

Стимулятори та лактація



Імовірно, ви можете безпечно годувати дитину, якщо приймаєте Ritalin та Adderall, які продаються в аптеці.

Поки ви приймаєте інші типи стимулятори, стимулятори в дозах, які викликають у вас стан наркотичного сп'яніння, або таблетки, які не продаються в аптеці, годувати грудьми небезпечно.

Що таке стимулятори?

Стимулятори – це препарати, які прискорюють серцебиття й дихання та підвищують артеріальний тиск. Кокаїн, метамфетамін, Adderall® (амфетамін і декстроамфетамін) і Ritalin® (метилфенідат) – усе це стимулятори.

Чи можуть стимулятори потрапляти в молоко матері?

Так. Якщо ви приймаєте стимулятори, вони будуть у вашому молоці. Кількість цих речовин у молоці залежить від того, скільки ви приймаєте, які саме стимулятори та скільки часу минуло з моменту їх приймання.

- Кокаїн залишається в материнському молоці близько 36 годин після приймання. Якщо ви приймете кокаїн одночасно з алкоголем, у вашому організмі утвориться речовина під назвою кокаетилен, яка залишатиметься в ньому довше, ніж кокаїн.
- Метамфетамін залишається в материнському молоці до 4 днів після вживання.
- Рецептурний Ritalin® (метилфенідат) залишається в материнському молоці протягом приблизно 21 години після приймання.
- Рецептурний Adderall® (декстроамфетамін і амфетамін) залишається в материнському молоці понад 24 години.

Призначені Ritalin і Adderall за рецептом

- Якщо ви приймаєте стимулятори за призначенням, можливо, вам не доведеться зціджувати й зливати молоко. Вирішуючи, чи підходить вам і вашій дитині годування грудьми, порадьтеся зі своїм лікарем, повідомте йому, який саме стимулятор ви приймаєте та в якій дозі.
- Невідомо про негативний вплив на немовлят, які перебувають на грудному вигодовуванні, якщо їхні матері приймають менше за 45 мг/добу Adderall® (амфетаміну) або 80 мг/добу Ritalin® (метилфенідату).

Якщо ви іноді приймаєте стимулятори без призначення лікаря або вживаєте їх знову після припинення приймання

Дії до приймання стимуляторів:

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

Дії під час приймання стимуляторів:

- Не куріть метамфетамін, кокаїн або інші стимулятори поруч із дитиною, у місці її проживання, а також у закритих місцях, наприклад у машині.

Дії після приймання стимуляторів:

- Ви можете нагодувати дитину дитячою сумішшю, донорським молоком або молоком, яке ви зцідили перед прийманням стимуляторів.
- Доки молоко містить стимулятори, 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.

Як довго слід зціджувати й зливати молоко перед тим, як знову годувати грудьми / вдаватися до грудного вигодовування?

- **Метамфетамін:** після його вживання зціджуйте та зливайте молоко щонайменше протягом 48 годин. Незначна кількість метамфетаміну може залишатися в молоці до 100 годин (приблизно 4 дні). Якщо ви здали аналіз сечі на наркотики й він негативний на метамфетамін, ви можете знову годувати дитину грудьми.
- **Кокаїн:** після вживання кокаїну зціджуйте та зливайте молоко щонайменше протягом 36 годин. Незначна кількість кокаїну може залишатися в молоці до 6 днів.
- Після приймання амфетаміну або метилфенідату може знадобитися зцідити та злити молоко. Точно невідомо, скільки часу потрібно.

Рівень стимуляторів у молоці та організмі після приймання цих речовин:



Умовні позначення

— Рівень стимуляторів найвищий після приймання

— Рівень стимуляторів становить 1/2 від найвищого рівня після приймання

— Рівень стимуляторів становить 1/4 від найвищого рівня після приймання

— Рівень стимуляторів становить 1/8 від найвищого рівня після приймання

* Вживання за призначенням лікаря.



Збереження здоров'я та безпека для вас і вашої дитини

- Приймання полівітамінів із йодом, споживання фруктів і овочів яскравих кольорів може збільшити кількість поживних речовин у вашому молоці.
- Зверніться до лікаря, якщо ваша дитина погано спить, погано їсть, дратівлива, тремтить, має підвищену температуру або не набирає вагу.
- Скористайтеся послугами няні на час, поки ви перебуваєте в стані сп'яніння.
- Не керуйте транспортними засобами, перебуваючи під дією стимуляторів.
- Не лягайте спати з дитиною. Найбезпечніше спати в одній кімнаті, коли дитина у власному ліжечку.
- Захистіть себе та свою дитину від пасивного куріння. Попросіть інших людей не курити стимулятори у вашій оселі та не беріть дитину із собою, якщо йдете в місця, де є дим.
- Ви можете зменшити негативний вплив на дитину, приймаючи меншу кількість стимуляторів, рідше приймаючи стимулятори та не годуючи дитину, доки ваше молоко не перестане містити стимулятори.
- Зберігайте стимулятори та інші психоактивні речовини в надійному місці. Це особливо важливо, якщо в будинку є малюки або інші діти.
 - **Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина проковтнула стимулятори**, 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 стимулятори можуть вплинути на немовля

Через вплив стимуляторів немовлята можуть стати вередливими, погано спати, повільно набирати вагу, не хотіти їсти, блювати та страждати на діарею. У них може перегріватися тіло, з'являтися тремтіння й судоми, а також проблеми із серцем.

Невідомо про негативний вплив на немовлят, матері яких приймають метилфенідат або амфетамін за призначенням лікаря.

Якщо я приймаю стимулятори під час вагітності, чи буде в моєї дитини абстинентний синдром після народження?

Якщо ви приймаєте стимулятори під час вагітності, у вашої дитини можуть виникнути симптоми абстинентного синдрому після народження. Вашій дитині також потрібно буде провести в лікарні кілька додаткових днів.

Після народження дитини найкращий метод догляду за вами й дитиною – «їсти, спати й заспокоювати». Складові цього методу:

- Перебування вас і дитини разом в одній кімнаті.
- Підтримка тиші й неясного освітлення в кімнаті.
- Сповивання вашої дитини й тримання її на руках.
- Годування дитини грудьми або притискання її до себе під час годування з пляшечки.

Не у всіх лікарнях можна скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати». Щоб дізнатися, чи зможете ви скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати» в лікарні, у якій плануєте народжувати, ви можете виконати такі дії:

- Запитати в пренатальному відділенні, чи зможете ви скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати» в лікарні, у якій плануєте народжувати.
- Зателефонувати на головний номер телефону лікарні й запитати оператора про пологове відділення (його іноді називають «післяпологовим», «передпологовим» або «матері й дитини»). Будь-яка медсестра, що працює в закладі, повинна знати, чи можна там скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати».
- За можливості обирайте для пологів лікарню, у якій можна скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати». Це найкращий метод догляду за вами й вашою дитиною.



Стимулятори та лактація

Стимулятори порушують роботу гормонів, важливих для лактації та виділення молока. Через це ви можете виробляти менше молока, якщо приймаєте стимулятори.

Зменшення вживання стимуляторів

Якщо ви вживали стимулятори протягом тривалого часу, буде важко від них відмовитися. 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 або інформація щодо припинення або зменшення споживання.

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.