

Mga Sigarilyo, Tabako, Nicotine, at Paggagatas



Inirerekomenda ang pagpapainom ng gatas sa dibdib/pagpapasuso, kahit na naninigarilyo, nagve-vape, o ngumunguya ka ng tabako.

Ang paggamit sa mga estratehiya sa dokumentong ito kung paano mababawasan ang panganib ay tumutulong para protektahan ang iyong sanggol laban sa pagkakalantad sa nicotine.

Ano ang nicotine?

Ang nicotine ay isang stimulant. Pinabibilis nito ang tibok ng puso, paghinga, at pinatataas ang presyon ng dugo. Nakikita ang nicotine sa mga sigarilyo, vape, cigar, nginunguyang tabako, at sa therapy na pamalit sa nicotine.

Puwede bang mapunta ang nicotine sa gatas ng tao?

Oo. Kapag gumamit ka ng nicotine, mapupunta ito sa iyong gatas. Pinakamataas ang antas ng nicotine 10 minuto pagkatapos manigarilyo. Mabilis na pinoproseso ng katawan mo ang nicotine. 1 ½ oras pagkatapos manigarilyo, wala na sa iyong gatas ang kalahati ng nicotine.

Ano ang dapat gawin bago gumamit, habang gumagamit, at pagkatapos gumamit ng nicotine

Bago gumamit ng nicotine:

- Subukang padedehin ang sanggol mo bago ka manigarilyo, mag-vape, o ngumuyaya.
- Subukang padedehin ang sanggol mo bago ka gumamit ng mga therapy na pamalit sa nicotine na may mabilis na epekto (gum, spray, lozenge, at inhaler).

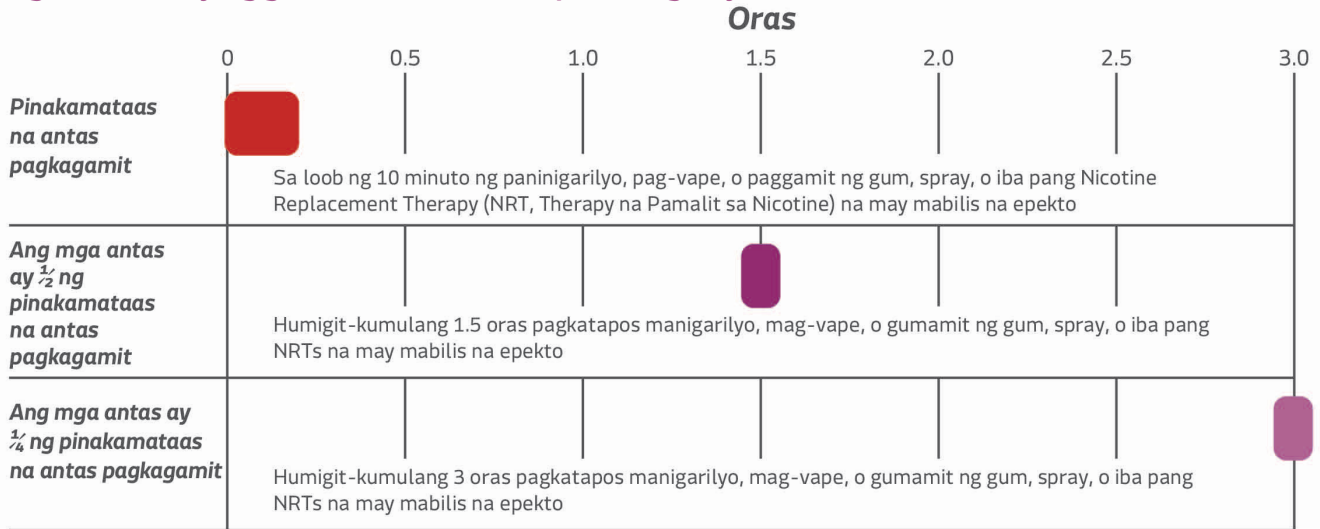
Habang gumagamit ng nicotine:

- Huwag humithit o mag-vape nang malapit sa iyong sanggol, sa kung saan nakatira ang sanggol mo, o sa mga saradong espasyo tulad ng kotse. Kung hindi ka makakapunta sa labas, humithit o mag-vape palabas sa isang bukas na bintana.

