



ربما يكون من الآمن إرضاع طفلك في أثناء تناول أوكسازيبام أو كلوبازام أو لورازيبام التي تشتريها من الصيدلية.

ولكن ليس من الآمن إرضاع طفلك طبيعيًا في أثناء تناول أنواع أخرى من البنزوديازيبين، أو تناول جرعات تجعلك منتشية، أو تناول حبوب لم تشتريها من الصيدلية.

ما عقاقير البنزوديازيبين؟

تعد مركبات البنزوديازيبين مثل الفاليوم (ديازيبام)، وزاناكس (البرازولام)، وكلونوبين (كلونازيبام)، وأتيفان (لورازيبام) من "المهدئات". إذ تعمل على إبطاء وتيرة التنفس ومعدل ضربات القلب والرسائل بين المخ والجسم. لذا فإن تناول مركبات البنزوديازيبين مع المهدئات الأخرى مثل المواد الأفيونية أو الكحوليات قد يتسبب في تناول جرعة زائدة عرضية.

هل يمكن أن تختلط مركبات البنزوديازيبين بحليب الأم؟

نعم. إذا كنت تتناولين مركبات البنزوديازيبين، فسيحتوي حليب الرضاعة عليها.

ويعتمد مقدار وجود هذه المركبات في حليب الرضاعة على مقدار تناولك إياها، ونوع البنزوديازيبين الذي تتناولينه، والوقت الذي مر منذ آخر مرة تناولته فيها.

نبذة عن استعمال مركبات البنزوديازيبين الموصوفة طبيًا

- تحدثي إلى مقدم خدمات الرعاية الصحية عن نوع مركبات البنزوديازيبين الذي تتناولينه والكمية التي تتناولينها حتى تستطيعي تحديد ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية مناسبة لك ولطفلك.

في حال تناولك مركبات البنزوديازيبين من حين لآخر دون وصفة طبية أو العودة إلى تناولها بعد إيقافها

قبل تناول البنزوديازيبين:

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

بعد تناول البنزوديازيبين:

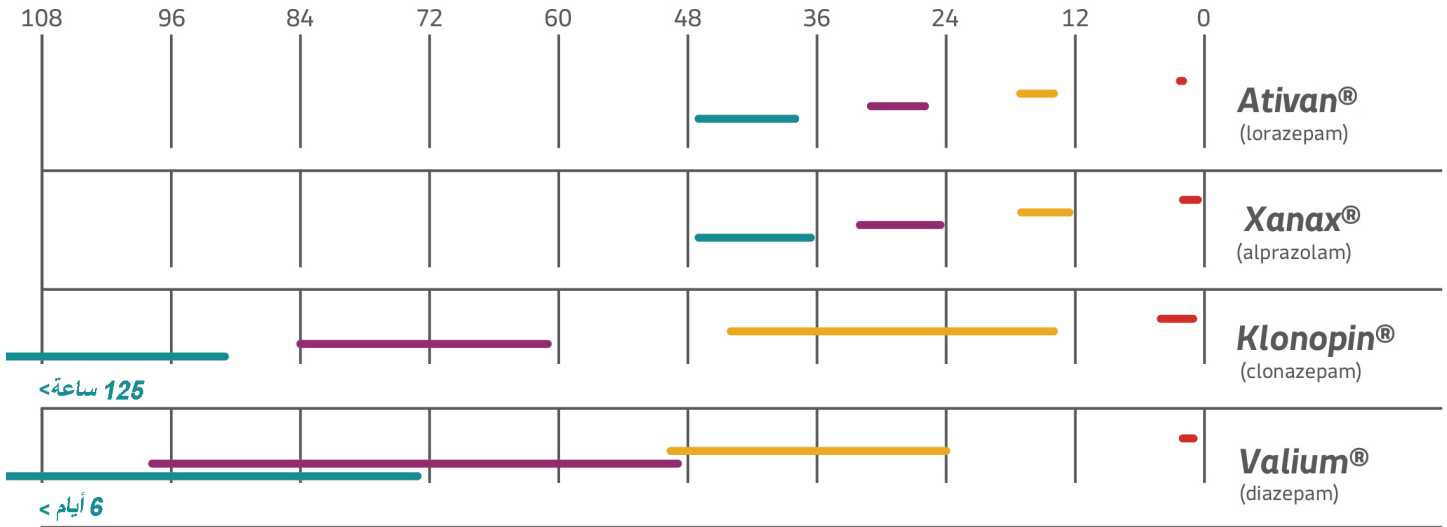
- يمكنك إرضاع الطفل حليبًا صناعيًا أو حليبًا من متبرعات أو حليبًا مشفوطًا قبل تناول البنزوديازيبين.
- يمكنك شفت الحليب لإراحة الثدي ثم التخلص منه إلى أن يصبح حليب الثدي خاليًا من البنزوديازيبين.
- تعمل عملية شفت الحليب بانتظام بنفس القدر الذي ترضعين به طفلك على الحفاظ على وفرته لديك.

