

Алкоголь і лактація



Якщо ви трохи сплануєте свій час, то зможете іноді вживати алкоголь і продовжувати годувати грудьми.

Небезпечно годувати дитину й одночасно приймати алкоголь з іншими пригнічувальними речовинами, як-от бензодіазепінами або опіоїдами.

Що таке алкоголь?

Алкоголь – це пригнічувальна речовина, яка сповільнює дихання, серцебиття та обмін сигналами між мозком і тілом. Алкоголь міститься в пиві, вині, солодових і міцних напоях, а також у деяких лікарських засобах.

Чи може алкоголь потрапляти в молоко матері?

Так. Кількість алкоголю в грудях / грудному молоці буде приблизно такою самою, що й кількість алкоголю в крові. Зазвичай найвищий рівень алкоголю в молоці спостерігається через 30–60 хвилин після вживання напоїв. Він повністю зникає через 2–3 години після вживання однієї порції.

Дії до, під час та після вживання алкоголю

Дії до вживання алкоголю:

- Сплануйте годування дитини. Зцідіть і збережіть молоко, купіть дитячу суміш або донорське молоко.
- Поїжте перед вживанням алкоголю та зцідіть молоко. Зціджування молока та їжа призводять до зменшення кількості алкоголю, яку засвоює ваш організм.

Дії після вживання алкоголю:

- Ви можете нагодувати дитину дитячою сумішшю, донорським молоком або молоком, яке ви зцідили перед вживанням алкоголю.
- Доки молоко містить алкоголь, 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.
- Ви можете визначити, чи містить ваше молоко алкоголь, за допомогою спеціальної тест-смужки.

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

Якщо ви важите:	Скільки часу слід чекати після кожної стандартної порції напою, перш ніж годувати грудьми (щоб ваше молоко не містило алкоголю):
90 фунтів (40,8 кг)	2 год. 50 хв. (170 хв.)
120 фунтів (52,2 кг)	2 год. 30 хв. (150 хв.)
150 фунтів (68,0 кг)	2 год. 14 хв. (134 хв.)
180 фунтів (81,6 кг)	2 год. 1 хв. (121 хв.)
210 фунтів (95,3 кг)	1 год. 51 хв. (111 хв.)

Що таке стандартна порція?

12 рідких унцій
(0,35 л)
**звичайного
ПИВА**



8–9 рідких унцій
(0,24–0,27 л)
**СОЛОДОВОГО
МІЦНОГО НАПОЮ**



5 рідких унцій
(0,15 л)
**СТОЛОВОГО
ВИНА**



3–4 рідкі унції
(0,09–0,12 л)
**КРИПЛЕНОГО
ВИНА**



2–3 рідкі унції
(0,06–0,09 л)
**МІЦНОГО
АПЕРИТИВУ**



1,5 рідкої унції
(0,05 л)
**БРЕНДІ АБО
КОНЬЯКУ
(одна чарка)**



1,5 рідкої унції
(0,05 л)
**40-ГРАДУСНИХ
ДИСТИЛЬОВАНИХ НАПОЇВ
(джину, рому, текили,
горілки, віскі тощо)**



