



من الأمان إرضاع طفلك إذا كنت تتناولين المواد الأفيونية الموصوفة طبيًا لفترة قصيرة، مثل فترة ما بعد الجراحة. لكن ليس من الأمان إرضاع طفلك في أثناء تناول المواد الأفيونية مع المهدئات مثل البنزوديازيبين أو الكحوليات. وليس من الأمان إرضاع طفلك في أثناء تناول المواد الأفيونية التي لم تشتريها من الصيدلية. يوصى بإرضاع طفلك إذا كنت تتناولين أدوية موصوفة طبيًا لاضطراب تعاطي الأفيون، مثل الميثادون أو البوبرينورفين.

ما المواد الأفيونية؟

المواد الأفيونية مثل الفنتانيل والهيريون وPercocet® / Oxycontin® (أوكسيكودون) والكوديين وVicodin® (الهيدروكودون) هي "مهدئات". إذ تعمل على إبطاء وتيرة التنفس ومعدل ضربات القلب والرسائل بين المخ والجسم. لذا فإن تناول المواد الأفيونية مع المهدئات الأخرى مثل البنزوديازيبين أو الكحوليات قد يتسبب في تناولك جرعة زائدة عرضية.

نالوكسون (Narcan®) هو دواء يبطل مفعول الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية. فهو يبعد المواد الأفيونية من المستقبلات في جسمك لمدة تتراوح بين 30 و90 دقيقة. يمكن أن ينقذ دواء النالوكسون حياتك إذا تعاطيت جرعة زائدة من المواد الأفيونية، لذا يجب عليك دائمًا الاحتفاظ ببعض منه معك.

هل يمكن أن تختلط المواد الأفيونية بحليب الأم؟

نعم. إذا كنت تتناولين المواد الأفيونية، فسيتولى حليب الرضاعة عليها. ويعتمد مقدار وجود هذه المواد في حليب الرضاعة على مقدار تناولك إياها، ونوع المادة الأفيونية التي تتناولينها، والوقت الذي مر منذ آخر مرة تناولتها فيها. وتصل مستويات المواد الأفيونية إلى ذروتها في الحليب بعد ساعة إلى ثلاث ساعات من تناولها.

إذا تناولت نالوكسون (Narcan®)، فلن يزيل المواد الأفيونية من حليبك.

نبذة عن استعمال المواد الأفيونية الموصوفة طبيًا

- تحدثي إلى مقدم خدمات الرعاية الصحية عن نوع المواد الأفيونية الذي تتناولينه والكمية التي تتناولينها حتى تستطيعي تحديد ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية مناسبة لك ولطفلك.
- ليس عليك شفط حليب الثدي والتخلص منه بعد تناولك الفنتانيل في المستشفى، مثلما يحدث في أثناء الولادة القيصرية أو ربط قناة فالوب لمنع الإنجاب.

في حال تناولك مواد أفيونية من حين لآخر دون وصفة طبية أو العودة إلى تناولها بعد إيقافها

قبل تناول المواد الأفيونية:

- خططي لإرضاع طفلك. فكري في شفط الحليب من الثدي وتخزينه أو شراء حليب الأطفال الصناعي أو شراء حليب من متبرعات.

في أثناء تناول المواد الأفيونية:

- لا تدخني المواد الأفيونية بجوار طفلك أو في أماكن وجوده أو في الأماكن المغلقة مثل السيارات.

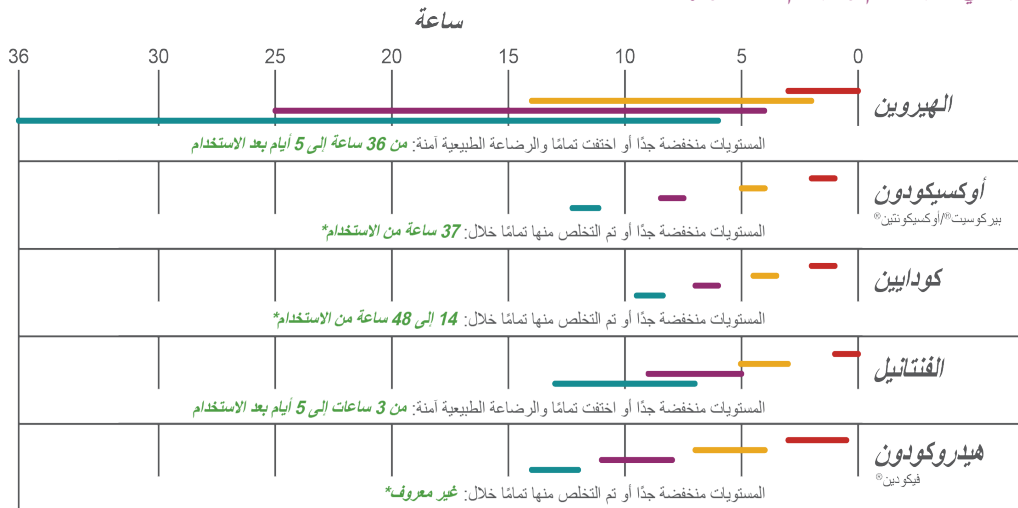
بعد تناول المواد الأفيونية:

- يمكنك إرضاع الطفل حليبًا صناعيًا أو حليبًا من متبرعات أو حليبًا مشفوطًا قبل تناول المواد الأفيونية.
- اشفطي الحليب من الثدي وتخلصي منه بعد ساعة إلى 3 ساعات على أقل تقدير.
- تعمل عملية شفط الحليب بانتظام بنفس القدر الذي ترضعين به طفلك على الحفاظ على وفرته لديك.

