Mga Stimulant at Paggagatas

Posibleng ligtas na mapadede ang iyong sanggol habang umiinom ka ng Ritalin at Adderall na galing sa botika.

Kung umiinom ka ng iba pang uri ng stimulant, dosis na nagpapalango sa iyo, o pill na hindi galing sa botika, hindi ligtas na magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso.

Ano ang stimulant?

Ang stimulant o "pampasigla" ay drogang nagpapabilis sa tibok ng puso, paghinga, at nagpapataas sa presyon ng dugo. Ang cocaine, methamphetamine, Adderall® (amphetamine at dextroamphetamine), at Ritalin® (methylphenidate) ay mga stimulant.

Puwede bang mapunta ang stimulant sa gatas ng tao?

Oo. Kung iinom ka ng stimulant, magkakaroon ng stimulant ang gatas mo. Ang dami ng mailalagay sa gatas mo ay depende kung ilan at aling stimulant ang iinumin mo, at sa dami ng oras na lumipas mula nang ininom mo ito.

- Nananatili ang cocaine sa gatas ng tao sa loob ng humigit-kumulang 36 na oras pagkatapos itong gamitin. Kung gagamit ka ng cocaine habang umiinom ng alkohol, gagawa ang katawan mo ng substance na tinatawag na cocaethylene, na mananatili sa iyong katawan nang mas matagal kaysa sa cocaine.
- Puwedeng manatili ang methamphetamine sa gatas ng tao nang hanggang 4 araw pagkatapos itong gamitin.
- Nananatili ang resetang Ritalin® (methylphenidate) sa gatas ng tao sa loob ng humigit-kumulang 21 oras pagkatapos itong inumin.
- Nananatili ang resetang Adderall® (dextroamphetamine at amphetamine) sa gatas ng tao sa loob ng humigit-kumulang 24 na oras pagkatapos itong inumin.

Tungkol sa resetang Ritalin at Adderall

- Maaaring hindi mo na kailanganing magpiga at magtapon ng gatas kung ginagamit mo ang mga stimulant ayon sa reseta. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung alin at ilang stimulant ang iniinom mo kapag nagpapasya kung angkop ba para sa iyo at sa sanggol mo ang pagpapainom ng gatas sa dibdib/ pagpapasuso.
- Walang napag-alamang negatibong epekto sa mga dumededeng sanggol kapag umiinom ang kanilang magulang ng mas kaunti sa 45 mg/araw na Adderall® (amphetamine) o 80 mg/araw na Ritalin® (methylphenidate).

Kung paminsan-minsan kang gumagamit ng stimulant na hindi reseta o gumamit ka ulit nito pagkatapos mong huminto

Bago gumamit ng stimulant:

- Planuhin ang pagpapadede sa iyong sanggol. Pigain at iimbak ang gatas mo, bumili ng infant formula, o bumili ng gatas na galing sa donor.

Habang gumagamit ng stimulant:

- Huwag humithit ng methamphetamine, cocaine, o iba pang stimulant nang malapit sa iyong sanggol, sa kung saan nakatira ang sanggol mo, o sa mga saradong espasyo tulad ng kotse.