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

- ليس هناك وقت واضح ومحدد لذلك إذا كنت تتناولين البنزوديازيبين حاليًا.
- اشفطي الحليب من الثدي وتخلصي منه بعد تناولك البنزوديازيبين بساعتين حتى 4 ساعات على أقل تقدير. وربما من الأفضل الانتظار وقتًا أطول.

مستويات مركبات البنزوديازيبين في حليب الأم وجسمها بعد تناولها:

ساعة



أساسي

- أعلى مستويات البنزوديازيبين بعد تناوله
- مستوى البنزوديازيبين عند 1/2 من أعلى مستوى له بعد تناوله
- مستوى البنزوديازيبين عند 1/4 من أعلى مستوى له بعد تناوله
- مستوى البنزوديازيبين عند 1/8 من أعلى مستوى له بعد تناوله



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 جلسة أطفال في الوقت الذي تكونين فيه تحت تأثير الدواء بدرجة تمنعك من التركيز.
- لا تقودي السيارة تحت تأثير البنزوديازيبين.
- تجنب النوم بجوار طفلك بعد تناول البنزوديازيبين. فقد تتسبب دون قصد في تعريض طفلك للاختناق. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سرير الخاص.
- يمكنك تقليل الآثار السلبية على طفلك بتناول كميات أقل من البنزوديازيبين، وتقليل معدل تناول البنزوديازيبين، والانتظار حتى يخلو الحليب من البنزوديازيبين لإرضاع طفلك.
- احفظي مركبات البنزوديازيبين وغيره من العقاقير في مكان آمن. هذا مهم خصوصًا إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.
- إن كنت تعتقد أن طفلك تناول مركبات البنزوديازيبين، 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 شفتيه، أو إذا كان يشعر بالخمول، أو بالنعاس الشديد، أو يعاني من القيء، أو يعاني من إسهال لا يتوقف، أو كليهما معًا.

كيف يمكن أن تؤثر مركبات البنزوديازيبين على الطفل الرضيع

- قد تتسبب مركبات البنزوديازيبين في شعور الرضع بالنعاس وصعوبة الاستيقاظ وصعوبة تناول الطعام والإصابة باليرقان الوليدي وضعف الانتباه والتفاعل. يُصاب حوالي 2% من الأطفال الرضع ممن يتناولون حليب الأم الذي يحتوي على البنزوديازيبين بهذه الأعراض. لذا فمن غير الآمن إرضاع طفلك في حال تناولك أكثر من مركب من مركبات البنزوديازيبين أو جرعات كبيرة منها أو تناولها مع الكحوليات أو المواد الأفيونية أو المهدئات الأخرى.
- قد يصاب كذلك بعض الرضع بأعراض انسحاب إذا توقفت الأم المرضعة عن تناول مركبات البنزوديازيبين 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 كنت تتناولين مركبات البنزوديازيبين، فحاولي تقليل الجرعة قبل التوقف كليًا عن تناولها.

إذا كنتُ أتناول مركبات البنزوديازيبين 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، فمعرفة ما إذا كان المستشفى الذي تخططين للولادة به يوفر أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة":
- اسألني مقدم خدمة رعاية ما قبل الولادة ما إذا كان المستشفى الذي تخططين للولادة به يوفر أسلوب رعاية "الغذاء والنوم والراحة".
 - يمكنك 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 استعمال مركبات البنزوديازيبين

يمكن أن يكون التوقف عن تناول مركبات البنزوديازيبين فجأة خطيرًا وصعبًا. تحدثني إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي على [Washington Recovery Help Line](http://Washington.Recovery.Help.Line) (خط المساعدة للاستشفاء في واشنطن) على الرقم 866-789-1511 لتحصلي على دعم أو معلومات حول كيفية التوقف عن تناول الدواء أو تقليله.

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.