إلى متى ستظنين بحاجة إلى شفط الحليب والتخلص منه قبل إرضاع الطفل طبيعيًا مرة أخرى؟

- لا ترضعي طفلك إلا بعد ساعة إلى ثلاث ساعات على الأقل من تناول المواد الأفيونية. بعد 3 ساعات، ستستمر كمية المواد الأفيونية الموجودة في الحليب في الانخفاض. وعادةً ما يحتاج جسمك من يوم إلى خمسة أيام للتخلص من جميع المواد الأفيونية في الحليب تمامًا.
- إذا شعرتِ بالنعاس نتيجة تعاطي المواد الأفيونية، فاشفطي الحليب وتخلصي منه حتى تشعري باليقظة.
- الهيروين: اشفطي الحليب من الثدي وتخلصي منه بعد تعاطي الهيروين بـ36 ساعة على أقل تقدير. قد يظل أثر الهيروين في حليب الأم حتى 5 أيام من تعاطيه.
- الفنتانيل: لا نعرف تحديدًا المدة التي يحتاجها الفنتانيل حتى يزول تمامًا من حليب الأم. إذا كنت قد استخدمتِ الفنتانيل غير المبتاع من الصيدلية لفترة طويلة من الوقت، فعليك شفط الحليب والتخلص منه لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام قبل إرضاع طفلك.

مستويات المواد الأفيونية في حليب الأم والجسم بعد تناولها:



أساسي

- أعلى مستويات المواد الأفيونية بعد تناولها
- أعلى مستوى المواد الأفيونية عند 1/2 من أعلى مستوى لها بعد تناولها
- أعلى مستوى المواد الأفيونية عند 1/4 من أعلى مستوى لها بعد تناولها
- أعلى مستوى المواد الأفيونية عند 1/8 من أعلى مستوى لها بعد تناولها

* استخدام موصوف طبيًا

تزداد احتمالية حدوث آثار سلبية لطفلك كلما زادت الجرعات وطالت مدة تناولها.

من المحتمل أن تكون الرضاعة الطبيعية آمنة في حال تناول

قد تتسبب في آثار ضارة في حال تناول

70 مجم* أو أقل من الكوديين يوميًا لمدة 4 أيام
أو أقل

10.5 مجم* أو أقل من أوكسيكودون في اليوم

25 مجم أو أقل من الهيدروكودون يوميًا

أكثر من 100 مجم* كوديين في اليوم، أو أي جرعة
لأكثر من 4 أيام

أكثر من 28 مجم* أوكسيكودون في اليوم

أكثر من 80 مجم هيدروكودون في اليوم

* بناءً على وزن الجسم الذي يبلغ 154 رطلاً (70 كجم).

ما يحافظ على صحتك وصحة طفلك وأمانكما

- يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة مع اليود وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألوان لزيادة القيمة الغذائية في حليبك.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كان الطفل يشعر بالنعاس أكثر من المعتاد، أو يعاني من صعوبة في الأكل، أو يعاني من الإمساك.
- فكري في إحضار جليسة أطفال في الوقت الذي تكونين فيه تحت تأثير المواد بدرجة تمنعك من التركيز.
- لا تقودي السيارة تحت تأثير المواد الأفيونية.
- تجنب النوم بجوار طفلك بعد تعاطي المواد الأفيونية. فقد تتسببن دون قصد في تعريض طفلك للاختناق. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سريره الخاص.
- احمي نفسك وطفلك من التدخين السلبي. اطلبي من الأشخاص الآخرين عدم تدخين المواد الأفيونية في منزلك ولا تأخذي طفلك إلى أماكن يوجد بها دخان.
- يمكنك تقليل الآثار السلبية على طفلك بتناول كميات أقل من المواد الأفيونية وتقليل معدل تناولها والانتظار حتى يخلو الحليب منها لإرضاع طفلك.
- احفظي المواد الأفيونية ومواد المعاقرة الأخرى في مكان آمن. هذا مهم خصوصًا إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.



- إن كنتِ تعتقد أن طفلك بلع مواد أفيونية، فاتصلي بمركز Poison Control (مكافحة السموم) على الرقم 800-222-1222.
- اتصل برقم 911 إن لاحظت تباطؤ تنفس الطفل أو توقفه، أو وجدت صعوبة في إيقاظه، أو وجدت ازرقاقًا في جلده أو شفثيه، أو إذا كان يشعر بالحمول، أو بالنعاس الشديد، أو يعاني من القيء، أو يعاني من إسهال لا يتوقف، أو كليهما معًا.



