# Канабіс і лактація

Найбезпечніше не вживати канабіс під час годування дитини грудьми.

Якщо ви будете дотримуватися рекомендацій щодо зменшення шкоди, викладених у цьому документі, за незначного вживання канабісу користь від грудного вигодовування, імовірно, переважатиме негативний вплив канабісу на ваше молоко.

## Що таке канабіс?

Канабіс (марихуана, конопля, травичка) – це рослина, яку можна курити, вживати в їжу або наносити на шкіру. Канабіс існує в різних формах, зокрема квіти, «косяки», концентрати тетрагідроканабінолу та їстівні продукти. Основний ефект від канабісу спричиняє тетрагідроканабінол.

## Чи може канабіс або тетрагідроканабінол потрапляти в грудне молоко?

Так. Якщо ви вживаєте канабіс, ваше молоко буде містити тетрагідроканабінол. Жир, що міститься в молоці та мозку, притягує тетрагідроканабінол. У вашому молоці буде міститися тетрагідроканабінол незалежно від того, як ви вживаєте канабіс: палите, їсте чи іншим чином.

# Дії до, під час та після вживання канабісу

## Дії до вживання канабісу:

- Сплануйте годування дитини. Зцідіть і збережіть молоко, купіть дитячу суміш або донорське молоко.

## Дії під час вживання канабісу:

- Не куріть і не вживайте через вейп канабіс у присутності дитини, у місці її проживання, а також у закритих місцях, наприклад у машині.

## Дії після вживання канабісу:

- Ви можете нагодувати дитину дитячою сумішшю, донорським молоком або молоком, яке ви зцідили перед прийманням канабісу.
- Доки молоко містить тетрагідроканабінол, ви можете задля комфорту зціджувати його та зливати.
- Зціджування з такою самою частотою, з якою ви зазвичай годуєте дитину, – це ефективний спосіб підтримувати запаси молока.
- Зачекайте більш ніж 1 годину після вживання канабісу, перш ніж годувати дитину. Що довше ви не прикладаєте дитину до грудей після вживання канабісу, то безпечніше це для неї.

# Збереження здоров'я та безпека для вас і вашої дитини

- Приймайте полівітаміни з йодом, їжте фрукти та овочі яскравих кольорів, щоб збільшити кількість поживних речовин у вашому молоці.
- Зверніться до лікаря, якщо ваша дитина спить більше, ніж зазвичай, має труднощі з їжею або страждає від закрепів.
- Скористайтеся послугами няні на час, поки ви перебуваєте в стані сп'яніння.
- Не керуйте транспортними засобами, перебуваючи під дією канабісу.
- Не лягайте спати з дитиною після вживання канабісу. Ви більше ризикуєте випадково задушити дитину. Найбезпечніше спати в одній кімнаті, коли дитина у власному ліжечку.
- Ви можете послабити негативний вплив тетрагідроканабінолу на вашу дитину, зменшивши вживання канабісу. Вживайте канабіс рідше, приймайте продукти з меншою концентрацією тетрагідроканабінолу (дивіться % тетрагідроканабінолу на етикетці) і приймайте меншу кількість за один раз.
- Захистіть себе та свою дитину від пасивного куріння – не куріть і не вживайте через вейп канабіс поруч із дитиною або в себе вдома. Попросіть інших людей не курити й не вживати через вейп канабіс поруч із вашою дитиною або у вашому домі.
- Споживайте канабіс як їжу замість куріння або вейпу – так ви захистите свою дитину від пасивного куріння.
- Зберігайте канабіс і психоактивні речовини в надійному місці. Це особливо важливо, якщо в будинку є малюки або інші діти.
    - **Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина проковтнула канабіс**, зателефонуйте до Poison Control (токсикологічного центру) за номером 800-222-1222.
    - **Телефонуйте 911**, якщо у вашої дитини сповільнене дихання, якщо дихання зупиняється, її важко розбудити, шкіра або губи посиніли, вона млява, занадто сонлива, у неї блювання та/або діарея, які не припиняються.

## *Як канабіс може вплинути на немовля*

Досліджень щодо безпечності канабісу під час лактації не так багато.
Вплив канабісу може призвести до таких наслідків:

- Малопомітний негативний вплив на фізичний і розумовий розвиток.
- Малюки гірше контролюють свої емоції.
- У малюків проблеми зі сном та увагою.
- Збільшений ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).

| *Негативні впливи більш імовірні* | *Негативні впливи менш імовірні* | *Найбезпечніше* |
|---|---|---|
| Вживання більшої кількості канабісу | Вживання меншої кількості канабісу | Не вживати канабіс |
| Вживання міцнішого канабісу (з більшим відсотком тетрагідроканабінолу) | Вживання слабшого канабісу (з меншим відсотком тетрагідроканабінолу) | |
| Частіше вживання канабісу | Рідше вживання канабісу | |
| Вживання синтетичних наркотичних засобів, як-от K2 або спайсів | Зціджування та зливання впродовж приблизно 1 години після куріння канабісу | |

## *Зменшення приймання канабісу*

Вживання канабісу може негативно вплинути на ваше здоров'я. Вдихати будь-який дим шкідливо для легенів. Канабіс може загострити певні психічні хвороби, наприклад біполярний розлад або шизофренію.

Проконсультуйтеся з медичним працівником або зателефонуйте на Washington Recovery Help Line (лінію допомоги з реабілітації в штаті Вашингтон) (тільки англійською мовою) за номером 866-789-1511, якщо вам знадобиться підтримка для припинення або зменшення вживання канабісу.

Чи вживаєте ви канабіс для полегшення симптомів хвороби? Обговоріть зі своїм лікарем симптоми та безпечніші альтернативи під час лактації.

---

*Люди називають різні частини тіла різними словами. Деякі трансгендерні та небінарні батьки використовують слово «грудина» замість «груди». У цьому документі ми використовуємо терміни «годування грудьми» та «грудне вигодовування» як взаємозамінні. Лактація – це біологічний процес, під час якого організм виробляє молоко для годування немовлят.*

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-054 May 2023 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127.
Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.