Близько 5 % спирту

Близько 7 % спирту

Близько 12 % спирту

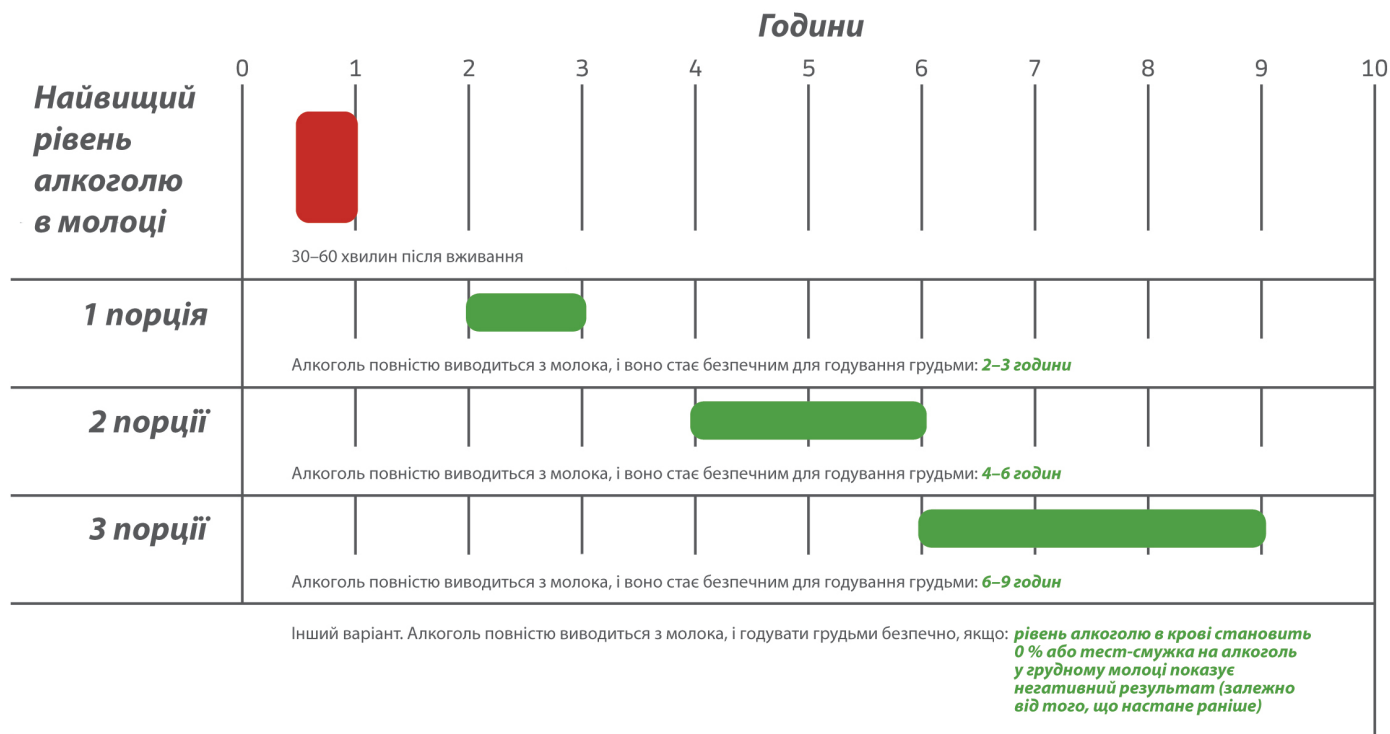
Близько 17 % спирту

Близько 24 % спирту

Близько 40 % спирту

Близько 40 % спирту

Алкоголь у вашому молоці після вживання напоїв



Збереження здоров'я та безпека для вас і вашої дитини

- Приймайте полівітаміни з йодом, їжте фрукти та овочі яскравих кольорів, щоб збільшити кількість поживних речовин у вашому молоці.
- Зверніться до лікаря, якщо ваша дитина спить більше, ніж зазвичай, має труднощі з їжею або страждає від закрепів.
- Скористайтеся послугами няні на час, поки ви перебуваєте в стані сп'яніння.
- Не керуйте транспортними засобами, перебуваючи в стані алкогольного сп'яніння.
- Не лягайте спати з дитиною після того, як випили алкоголь. Ви більше ризикуєте випадково задушити дитину. Найбезпечніше спати в одній кімнаті, коли дитина у власному ліжечку.
- Ви можете зменшити негативний вплив на дитину, вживаючи алкоголь у меншій кількості й рідше, а потім почекати, поки ваше молоко перестане містити алкоголь, перш ніж годувати дитину грудьми.
- Зберігайте алкоголь і психоактивні речовини в надійному місці. Це особливо важливо, якщо в будинку є малюки або інші діти.



- **Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина проковтнула алкоголь**, зателефонуйте до Poison Control (токсикологічного центру) на номер 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 алкоголь може вплинути на немовля

Алкоголь може зробити немовлят вередливими, менш уважними, знизити їхнє бажання спілкуватися, порушити режим сну, викликати здуття живота та блювоту. Він також негативно впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток немовлят і може спричинити гормональні проблеми росту.

Небезпечно годувати дитину, коли ви одночасно приймаєте алкоголь із бензодіазепінами, опіоїдами або іншими пригнічувальними речовинами.

Алкоголь і лактація

Алкоголь порушує роботу гормонів, важливих для лактації та виділення молока. Після 1–2 порцій алкоголю обсяг молока, що виробляється в матерів, що годують грудьми, становить $\frac{3}{4}$ від того, що утворюється у тверезому стані. Уникайте вживання алкоголю, доки не з'явиться молоко, а також якщо у вас виникли труднощі, як-от низька кількість молока та/або проблеми зі зцідженням.

Зменшення споживання алкоголю

Ви споживаєте більше однієї стандартної порції на день, п'єте запоями (більш ніж 4 порцій за один раз) або просто відчуваєте, що вам слід пити менше, ніж зараз? Проконсультуйтеся з медичним працівником або зателефонуйте на [Washington Recovery Help Line](https://www.wa.gov/health/recovery) (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.