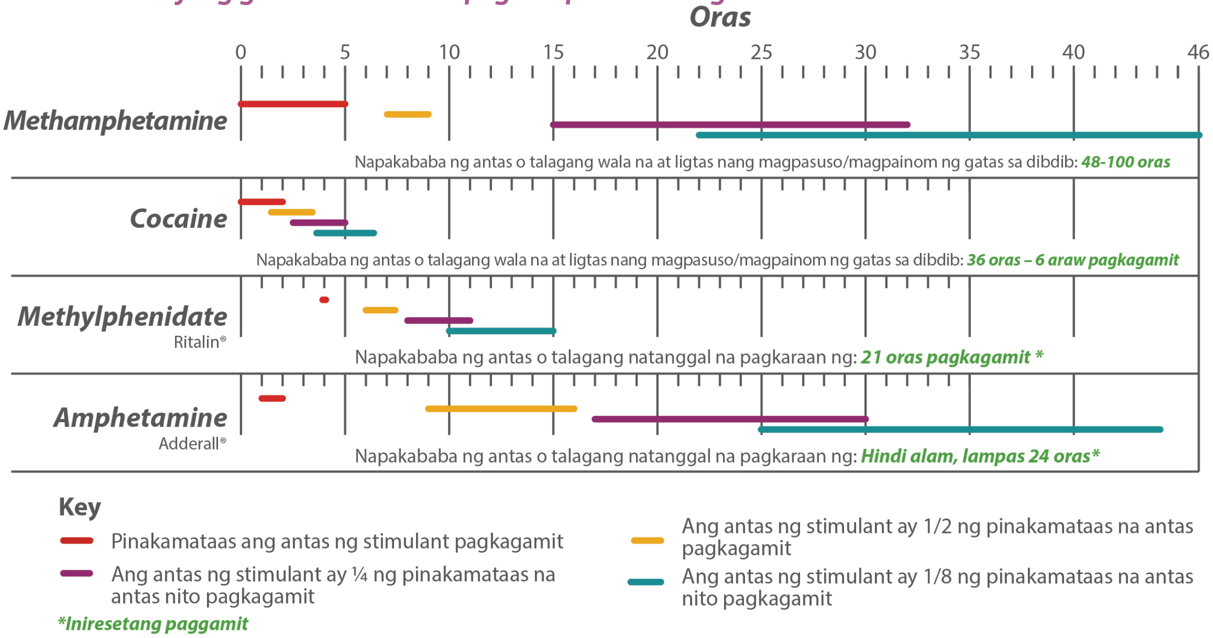
Pagkatapos gumamit ng stimulant:

- Puwede mong painumin ang iyong sanggol ng infant formula, gatas na galing sa donor, o ng gatas na piniga mo bago ka gumamit ng stimulant.
- Puwede kang magpiga para guminhawa ka at itapon ang gatas mo hanggang sa wala nang stimulant ang iyong gatas.
- Kapag nagpiga ka nang kasing dalas ng karaniwan mong pagpapadede sa iyong sanggol, mabuting paraan ito para mapanatili ang supply mo ng gatas.

Gaano katagal mo dapat pigain at itapon ang gatas mo bago magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso ulit?

- **Methamphetamine:** Pigain at itapon ang gatas nang hindi bababa sa 48 na oras pagkatapos gumamit. Puwedeng may kaunting methamphetamine na manatili sa gatas nang hanggang 100 oras (~4 araw). Kung nagpasuri ka ng ihi para sa droga at negatibo ito sa methamphetamine, puwede mo nang ituloy ang pagpapadede.
- **Cocaine:** Pigain at itapon ang gatas nang hindi bababa sa 36 na oras pagkatapos gumamit ng cocaine. Puwedeng may kaunting cocaine na manatili sa gatas nang hanggang 6 araw.
- Hindi mo kailangang pigain at itapon ang iyong gatas matapos gumamit ng amphetamine o methylphenidate. Hindi namin alam eksakto kung gaano katagal.

Antas ng stimulant sa iyong gatas at katawan pagkatapos mo itong inumin:



Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Ang pag-inom ng multivitamin na may iodine at pagkain ng makukulay na prutas at gulay ay puwedeng magparami ng nutrisyon sa gatas mo.
- Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol mo kung hindi makatulog nang maayos, hirap kumain, iritable, nangangatog, may lagnat, o hindi nadaragdagan ng timbang ang iyong sanggol.
- Kumuha ng babysitter para sa mga oras na nakagamit ka.
- Huwag magmaneho habang nasa impluwensiya ng stimulant.
- Iwasang matulog nang katabi ang sanggol mo. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Protektahan ang sarili mo at ang sanggol mo laban sa secondhand smoke. Hilingin sa ibang tao na huwag humithit ng stimulant sa bahay mo at huwag dalhin ang iyong sanggol sa mga lugar kung saan may usok.
- Mababawasan mo ang mga negatibong epekto sa iyong sanggol kung iinom ka nang mas kaunting stimulant, nang mas madalang, at kung maghihintay ka hanggang sa mawala na ang stimulant sa gatas mo bago padedehin ang iyong sanggol.
- Maingat na itabi ang mga stimulant at iba pang substance. Lalo na itong mahalaga kung may mga toddler o iba pang bata sa loob ng bahay.
  - **Kung sa palagay mo ay nakalunok ng opioid ang iyong sanggol**, tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
  - **Tumawag sa 911** kung mabagal ang paghinga, hindi humihinga, mahirap gisingin, may balat o labing nangangasul, matamlay, masyadong antukin, o nagsusuka at/o nagtatae na ayaw huminto ang iyong sanggol.

