам), Xanax (алпразолам), Klonopin (клоназепам) и Ativan (лоразепам), являются депрессантами. Они замедляют дыхание, сердцебиение и обмен сигналами между мозгом и телом. Прием бензодиазепинов вместе с другими депрессантами, такими как опиоиды или алкоголь, может привести к случайной передозировке.

## Могут ли бензодиазепины попасть в молоко родителя?

Да. Если вы принимаете бензодиазепины, они будут содержаться в вашем молоке.

Количество бензодиазепинов в молоке зависит от дозы, их типа и периода времени, прошедшего после приема.

## О применении бензодиазепинов по назначению врача

- Чтобы решить, подходит ли вам и вашему ребенку грудное вскармливание, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, сообщите ему, какой бензодиазепин и в каком количестве вы принимаете.

## Если вы время от времени принимаете бензодиазепины, которые вам не назначены, или снова употребляете их после прекращения приема

### Перед употреблением бензодиазепинов

- Планируйте кормление ребенка. Сцеживайте и храните свое молоко, покупайте детские смеси или донорское молоко.

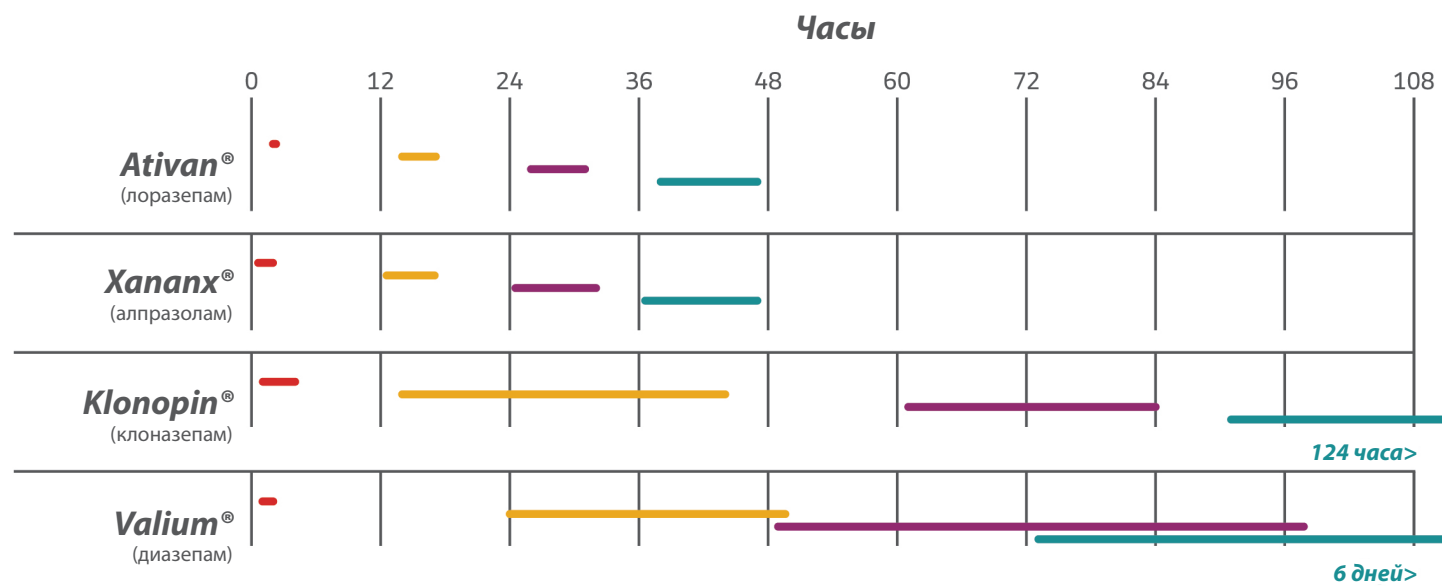
### После употребления бензодиазепинов

- Вы можете покормить ребенка детской смесью, донорским молоком или молоком, которое сцедили до употребления бензодиазепинов.
- Пока в молоке присутствуют бензодиазепины, можно сцеживать и сливать его для удобства.
- Сцеживайте молоко так часто, как вы обычно кормите ребенка, — это хороший способ пополнять запас молока.

### Как долго следует сцеживать и сливать молоко перед грудным вскармливанием?

- Нет четко определенного времени, в течение которого следует сцеживать и сливать молоко, если вы принимаете бензодиазепины.
- Сцеживайте и сливайте молоко по крайней мере в течение 2–4 часов после приема бензодиазепинов. Возможно, лучше подождать дольше.

