Opioid at Paggagatas

Ligtas na magpadede ng sanggol kung gumagamit ng resetang opioid sa loob ng maikling panahon, tulad ng pagkatapos ng surgery.

Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang gumagamit ng opioid kasabay ng iba pang pampakalma tulad ng benzodiazepine o alkohol.

Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang gumagamit ng opioid na hindi galing sa botika.

Inirerekomendang magpadede ng sanggol kung gumagamit ka ng mga resetang gamot para sa pagkalulong sa opioid, tulad ng methadone o buprenorphine.

Ano ang opioid?

Ang opioid tulad ng fentanyl, heroin, Percocet®/Oxycontin® (oxycodone), codeine, at Vicodin® (hydrocodone) ay "pampakalma." Pinababagal ng mga ito ang iyong paghinga, tibok ng puso, at ang palitan ng mensahe sa pagitan ng utak at katawan mo. Kapag gumamit ka ng opioid kasabay ng iba pang pampakalma tulad ng benzodiazepine o alkohol, puwede kang aksidenteng ma-overdose.

Ang naloxone (Narcan®) ay isang gamot para sa pagka-overdose sa opioid. Inaalis nito ang opioid sa mga receptor sa iyong katawan sa loob ng humigit-kumulang 30-90 minuto. **Maililigtas ng naloxone ang iyong buhay kung na-overdose ka sa opioid** at dapat kang magtabi ng ganito palagi.

Puwede bang mapunta ang opioid sa gatas ng tao?

Oo. Kung gagamit ka ng opioid, magkakaroon ng opioid ang gatas mo. Ang dami ng mailalagay sa gatas mo ay depende kung ilan at aling opioid ang gagamitin mo, at sa dami ng oras na lumipas mula nang ginamit mo ito. Pinakamataas ang antas ng opioid sa iyong gatas 1-3 oras pagkatapos mong gamitin ang mga ito.

Kung gagamit ka ng naloxone (Narcan®), hindi nito matatanggal ang opioid sa iyong gatas.

Tungkol sa paggamit ng resetang opioid

- Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung alin at ilang opioid ang gagamitin mo kapag nagpapasya kung angkop ba para sa iyo at sa sanggol mo ang pagpapainom ng gatas sa dibdib/pagpapasuso.
- Hindi mo kailangang pigain at itapon ang iyong gatas matapos makatanggap ng fentanyl sa ospital, tulad ng kapag nagpa-c-section o nagpatali.

Kung paminsan-minsan kang gumagamit ng opioid na hindi reseta o gumamit ka ulit nito pagkatapos mong huminto

Bago gumamit ng opioid:

- Planuhin ang pagpapadede sa iyong sanggol. Pigain at iimbak ang gatas mo, bumili ng infant formula, o bumili ng gatas na galing sa donor.

Habang gumagamit ng opioid:

- Huwag humithit ng opioid nang malapit sa iyong sanggol, sa kung saan nakatira ang sanggol mo, o sa mga saradong espasyo tulad ng kotse.

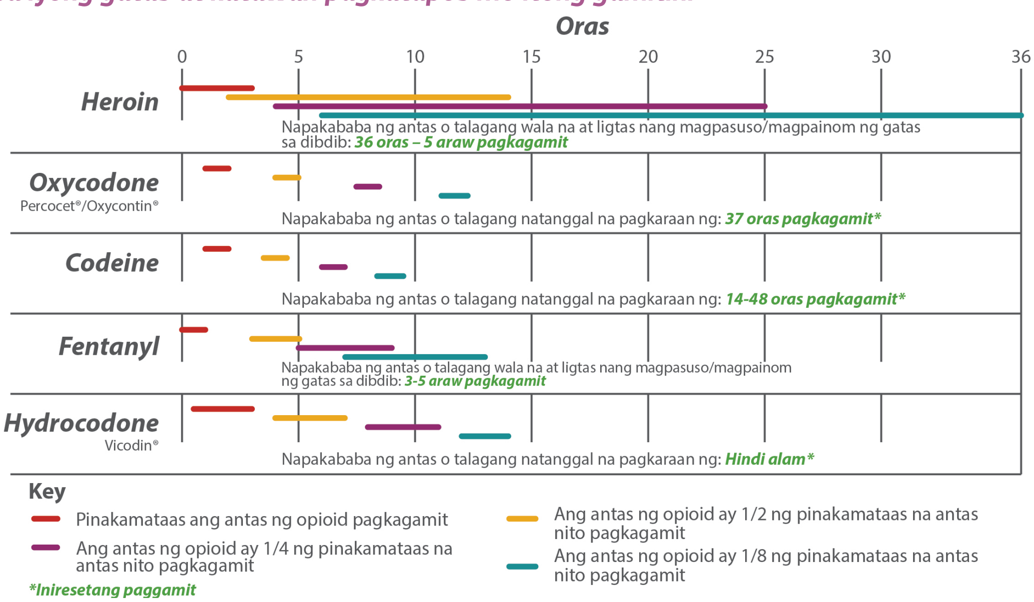
Pagkatapos gumamit ng opioid:

