

Chất Kích Thích và Việc Cho Con Bú



Việc cho con bú trong khi quý vị đang sử dụng Ritalin và Adderall mua ở nhà thuốc có thể vẫn an toàn.

Nếu quý vị đang dùng các loại chất kích thích khác, liều lượng khiến quý vị không tỉnh táo hoặc thuốc không mua ở nhà thuốc, thì việc cho con bú sẽ là không an toàn.

Chất kích thích là gì?

Chất kích thích hay “thuốc kích thích” là các loại thuốc làm tăng nhịp tim, nhịp thở và tăng huyết áp. Cocaine, methamphetamine, Adderall® (amphetamine và dextroamphetamine), cũng như Ritalin® (methylphenidate) đều là các chất kích thích.

Chất kích thích có thể đi vào sữa mẹ không?

Có. Nếu quý vị dùng chất kích thích, trong sữa của quý vị sẽ có chất kích thích. Lượng chất kích thích có trong sữa của quý vị sẽ phụ thuộc vào lượng, loại và khoảng thời gian mà quý vị đã sử dụng chất kích thích.

- Cocaine vẫn còn trong sữa mẹ khoảng 36 giờ sau khi sử dụng chất kích thích. Nếu quý vị sử dụng cocaine trong khi uống đồ uống có cồn, cơ thể quý vị sẽ tạo ra một chất gọi là cocaethylene, chất này sẽ tồn tại trong cơ thể quý vị lâu hơn cả cocaine.
- Methamphetamine vẫn còn trong sữa mẹ đến tận 4 ngày sau khi sử dụng.
- Ritalin® (methylphenidate) được kê đơn vẫn còn trong sữa mẹ khoảng 21 giờ sau khi sử dụng.
- Adderall® được kê đơn (dextroamphetamine và amphetamine) vẫn còn trong sữa mẹ trong hơn 24 giờ.

Thông tin về Ritalin và Adderall được kê đơn

- Quý vị có thể không cần hút và đổ bỏ sữa nếu quý vị sử dụng chất kích thích được kê đơn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về loại và liều lượng của chất kích thích mà quý vị đang dùng để quyết định xem việc cho con bú có phù hợp với quý vị và em bé hay không.
- Không có tác động tiêu cực nào được biết đến đối với trẻ bú mẹ khi cha mẹ chúng dùng Adderall® (amphetamine) hoặc 80 mg/ngày Ritalin® (methylphenidate) với liều lượng dưới 45 mg/ngày.

Nếu quý vị thỉnh thoảng dùng các chất kích thích không kê đơn hoặc sử dụng lại sau khi ngưng

Trước khi sử dụng chất kích thích:

- Chuẩn bị cho con bú. Hút và bảo quản sữa của quý vị, mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh hoặc mua sữa hiến tặng.

Trong khi sử dụng chất kích thích:

- Tránh hút methamphetamine, cocaine hoặc các chất kích thích khác trước mặt con, nơi con sinh hoạt hoặc trong không gian kín như ô tô.

Sau khi sử dụng chất kích thích:

- Quý vị có thể cho bé bú sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, sữa hiến tặng hoặc sữa quý vị đã hút ra trước khi sử dụng chất kích thích.
- Quý vị có thể hút sữa ra cho thoải mái và đổ bỏ sữa đó cho đến khi sữa không còn chất kích thích.
- Việc hút sữa thường xuyên như khi quý vị cho con bú là một cách tốt để duy trì nguồn sữa của quý vị.

Quý vị nên hút và đổ bỏ sữa trong bao lâu trước khi cho con bú trở lại?

- **Methamphetamine:** Hút và đổ bỏ sữa ít nhất trong 48 giờ sau khi sử dụng chất kích thích. Một lượng nhỏ methamphetamine có thể tồn tại trong sữa lên tới 100 giờ (~4 ngày). Nếu quý vị thực hiện xét nghiệm ma túy trong nước tiểu và cho kết quả âm tính với methamphetamine, quý vị có thể tiếp tục cho con bú.
- **Cocaine:** Hút và đổ bỏ sữa ít nhất trong ít nhất 36 giờ sau khi sử dụng cocaine. Một lượng nhỏ cocaine có thể tồn tại trong sữa lên tới 6 ngày.
- Quý vị nên hút và đổ bỏ sữa sau khi sử dụng amphetamine hoặc methylphenidate. Chúng tôi không biết chính xác là trong bao lâu.

Nồng độ chất kích thích trong sữa và cơ thể của quý vị sau khi sử dụng:



Chú thích

- Nồng độ chất kích thích cao nhất sau khi sử dụng
- Chất kích thích ở mức 1/2 mức cao nhất sau khi sử dụng
- Chất kích thích ở mức 1/4 mức cao nhất sau khi sử dụng
- Chất kích thích ở mức 1/8 mức cao nhất sau khi sử dụng