### Уровень бензодиазепинов в молоке и организме после их приема:



### Пояснение

- Самый высокий уровень бензодиазепинов после употребления
- Уровень бензодиазепинов составляет 1/2 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень бензодиазепинов составляет 1/8 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень бензодиазепинов 1/8 от самого высокого уровня после употребления



## Как поддержать здоровье и обезопасить себя и ребенка

- Принимайте поливитамины с йодом и ешьте ярко окрашенные фрукты и овощи, чтобы увеличить количество питательных веществ в молоке.
- Поговорите с лечащим врачом, если ваш ребенок более сонлив, чем обычно, плохо ест или страдает запорами.
- Наймите няню на то время, когда вы находитесь в состоянии наркотического опьянения.
- Не садитесь за руль, находясь под воздействием бензодиазепинов.
- Не спите вместе с ребенком после употребления бензодиазепинов. Таким образом вы рискуете случайно задушить его. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кроватке.
- Вы можете уменьшить негативное воздействие на ребенка, если будете употреблять бензодиазепины реже и в меньших дозах, а также дожидаться вывода бензодиазепинов из своего молока, прежде чем кормить ребенка грудью.
- Храните бензодиазепины и другие вещества в безопасном месте. Это особенно важно, если в доме есть дети в возрасте от 1 до 3 лет или старше.
  - **Если вы подозреваете, что ваш ребенок получил дозу бензодиазепинов**, позвоните в Poison Control (Токсикологический центр) по номеру 800-222-1222.
  - **Звоните по номеру 911**, если у вашего ребенка замедленное дыхание, остановка дыхания, его трудно разбудить, кожа или губы выглядят синими, он вялый, слишком сонный или у него непрекращающаяся рвота и/или диарея.

## Как бензодиазепины могут повлиять на младенца

Бензодиазепины могут вызывать у младенцев сонливость, трудности с пробуждением и приемом пищи, неонатальную желтуху, снижение внимательности и желания общаться. Примерно у 2 % младенцев, вскармливаемых материнским молоком с бензодиазепинами, наблюдаются некоторые из этих симптомов. Небезопасно кормить ребенка грудью, если вы принимаете более одного бензодиазепина, высокие дозы бензодиазепинов или бензодиазепины вместе с алкоголем, опиоидами или другим депрессантом.

У некоторых младенцев возникает абстинентный синдром, если кормящий грудью родитель прекращает прием бензодиазепинов или перестает кормить их грудью. Симптомы, на которые следует обратить внимание, — раздражительность, беспокойство и плач, который возникает чаще, чем обычно. Обратитесь за медицинской помощью, если ваш ребенок не ест, не спит и не прекращает плакать. Если вы принимаете бензодиазепины, постарайтесь уменьшить их количество, прежде чем полностью прекратить их прием.

## Если я принимаю бензодиазепины во время беременности, будет ли у моего ребенка абстинентный синдром после рождения?

Если вы принимаете бензодиазепины во время беременности, после рождения у вашего ребенка может возникнуть абстинентный синдром. Кроме того, вашему ребенку придется провести в больнице несколько дополнительных дней.

Когда вы родите, лучшим методом ухода за вами и вашим ребенком будет Eat, Sleep and Console («Питание, сон и покой»). Он включает следующее:

- Нахождение вас и ребенка в одном помещении.
- Поддержание в комнате тишины и приглушенного освещения.
- Пеленание и держание ребенка на руках.
- Кормление грудью или прижимание ребенка к себе во время кормления из бутылочки.

Не все больницы практикуют метод Eat, Sleep and Console. Чтобы узнать, предлагает ли больница, в которой вы планируете рожать, услугу Eat, Sleep and Console, вы можете:

- Спросите у врача, ведущего дородовое наблюдение, предлагает ли эту услугу больница, в которой вы планируете рожать.
- Вы можете позвонить по основному номеру телефона больницы и спросить оператора о родильном отделении (его иногда называют «послеродовым», «дородовым» или «отделением матери и ребенка»). Любая из работающих медсестер должна знать, предлагает ли больница услугу Eat, Sleep and Console.
- Если у вас есть возможность, выбирайте роддом, предлагающий услугу Eat, Sleep and Console. Это лучший вид ухода для вас и вашего ребенка.

## Сокращение употребления бензодиазепинов

Резкое прекращение приема бензодиазепинов может быть опасным и трудным. Обратитесь к своему лечащему врачу или позвоните на [Washington Recovery Help Line \(Горячая линия по вопросам реабилитации штата Вашингтон\) \(на английском языке\)](#) по номеру 866-789-1511, чтобы получить поддержку или информацию о том, как бросить или сократить употребление бензодиазепинов.

---

*Люди используют разные термины для описания своих частей тела. Некоторые трансгендерные и небинарные биологические родители используют слово «грудная клетка» вместо слова «грудь». В этом документе мы используем термины «грудное вскармливание» и «кормление грудью» как взаимозаменяемые. Грудное вскармливание — это биологический процесс, в ходе которого ваш организм вырабатывает молоко для кормления младенцев.*