

# 大麻與哺乳



哺乳期內不服用大麻是最安全的。

如果您在輕度使用大麻的情況下使用本文中的減少危害建議，那麼胸部/母乳餵養的好處可能會超過乳汁中大麻的負面影響。

## 什麼是大麻？

大麻是一種植物，可以吸食和熏吸、食用、或塗抹在皮膚上。大麻有不同的形式，包括大麻花、大麻節、Tetrahydrocannabinol (THC，四氫大麻酚) 濃縮物和可食用的大麻。大麻的大部分效果來自於 THC。

## 大麻或 THC 是否能夠進入母乳/胸乳中？

是的。如果您使用大麻，您的乳汁將含有 THC。乳汁和大腦中的脂肪會聚集 THC。無論您是吸食、食用或使用其他方法，您的乳汁中都會含有 THC。

## 吸食大麻前、吸食大麻期間、吸食大麻後應該做些什麼

### 在吸食大麻前：

- 做好為寶寶哺乳的計劃。抽吸並儲存您自己的乳汁、購買嬰兒配方奶粉、或者購買捐贈的乳汁。

### 在吸食大麻期間：

- 不要在寶寶面前、在寶寶居住的地方、或者在汽車等封閉的空間裡吸食或熏吸大麻。

### 在吸食大麻後：

- 您可以給寶寶餵食嬰兒配方奶粉、捐贈的乳汁或您在吸食大麻前抽吸的乳汁。
- 為求安心，您可以抽吸乳汁，直到您的乳汁不在含有 THC 為止。
- 像平常哺乳一樣經常抽吸乳汁是維持母乳供應的好方法。
- 在吸食大麻後等待 1 小時以上再給寶寶哺乳。在吸食大麻後等待哺乳的時間越長，對寶寶就越安全。

## 保證您和寶寶的健康和安全

- 可以服用含碘的多種維生素，食用顏色鮮豔的水果和蔬菜來增加乳汁中的營養。
  - 如果寶寶表現的比平時更加困倦、進食困難或便秘，請向寶寶的醫療保健提供者進行諮詢。
  - 在處於醉態的時候，應找一位保姆來照顧寶寶。
  - 不要在吸食大麻後駕車。
  - 避免在吸食大麻後和寶寶睡在一起。您不小心使寶寶窒息的風險較高。最安全的睡眠安排是在同一個房間裡讓寶寶睡在自己的嬰兒床中。
  - 您可以透過減少吸食大麻來降低 THC 對寶寶的不利影響。減少吸食大麻的次數、吸食濃度較低的 THC 產品（查看標籤上的 THC 百分比）並且一次少吸一點。
  - 保護自己和寶寶免受二手大麻煙霧的影響，不要在寶寶附近或在家裡吸食/熏吸大麻。要求他人不要在寶寶附近或在您的家裡吸食/熏吸大麻。
  - 使用可食用的大麻代替吸食或熏吸大麻；您會保護寶寶免受二手大麻煙霧的影響。
  - 安全地儲存大麻和其他物質。如果家裡有幼兒或其他兒童，這一點尤其重要。
- 
- **如果您認為寶寶誤食了大麻**，請致電 Poison Control（毒物控制中心），電話：800-222-1222。
  - 如果您的寶寶呼吸緩慢、停止呼吸、難以喚醒、皮膚或嘴唇發青、昏昏欲睡、過於困倦或嘔吐和/或腹瀉不止，請撥打 911。



## 大麻可能對嬰兒產生怎樣的影響

關於哺乳期大麻的安全性，沒有多少研究。接觸大麻可能會導致：

- 對身體和大腦發育產生微妙的負面影響。
- 幼兒調節情緒的能力下降。
- 幼兒出現睡眠和注意力問題。
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, 嬰兒猝死症候群) 的風險增加。

### 有可能產生負面影響

使用大量的大麻  
使用更強的  
(更大的 THC 百分比) 大麻  
更頻繁地使用大麻  
使用 K2 或 Spice 等合成大麻

### 不太可能產生負面影響

使用較少量的大麻  
使用強度較低 (較低的 THC 百分比) 的大麻  
減少使用大麻的頻率  
吸食大麻後 1 小時左右抽吸並丟棄

### 最安全

不使用大麻

## 減少大麻的使用

吸食大麻會對您的健康產生負面影響。吸入任何種類的煙霧都會對您的肺部有害。吸食大麻會使某些精神健康狀況惡化，如雙相情感障礙或精神分裂症。

請向您的醫療保健提供者諮詢，或撥打 [Washington Recovery Help Line \(華盛頓州康復幫助熱線\)](#) (英文) 866-789-1511，以獲得有關減少或停止吸食大麻的相關支持。

您是否利用大麻來控制疾病的症狀？與您的醫療服務提供者討論您的症狀以及在哺乳期間更安全的替代方案。

人們會使用不同的術語來描述他們的身體部位。一些跨性別和非二元性別的親生父母會使用「胸部」而不是「乳房」。在本文件中，我們將母乳餵養和胸部餵養用作可互換的術語。哺乳是一個生物學過程，過程中透過您的身體分泌乳汁來餵養嬰兒。