

香菸、菸草、尼古丁與哺乳



建議採用胸部/母乳餵養，即使您吸菸、吸電子菸或咀嚼菸草。
使用本文件中的減低危害策略有助於保護您的寶寶免受尼古丁的影響。

什麼是尼古丁？

尼古丁是一種興奮劑。尼古丁會加快心率、呼吸並增加血壓。尼古丁存在於香菸、電子菸、雪茄、咀嚼菸草和尼古丁替代療法中。

尼古丁是否能夠進入人的乳汁？

是的。當您使用尼古丁時，它會進入您的乳汁。在吸菸 10 分鐘後，尼古丁的水平最高。您的身體會迅速處理尼古丁。在吸菸後 1 個半小時，一半的尼古丁已經脫離乳汁。

在使用尼古丁前、期間和之後應該做些什麼

在使用尼古丁前：

- 儘量在您吸菸、吸電子菸或咀嚼菸草之前給寶寶哺乳。
- 儘量在使用快速起效的尼古丁替代療法（口香糖、噴霧劑、潤喉糖、和吸入器）之前給寶寶哺乳。

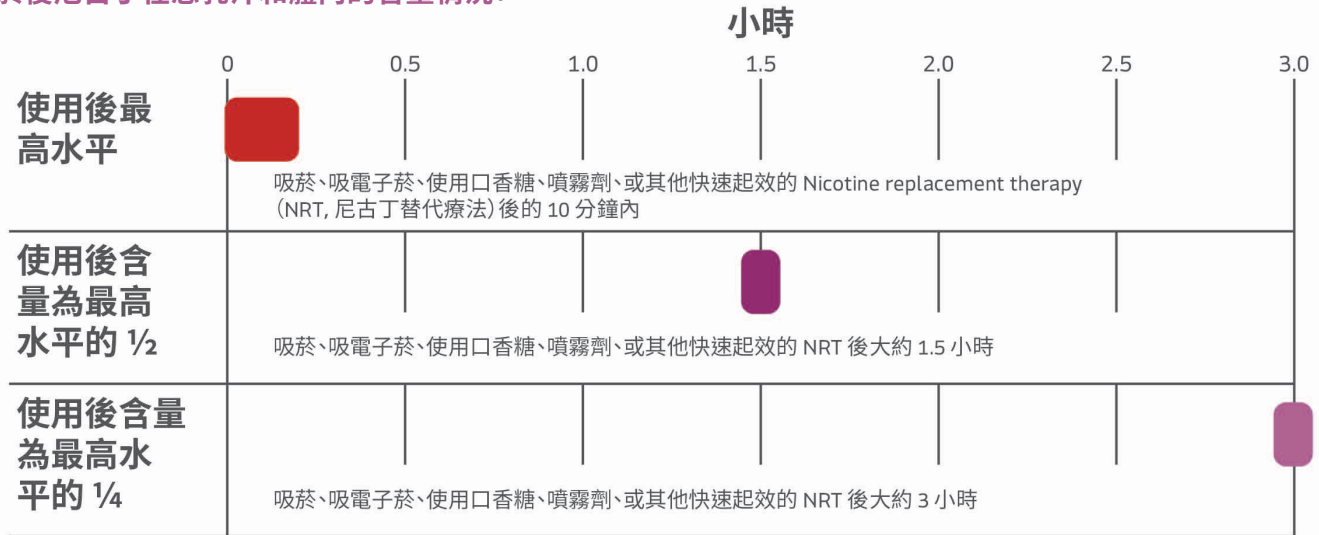
在使用尼古丁期間：

- 避免在寶寶附近、寶寶居住的地方或在汽車等封閉空間吸菸或吸電子菸。如果您無法到外面，就在打開的窗戶處吸菸或吸電子菸。

在使用尼古丁之後：

- 在使用尼古丁之後，您不需要抽吸並丟棄乳汁。如果可以的話，在使用尼古丁之前給寶寶哺乳。即使您在吸菸或吸電子菸後立即給寶寶哺乳，用母乳餵養寶寶也比嬰兒配方奶粉要好。

在吸菸後尼古丁在您乳汁和體內的含量情況：



保證您和寶寶的健康和安全

- 可以服用含碘的多種維生素、在家裡使用加碘鹽，以及食用顏色鮮豔的水果和蔬菜來增加乳汁中的營養。
- 如果寶寶表現的緊張不安、愛哭鬧或有嘔吐和腹瀉，請向寶寶的醫療保健提供者進行諮詢。
- 避免與寶寶睡在同一張床上。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。
- 安全地儲存菸草和其他物質。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任何形式的尼古丁**，請致電 Poison Control (毒物控制中心)，電話：800-222-1222。
- 保護您自己和寶寶免受二手和二手菸的影響。二手菸是指煙霧進入織物和牆紙等物品。
 - 不要在室內吸菸。
 - 要求人們不要在寶寶附近吸菸。
 - 購買一個高效微粒空氣過濾器，將其放在您和寶寶呆的時間最長的房間裡。
 - 如果有人您的家裡吸菸，請擦拭表面並清洗織物。
 - 在室外吸菸或吸電子菸時要穿上外套或披上毯子，然後在抱孩子之前要洗手並脫下外套或毯子。
- 如果您吸菸、吸電子菸或咀嚼菸草，應考慮使用 Nicotine Replacement Therapy (NRT, 尼古丁替代療法)。



尼古丁和二手菸或電子菸可能對嬰兒產生怎樣的影響

當父母或其他家庭成員吸菸時，他們的寶寶在以下方面有更高的風險：

- 支氣管炎等呼吸道疾病
- 耳部感染
- 哮喘
- 過度哭鬧
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, 嬰兒猝死症候群)

這些影響源自於吸入煙霧、香菸或電子菸中的有毒化學物質以及尼古丁。

哺乳有助於保護您的寶寶免受這些情況的影響。

尼古丁的使用與哺乳

吸菸可能會減少您的乳汁供應或影響您的排乳(排乳反射)。

出生前接觸尼古丁的寶寶有時會出現哺乳困難。如果您有困難，[哺乳支援服務](#)可以為您提供幫助。如果您在醫院分娩，您可以要求提供哺乳顧問服務。

吸菸會減少乳汁中的營養，並增加乳汁中的一些重金屬。您的乳汁仍然比嬰兒配方奶粉更有營養，並且可以保護寶寶免受一些疾病的傷害。

減少尼古丁的使用

您是否想要停止或減少您吸菸、咀嚼或吸電子菸的數量？請向您的醫療保健提供者諮詢，或撥打 Washington State Quitline (華盛頓州戒菸熱線) 800-QUIT-NOW (800-784-8669)，以獲得免費支持。他們可以傾聽您的需求並幫助您獲得尼古丁替代療法 (NRT)。

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。