Pagkatapos gumamit ng nicotine:

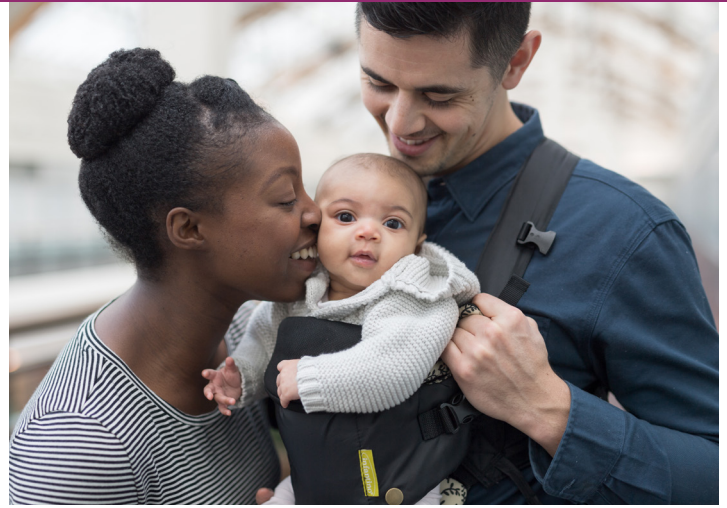
- Hindi mo kailangang pigain at itapon ang iyong gatas pagkatapos gumamit ng nicotine. Kapag kaya mo, padedehin ang iyong sanggol bago gumamit ng nicotine. Kahit na kakatapos mo pa lang manigarilyo o mag-vape bago mo mapapadede ang iyong sanggol, mas mabuti pa rin na mapadede mo siya ng iyong gatas kaysa sa infant formula.

Antas ng nicotine sa iyong gatas at katawan matapos manigarilyo:



Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Uminom ng multivitamin na may iodine, gumamit ng iodized salt sa bahay, at kumain ng makukulay na prutas at gulay para maparami ang nutrisyon sa iyong gatas.
- Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol mo kung hindi mapakali, sinusumpong, o nagsusuka at nagtatae ang iyong sanggol.
- Iwasang matulog nang katabi ang iyong sanggol sa iisang kama. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Maingat na itabi ang tabako 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 kahit anong uri ng nicotine ang iyong sanggol,** tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
- Protektahan ang sarili mo at ang sanggol mo laban sa secondhand at thirdhand smoke. Ang thirdhand smoke ay kapag napunta ang usok sa mga bagay tulad ng tela at wallpaper.
 - Huwag payagan ang paninigarilyo sa loob ng bahay.
 - Hilingin sa mga tao na huwag silang manigarilyo malapit sa iyong sanggol.
 - Maglagay ng filter ng hangin na High Efficiency Particulate Air (HEPA, Lubos na Mabisang Pansala ng Particulate sa Hangin) at ilagay ito sa kuwarto kung saan kayo pinakamadalas na nananatili ng iyong sanggol.
 - Kung may taong naninigarilyo sa bahay mo, punasan ang mga surface at labhan ang mga tela.
 - Magsuot ng jacket o kumot habang naninigarilyo o nagve-vape sa labas, pagkatapos ay maghugas ng kamay at tanggalin ang jacket o kumot bago hawakan ang iyong sanggol.
- Kung naninigarilyo, nagve-vape, o ngumunguya ka ng tabako, pag-isipang gumamit na lang ng Nicotine Replacement Therapy (NRT, Therapy na Pamalit sa Nicotine).



Paano posibleng maapektuhan ng nicotine at secondhand smoke o vape ang isang sanggol

Kapag naninigarilyo ang mga magulang o iba pang miyembro ng sambahayan, mas malaki ang panganib na makaranas ang kanilang mga sanggol ng:

- Sakit kaugnay ng paghinga tulad ng bronchitis
- Mga impeksiyon sa tainga
- Hika
- Labis na pag-iyak
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, Kalipunan ng Sintomas para sa Biglaang Pagkamatay ng Sanggol)

Ang mga epektong ito ay galing sa paglanghap ng usok, mga nakalalasang kemikal sa mga sigarilyo o vape, at sa nicotine. **Nakatutulong ang pagpapadeda para protektahan ang iyong sanggol laban sa mga kondisyong ito.**

Paggamit ng nicotine at paggagatas

Dahil sa paninigarilyo, posibleng mabawasan ang supply mo ng gatas o maapektuhan ang paglabas ng gatas mo (ang reflex para sa pagpapakawala ng gatas).

Minsan, nahihirapang dumedede ang mga sanggol na nalantad sa nicotine bago maipanganak. Kung nagkakaproblema ka, puwedeng makatulong ang [suporta sa paggagatas](#) (sa English). Kung manganganak ka sa isang ospital, puwede kang humiling na magkaroon ng tagapayo sa paggagatas.

Dahil sa paninigarilyo, puwedeng mabawasan ang nutrisyon sa gatas mo at madagdagan ang heavy metals nito. Mas masustansiya pa rin ang gatas mo kaysa sa infant formula, at pinoprotektahan nito ang iyong sanggol laban sa ilang sakit.

Pagbawas sa paggamit mo ng nicotine

Gusto mo bang ihinto o bawasan ang sinisigarilyo, nginunguya, o vine-vape mo? Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Washington Sate Quitline (Linya para sa Paghinto ng Estado ng Washington) sa 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para sa libreng suporta. Makikinig sila sa mga pangangailangan mo at tutulungan ka nilang makakuha ng Nicotine Replacement Therapy (NRT).

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.