- Puwede mong painumin ang iyong sanggol ng infant formula, gatas na galing sa donor, o ng gatas na piniga mo bago ka gumamit ng opioid.
- Pigain at itapon ang gatas mo nang hindi bababa sa 1-3 oras.
- Kapag nagpiga ka nang kasing dalas ng karaniwan mong pagpapadede sa iyong sanggol, mabuting paraan ito para mapanatili ang supply mo ng gatas.

Gaano katagal mo dapat pigain at itapon ang gatas mo bago magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso ulit?

- Maghintay nang hindi bababa sa 1-3 oras pagkatapos gumamit ng opioid bago padedehin ang iyong sanggol. Pagkaraan ng 3 oras, patuloy na mababawasan ang dami ng opioid sa gatas mo. Kadalasan, aabutin nang 1-5 araw bago tuluyang matanggal ng katawan mo ang lahat ng opioid sa iyong gatas.
- Kung nahihilo ka dahil sa opioid, pigain at itapon ang gatas mo hanggang sa maging alerto na ang iyong pakiramdam.
- Heroin: Pigain at itapon ang gatas nang hindi bababa sa 36 na oras pagkatapos gumamit ng heroin. Puwedeng manatili ang heroin sa gatas mo nang hanggang 5 araw pagkatapos itong gamitin.
- Fentanyl: Hindi namin alam kung gaano katagal eksakto bago tuluyang mawala ang fentanyl sa gatas ng tao. Kung gumamit ka ng fentanyl na hindi galing sa isang botika sa loob ng mahabang panahon, pigain at itapon ang gatas sa loob ng 3-5 araw bago padedehin ang iyong sanggol.

Antas ng opioid sa iyong gatas at katawan pagkatapos mo itong gamitin:



Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng mapapanganib na epekto sa iyong sanggol kung mas mataas ang dosis at mas matagal mo itong gagamitin.

Posibleng may mapapanganib na epekto kung gagamitin mo	*Posibleng ligtas na magpadede kung gagamitin mo*
Mahigit 100 mg* ng codeine kada araw, o anumang dosis sa loob ng mahigit 4 araw	70 mg* o mas kaunting codeine kada araw na ginamit sa loob ng 4 o mas kaunting araw
Mahigit 28 mg* ng oxycodone kada araw	10.5 mg* o mas kaunting oxycodone kada araw
Mahigit 80 mg* ng hydrocodone kada araw	25 mg o mas kaunting hydrocodone kada araw

*Batay sa 154 lb (70 kg) na timbang ng katawan.

Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Uminom ng multivitamin na may iodine 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 mas madalas antukin kaysa sa karaniwan, nahihirapang kumain, o hindi makatae ang iyong sanggol.
- Kumuha ng babysitter para sa mga oras na nakagamit ka.
- Huwag magmaneho habang nasa impluwensiya ng opioid.
- Iwasang matulog nang kasama ang sanggol mo pagkatapos gumamit ng opioid. Mas malaki ang panganib na aksidente mong ma-suffocate ang iyong sanggol. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Protektahan ang sarili mo at ang sanggol mo laban sa secondhand smoke. Hilingin sa ibang tao na huwag humithit ng opioid sa bahay mo at huwag dalhin ang iyong sanggol sa mga lugar kung saan may usok.
- Mababawasan mo ang mga negatibong epekto sa iyong sanggol kung gagamit ka nang mas kaunting opioid, nang mas madalang, at kung maghihintay ka hanggang sa mawala na ang opioid sa gatas mo bago padedehin ang iyong sanggol.
- Maingat na itabi ang mga opioid at substance. Lalo na itong mahalaga kung may mga toddler o iba pang bata sa loob ng bahay.