*Mức sử dụng quy định



Giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh và an toàn

- Uống vitamin tổng hợp có chứa i-ốt và ăn các loại trái cây cũng như rau củ sáng màu có thể giúp tăng chất dinh dưỡng trong sữa của quý vị.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu con ngủ không ngon giấc, khó ăn, cáu kỉnh, run rẩy, sốt hoặc không tăng cân.
- Thuê người trông trẻ trong thời gian quý vị không tỉnh táo.
- Đừng lái xe trong khi quý vị đang bị ảnh hưởng bởi các chất kích thích.
- Tránh ngủ với con. Cách ngủ an toàn nhất là ở cùng phòng với con nhưng em bé nên ngủ trong cũi riêng.
- Hãy bảo vệ bản thân và em bé của quý vị khỏi khói thuốc thụ động. Yêu cầu những người khác không hút các loại chất kích thích trong nhà quý vị và không đưa con quý vị đến những nơi có khói thuốc.
- Quý vị có thể giảm tác động tiêu cực lên con bằng cách dùng lượng chất kích thích ít hơn, sử dụng chúng với tần suất ít hơn và đợi cho đến khi sữa của quý vị không còn chất kích thích mới cho con bú.
- Cất chất kích thích và các chất khác ở nơi an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trong nhà có trẻ mới biết đi hoặc những đứa trẻ khác.
 - **Nếu quý vị cho rằng con mình đã nuốt phải thuốc nhóm opioid**, hãy gọi cho Poison Control (Trung Tâm Chống Độc) theo số 800-222-1222.
 - **Gọi 911** nếu thấy con quý vị thở chậm, ngừng thở, khó đánh thức, da hoặc môi có màu xanh, lơ đãng, quá buồn ngủ hoặc nôn mửa và/hoặc tiêu chảy không ngừng.

Các chất kích thích có thể ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh như thế nào

Các chất kích thích có thể khiến trẻ quấy khóc, ngủ không ngon giấc, chậm tăng cân, không muốn ăn, nôn trớ, tiêu chảy. Cơ thể của chúng có thể trở nên quá nóng và bị bồn chồn, co giật và gặp các vấn đề về tim.

Không có tác động tiêu cực nào được biết đến đối với trẻ sơ sinh khi cha mẹ chúng dùng methylphenidate hoặc amphetamine được kê đơn.

Nếu tôi dùng chất kích thích khi đang mang thai, con tôi có bị các triệu chứng cai thuốc sau khi chào đời không?

Nếu quý vị dùng chất kích thích khi đang mang thai, em bé của quý vị có thể có các triệu chứng cai thuốc sau khi chào đời. Em bé cũng sẽ cần ở lại bệnh viện thêm vài ngày.

Khi quý vị sinh con, loại hình chăm sóc tốt nhất cho quý vị và em bé được gọi là Ăn, Ngủ và Xoa Dịu. Loại hình này bao gồm:

- Quý vị và con ở cùng phòng với nhau.
- Giữ cho căn phòng luôn yên tĩnh với ánh sáng nhẹ.
- Quấn và bế em bé.
- Cho bé bú hoặc ôm bé da kề da khi bé bú bình.

Không phải bệnh viện nào cũng cung cấp loại hình chăm sóc Ăn, Ngủ và Xoa Dịu. Để tìm hiểu xem bệnh viện mà quý vị dự định sinh có cung cấp loại hình chăm sóc Ăn, Ngủ và Xoa Dịu hay không, quý vị có thể:

- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trước khi sinh xem bệnh viện mà quý vị muốn sinh có cung cấp loại hình chăm sóc Ăn, Ngủ và Xoa Dịu hay không.
- Quý vị có thể gọi đến số điện thoại chính của bệnh viện và hỏi người điều hành khoa phụ sản (đôi khi được gọi là tầng/đơn vị 'hậu sản', 'trước sinh' hoặc 'mẹ bé'). Bất kỳ y tá nào đang làm việc đều nên biết bệnh viện có cung cấp loại hình chăm sóc Ăn, Ngủ và Xoa Dịu hay không.
- Nếu có thể, hãy chọn sinh tại bệnh viện có loại hình chăm sóc Ăn, Ngủ và Xoa Dịu. Đó là cách chăm sóc tốt nhất cho quý vị và con.



Chất Kích Thích và Việc Cho Con Bú

Chất kích thích làm rối loạn các hormone quan trọng đối với quá trình cho con bú và xuống sữa. Do đó, quý vị có thể tiết ít sữa hơn nếu dùng các chất kích thích

Giảm lượng chất kích thích mà quý vị sử dụng

Rất khó để ngừng sử dụng chất kích thích nếu quý vị đã dùng chúng trong một thời gian dài. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi cho [Washington Recovery Help Line \(Đường Dây Hỗ Trợ Phục Hồi của Washington\)](#) (bằng Tiếng Anh) theo số 866-789-1511 để được trợ giúp hoặc biết thêm thông tin về cách bỏ hoặc giảm việc sử dụng thuốc.

Mọi người sử dụng những thuật ngữ khác nhau để mô tả các bộ phận cơ thể của họ. Một số cha mẹ là người chuyển giới và phi nhị giới sẽ sử dụng từ "chest (ngực)" thay vì "breast (vú)". Trong tài liệu này, chúng tôi sử dụng breastfeeding và chestfeeding (đều có nghĩa là cho con bú) như các thuật ngữ có thể hoán đổi cho nhau. Cho con bú là một quá trình sinh học trong đó cơ thể quý vị tạo ra sữa để nuôi em bé.