Paano posibleng maapektuhan ng stimulant ang isang sanggol

Dahil sa mga stimulant, puwedeng sumpungin, hindi makatulog nang mahimbing, mabagal madagdagan ng timbang, ayaw kumain, nagsusuka, at nagtatae ang mga sanggol. Puwedeng maging masyadong mainit ang kanilang katawan at hindi sila mapakali, magka-seizure, at magkasakit sa puso.

Walang napag-alamang negatibong epekto sa mga sanggol kapag umiinom ang mga magulang ng methylphenidate o amphetamine ayon sa reseta.

Kung umiinom ako ng stimulant habang buntis, magkakaroon ba ang sanggol ko ng mga sintomas ng withdrawal pagkapanganak sa kanya?

Kung umiinom ka ng stimulant habang buntis, posibleng may mga sintomas ng withdrawal ang iyong sanggol pagkapanganak sa kanya. Kakailanganin ding manatili ng sanggol mo sa ospital sa loob ng ilang dagdag na araw.

Kapag nanganak ka, ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo ay tinatawag na "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Kasama sa pangangalagang ito ang sumusunod:

- Pananatili mo at ng iyong sanggol sa iisang kuwarto nang magkasama.
- Pagpapanatiling tahimik sa kuwarto nang may malamlam na ilaw.
- Pagbalot at pagkalong sa iyong sanggol.
- Pagpapadede sa sanggol mo o pagkalong sa kanya nang magkadikit ang inyong mga balat habang dumedede siya sa bote.

Hindi lahat ng ospital ay nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Para malaman kung nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin" ang ospital kung saan mo planong manganak, puwede mong:

- Tanungin sa iyong provider ng pangangalagang prenatal kung nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin" ang ospital kung saan mo planong manganak.
- Tawagan ang pangunahing numero ng telepono ng ospital at itanong sa operator ang tungkol sa kagawarang pang-maternity (na tinatawag minsan na 'postpartum', 'antepartum' o 'mother baby' na floor/unit). Alam dapat ng kahit sinong nagtatrabahong nars kung nag-aalok sila ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin".
- Kung kaya mo, piliing manganak sa ospital na nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Iyon ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo.

Mga stimulant at paggagatas

Ginugulo ng mga stimulant ang mga hormone na mahalaga para sa paggagatas at pagpapalabas ng gatas. Dahil dito, posibleng mas kaunti ang magawa mong gatas kung gumagamit ka ng stimulant

Pagbawas sa paggamit mo ng stimulant

Mahirap ihinto ang paggamit ng stimulant kung matagal mo na itong ginagamit. Makipag-usap sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Washington Recovery Help Line (Linya ng Tulong sa Pag-recover ng Washington) (sa English) sa 866-789-1511 para sa suporta o impormasyon tungkol sa kung paano ihihinto o babawasan ang iyong paggamit.

Iba-iba ang terminong ginagamit ng mga tao para ilarawan ang mga bahagi ng kanilang katawan. Ang ilang transgender at non-binary na nagpanganak na magulang ay gumagamit ng "dibdib" sa halip na "suso." Sa dokumentong ito, salitan naming ginagamit ang mga terminong pagpapasuso at pagpapainom ng gatas sa dibdib. Ang paggagatas ay isang biyolohikal na proseso kung saan gumagawa ang iyong katawan ng gatas para ipainom sa mga sanggol.

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-059 May 2023 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.