

香烟、烟草、尼古丁与哺乳



建议采用胸部/母乳喂养，即使您吸烟、吸电子烟或咀嚼烟草。
使用本文件中的减低危害策略有助于保护您的宝宝免受尼古丁的影响。

什么是尼古丁？

尼古丁是一种兴奋剂。尼古丁会加快心率、呼吸并增加血压。尼古丁存在于香烟、电子烟、雪茄、咀嚼烟草和尼古丁替代疗法中。

尼古丁是否能够进入人的乳汁？

是的。当您使用尼古丁时，它会进入您的乳汁。在吸烟 10 分钟后，尼古丁的水平最高。您的身体会迅速处理尼古丁。在吸烟后 1 个半小时，一半的尼古丁已经脱离乳汁。

在使用尼古丁前、期间和之后应该做些什么

在使用尼古丁前：

- 尽量在您吸烟、吸电子烟或咀嚼烟草之前给宝宝哺乳。
- 尽量在使用快速起效的尼古丁替代疗法（口香糖、喷雾剂、润喉糖、和吸入器）之前给宝宝哺乳。

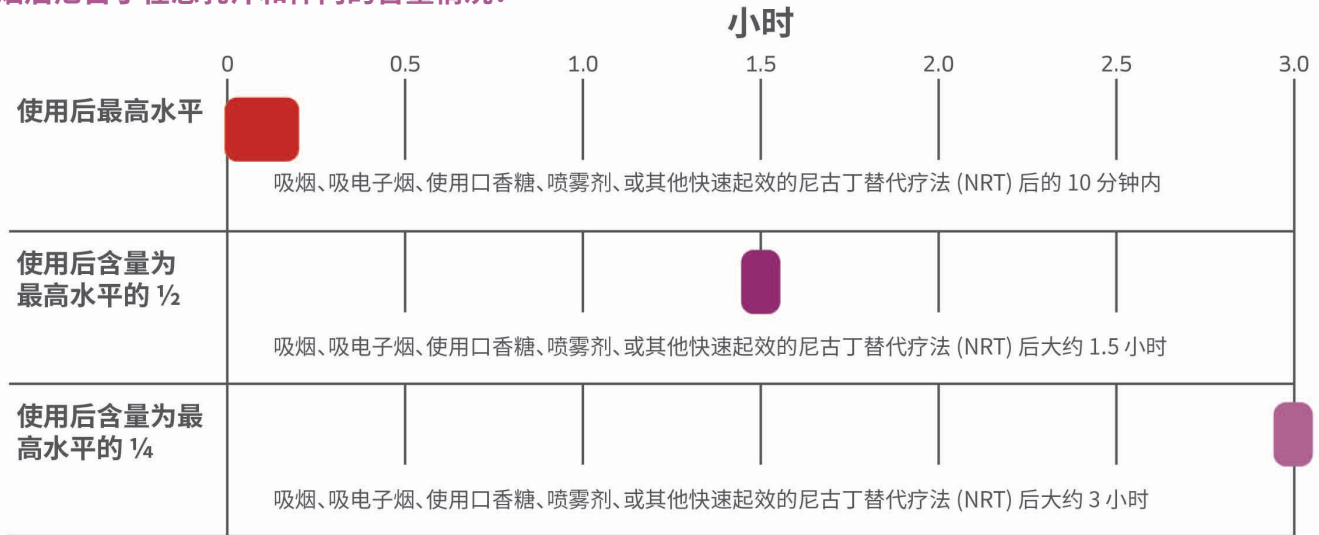
在使用尼古丁期间:

- 避免在宝宝附近、宝宝居住的地方或在汽车等封闭空间吸烟或吸电子烟。如果您无法到外面,就在打开的窗户处吸烟或吸电子烟。

在使用尼古丁之后:

- 在使用尼古丁之后,您不需要抽吸并丢弃乳汁。如果可以的话,在使用尼古丁之前给宝宝哺乳。即使您在吸烟或吸电子烟后立即给宝宝哺乳,用母乳喂养宝宝也比婴儿配方奶粉要好。

在吸烟后尼古丁在您乳汁和体内的含量情况:



保证您和宝宝的健康和安全

- 可以服用含碘的多种维生素、在家里使用加碘盐,以及食用颜色鲜艳的水果和蔬菜来增加乳汁中的营养。
- 如果宝宝表现的紧张不安、爱哭闹或有呕吐和腹泻,请向宝宝的医疗保健提供者进行咨询。
- 避免与宝宝睡在同一张床上。最安全的睡眠安排是在同一个房间里让宝宝睡在自己的婴儿床中。
- 安全地储存烟草和其他物质。如果家里有幼儿或其他儿童,这一点尤其重要。
 - **如果您认为宝宝误食了任何形式的尼古丁**,请致电 Poison Control (毒物控制中心),电话:800-222-1222。
- 保护您自己和宝宝免受二手和二手烟的影响。二手烟是指烟雾进入织物和墙纸等物品。
 - 不要在室内吸烟。
 - 要求人们不要在宝宝附近吸烟。
 - 购买一个高效微粒空气过滤器,将其放在您和宝宝呆的时间最长的房间里。
 - 如果有人您的家里吸烟,请擦拭表面并清洗织物。
 - 在室外吸烟或吸电子烟时要穿上外套或披上毯子,然后在抱孩子之前要洗手并脱下外套或毯子。
- 如果您吸烟、吸电子烟或咀嚼烟草,应考虑使用尼古丁替代疗法 (NRT)。



尼古丁和二手烟或电子烟可能对婴儿产生怎样的影响

当父母或其他家庭成员吸烟时，他们的宝宝在以下方面有更高的风险：

- 支气管炎等呼吸道疾病
- 耳部感染
- 哮喘
- 过度哭闹
- 婴儿猝死综合症 (SIDS)

这些影响源自于吸入烟雾、香烟或电子烟中的有毒化学物质以及尼古丁。**哺乳有助于保护您的宝宝免受这些情况的影响。**

尼古丁的使用与哺乳

吸烟可能会减少您的乳汁供应或影响您的排乳（排乳反射）。

出生前接触尼古丁的宝宝有时会出现哺乳困难。如果您有困难，[哺乳支持服务](#)可以为您提供帮助。如果您在医院分娩，您可以要求提供哺乳顾问服务。

吸烟会减少乳汁中的营养，并增加乳汁中的一些重金属。您的乳汁仍然比婴儿配方奶粉更有营养，并且可以保护宝宝免受一些疾病的伤害。

减少尼古丁的使用

您是否想要停止或减少您吸烟、咀嚼或吸电子烟的数量？请向您的医疗保健提供者咨询，或拨打 Washington State Quitline（华盛顿州戒烟热线）800-QUIT-NOW (800-784-8669)，以获得免费支持。他们可以倾听您的需求并帮助您获得尼古丁替代疗法 (NRT)。

人们会使用不同的术语来描述他们的身体部位。一些跨性别和非二元性别的亲生父母会使用“胸部”而不是“乳房”。在本文件中，我们将母乳喂养和胸部喂养用作可互换的术语。哺乳是一个生物学过程，过程中通过您的身体分泌乳汁来喂养婴儿。