- **Kung sa palagay mo ay nakalunok ng opioid ang iyong sanggol**, tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
- **Tumawag sa 911** kung mabagal ang paghinga, hindi humihinga, mahirap gisingin, may balat o labing nangangasul, matamlay, masyadong antukin, o nagsusuka at/o nagtatae na ayaw huminto ang iyong sanggol.

Paano posibleng maapektuhan ng opioid ang isang sanggol

Dahil sa opioid, puwedeng maging antukin, mahirap gisingin, hirap kumain, hindi gaanong alerto at nakikisalamuha ang mga sanggol. Humigit-kumulang 17-23% ng mga sanggol na gumagamit ng gatas ng tao na may opioid ang magkakaroon ng ilan sa mga sintomas na ito. Mas malaki ang tsansang magkaroon ng mga ganitong sintomas ang iyong sanggol kung magpapadede habang nahihilo ka pagkatapos gumamit ng opioid. Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang gumagamit ng mahigit sa isang opioid, mataas na dosis ng opioid, o kung gumagamit ka ng opioid kasabay ng alkohol, benzodiazepine, o iba pang pampakalma.

Nagkakaroon ang ilang sanggol ng mga sintomas ng withdrawal kung huminto man sa paggamit ng opioid o huminto sa pagpapadede sa kanila ang magulang nilang nagpapainom ng gatas sa dibdib/nagpapasuso. Ang mga sintomas na dapat bantayan ay ang pagkairitable, pagiging malikot, at pag-iyak nang mas madalas kaysa sa nakasanayan. Humingi ng medikal na pangangalaga kung hindi kumakain, natutulog, o hindi mapatahan ang iyong sanggol. Kung gumagamit ka ng opioid, subukang bawasan kung gaano kadalas dumede ang iyong sanggol bago siya tuluyang awatin sa pagdede.

Kung gumagamit ako ng opioid habang buntis, magkakaroon ba ang sanggol ko ng mga sintomas ng withdrawal pagkapanganak sa kanya?

Kung gumagamit ka ng opioid habang buntis, posibleng may mga sintomas ng withdrawal ang iyong sanggol pagkapanganak sa kanya. Kakailanganin ding manatili ng sanggol mo sa ospital sa loob ng ilang dagdag na araw.

Kapag nanganak ka, ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo ay tinatawag na “Pakainin, Patulugin, at Patahanin”. Kasama sa pangangalagang ito ang sumusunod:

- Pananatili mo at ng iyong sanggol sa iisang kuwarto nang magkasama.
- Pagpapanatiling tahimik sa kuwarto nang may malamlam na ilaw.
- Pagbalot at pagkalong sa iyong sanggol.
- Pagpapadede sa sanggol mo o pagkalong sa kanya nang magkadikit ang inyong mga balat habang dumedede siya sa bote.

Hindi lahat ng ospital ay nag-aalok ng “Pakainin, Patulugin, at Patahanin”. Para malaman kung nag-aalok ng “Pakainin, Patulugin, at Patahanin” ang ospital kung saan mo planong manganak, puwede mong:

- Tanungin sa iyong provider ng pangangalagang prenatal kung nag-aalok ng “Pakainin, Patulugin, at Patahanin” ang ospital kung saan mo planong manganak.
- Tawagan ang pangunahing numero ng telepono ng ospital at itanong sa operator ang tungkol sa kagawarang pang-maternity (na tinatawag minsan na ‘postpartum’, ‘antepartum’ o ‘mother baby’ na floor/unit). Alam dapat ng kahit sinong nagtatrabahong nars kung nag-aalok sila ng “Pakainin, Patulugin, at Patahanin”.
- Kung kaya mo, piliing manganak sa ospital na nag-aalok ng “Pakainin, Patulugin, at Patahanin”. Iyon ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo.

Pagbawas sa paggamit mo ng opioid

Mahirap ihinto ang paggamit ng opioid kung matagal mo na itong ginagamit. Mayroong mga gamot para sa pagkalulong sa opioid na puwede mong inumin, na magpapabawas sa paghahangad mo nito at sa mga sintomas ng withdrawal. Ang pinakamabibisang gamot ay methadone and buprenorphine, at ligtas inumin ang mga ito habang nagpapadede ng sanggol. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Washington Recovery Help Line (Linya ng Tulong sa Pag-recover ng Washington) (sa English) sa 866-789-1511 para sa suporta o impormasyon tungkol sa kung paano kukuha ng mga gamot para sa pagkalulong sa opioid.

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.

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-058 May 2023 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.