كيف يمكن أن تؤثر المواد الأفيونية على الطفل الرضيع

قد تسبب المواد الأفيونية شعور الرضع بالنعاس وصعوبة الاستيقاظ وصعوبة في تناول الطعام وضعف اليقظة والتفاعل. يُصاب حوالي 17% إلى 23% من الأطفال الرضع ممن يتناولون حليب الأم المختلط بمواد أفيونية بهذه الأعراض. وتزداد فرصة إصابة طفلك بهذه الأعراض إذا كنتِ ترضعين وأنت تشعرين بالنعاس بعد تناول المواد الأفيونية. لذا فمن غير الآمن إرضاع طفلك في حال تناولك أكثر من مادة أفيونية أو جرعات كبيرة منها أو تناولها مع الكحوليات أو مركبات البنزوديازيبين أو المهدئات الأخرى.

قد يصاب كذلك بعض الرضع بأعراض انسحاب إذا توقفت الأم المرضعة عن تعاطي المواد الأفيونية أو توقفت عن إرضاع الطفل. وتشمل الأعراض التي تجب مراقبتها حدة المزاج والتلملل والبكاء أكثر من المعتاد. اطلبي الرعاية الطبية إذا امتنع الطفل عن الطعام أو لا يمكنه النوم أو لا يهدأ. إذا كنتِ تتناولين المواد الأفيونية، فحاولي تقليل عدد مرات إرضاع طفلك قبل فطامه تمامًا.

إذا كنتِ أتناول المواد الأفيونية في أثناء حملي، فهل ستظهر أعراض انسحاب على طفلي بعد ولادته؟

في حال تناول المواد الأفيونية في أثناء الحمل، قد تظهر أعراض انسحاب على طفلك بعد ولادته. وربما يحتاج طفلك إلى احتجازه في المستشفى بضعة أيام إضافية.

تتمثل أفضل رعاية ممكنة لك ولطفلك بعد الولادة في مبدأ "الغذاء والنوم والراحة". ويتضمن هذا النوع من الرعاية ما يلي:

- الإقامة مع طفلك الرضيع في نفس الغرفة.
- الحفاظ على هدوء الغرفة مع ضوء خافت.
- لف الطفل في لفافة وحمله.
- إرضاع طفلك طبيعيًا أو حملة بحيث يكون ملامسًا لجسدك عند إرضاعه صناعيًا.

لا توفر جميع المستشفيات رعاية "الغذاء والنوم والراحة". لذا، فلمعرفة ما إذا كان المستشفى الذي تخططين للولادة به يوفر أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة":

- اسألي مقدم خدمة رعاية ما قبل الولادة ما إذا كان المستشفى الذي تخططين للولادة به يوفر أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة".
- يمكنكِ الاتصال على الرقم الرئيسي الخاص بالمستشفى والطلب من عامل التشغيل توصيلك بقسم الولادة (يسمى أحيانًا طابق/وحدة "رعاية بعد الولادة" أو "رعاية قبل الولادة" أو "رعاية الأم والطفل"). من المفترض أن الممرضات العاملات هناك يعرفن ما إذا كان المستشفى يقدم أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة".
- من الأفضل لك اختيار الولادة في مستشفى يوفر أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة" إن أمكن. فهي أفضل رعاية يمكنك الحصول عليها أنت وطفلك.



تقليل تعاطي المواد الأفيونية

يتنك إذ تينويد لأفا دامولا اطي عن تفقتولا بعصلا شرة من ذي لبط إرر (تينويد لأفا دامولا اطي عت باطر ضلا تياك أدونفها انلو .تليتره طوفا هانياطعد تتق نادون يملاي هتيلاعف تيلأدوا ثركد أعود. تينويد لأفا دامولا اولنذة في تيشدلا ترغبلوا بسحان لا ضال أعريلتي ستساعد في تقلاها، ولوانك تنكمير تيلا مقرلا يلاو 1511-789-866 عمي دعلي علتحصلا أو تيصحلا تيرعالا مي مقدلك. تحدثي إلفظ عاضاء إرنها في أثلاونتلأ تني أمهن، ويورفنيوبورلاو باطر ضلا تني أدولحصول علا تيفيك حول تومالعي ملي علتصا [Washington Recovery Help Line](https://www.washingtonrecoveryhelp.com/) (طن نشاء في وفلاستشل مساعدا خط) تينويد لأفا دامولا اطي عت

يستخدم الناس مصطلحات مختلفة لوصف أجزاء أجسامهم. يستخدم بعض الآباء البيولوجيين مغايري الهوية الجنسية والذين لا يدخلون ضمن التصنيف الثنائي الجنسي كلمة "الصدر" بدلاً من "الثديين". نستخدم في هذه الوثيقة كلمتي الرضاعة الطبيعية والرضاعة من الجسم بالتبادل. الرضاعة هي عملية بيولوجية يعمل فيها الجسم على إنتاج الحليب لإطعام الأطفال.