



ربما يكون من الآمن إرضاع طفلك في أثناء تناول أدوية Ritalin و Adderall التي تشتريها من الصيدلية. ولكن ليس من الآمن إرضاع طفلك طبيعياً في أثناء تناول أنواع أخرى من المنبهات أو تناول جرعات تجعلك منتشياً، أو تناول حبوب لم تشتريها من الصيدلية.

## ما المُنَبِّهات؟

المُنَبِّهات أو "المنشطات" هي العقاقير التي تسرع معدل ضربات القلب والتنفس وترفع ضغط الدم. ويُعد الكوكايين والميثامفيتامين و Adderall® (الأمفيتامين والديكستروأمفيتامين) و Ritalin® (ميثيلفينيديت) من المُنَبِّهات.

## هل يمكن أن تختلط المُنَبِّهات بحليب الأم؟

- نعم. إذا كنت تتناولين المُنَبِّهات، فسيتوى حليب الرضاعة عليها. ويعتمد مقدار وجود المنبهات في حليب الرضاعة على مقدار تناولك إياها، ونوع البنزوديازيبين الذي تتناولينه، والوقت الذي مر منذ آخر مرة تناولته فيها.
- يبقى الكوكايين في حليب الأم لحوالي 36 ساعة من تناوله. إذا كنت قد تناولت الكوكايين بجانب شرب الكحول، فإن جسمك يصنع مادة تسمى الكوكاينيلين، والتي ستبقى في جسمك فترة أطول من بقاء الكوكايين.
  - يبقى الميثامفيتامين في حليب الأم مدة تصل إلى 4 أيام بعد تناوله.
  - يبقى دواء Ritalin® الذي يُوصف طبيياً (ميثيلفينيديت) في حليب الأم مدة 21 ساعة تقريباً بعد تناوله.
  - يبقى دواء Adderall® الذي يُوصف طبيياً (ديكستروأمفيتامين والأمفيتامين) في حليب الأم أكثر من 24 ساعة.

## استعمال أدوية Ritalin و Adderall الموصوفة طبيًا

- ربما لا تحتاجين إلى شفت الحليب والتخلص منه إذا كنتِ تتناولين المنبهات على النحو الذي يصفه الطبيب. تحدثي إلى مقدم خدمات الرعاية الصحية عن نوع المنبه الذي تتناولينه والكمية التي تتناولينها حتى تستطيعي تحديد ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية مناسبة لك ولطفلك.
- لا توجد آثار سلبية معروفة على الأطفال الرضع عندما تتناول الأم أقل من 45 مجم/اليوم من دواء Adderall® (أمفيتامين) أو 80 مجم/اليوم من دواء Ritalin® (ميثيلفينيديت).

## في حال تناولك المنبهات من حين لآخر دون وصفة طبية أو العودة إلى تناولها بعد إيقافها

## قبل تناول المنبهات:

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

## في أثناء تناول المنبهات:

- لا تدخني الميثامفيتامين أو الكوكايين أو المنبهات الأخرى بجوار طفلك أو في أماكن وجوده أو في الأماكن المغلقة مثل السيارات.

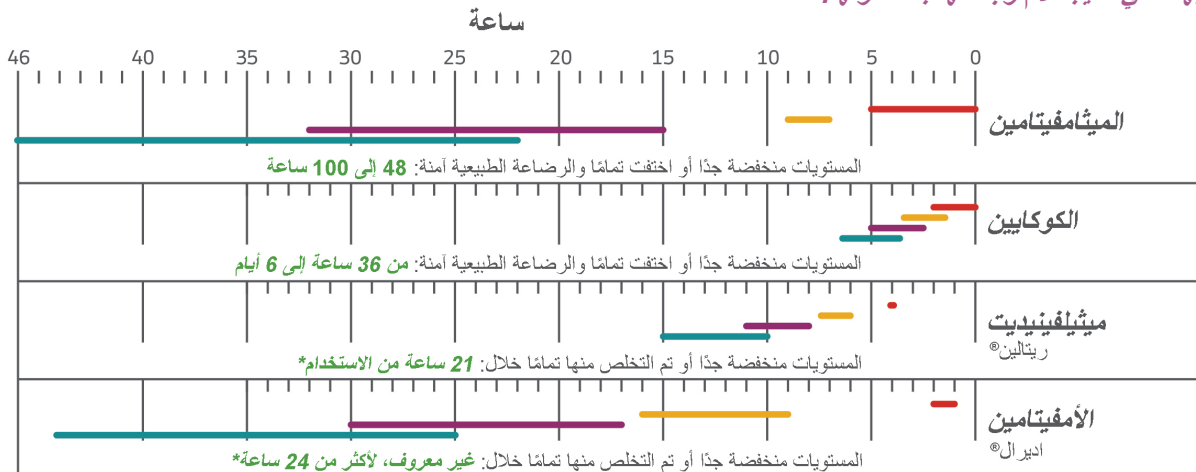
## بعد تناول المنبهات:

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

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

- الميثامفيتامين: اشفطي الحليب من الثدي وتخلصي منه بعد تناول المنبهات بـ 48 ساعة على أقل تقدير. يمكن أن تبقى كميات صغيرة من الميثامفيتامين في الحليب مدة تصل إلى 100 ساعة (حوالي 4 أيام). إذا أجريت اختبار بول لتحليل الميثامفيتامين وكانت نتيجته سلبية، فلا بأس في أن تستأنفي رضاعة طفلك.
- الكوكايين: اشفطي الحليب من الثدي وتخلصي منه بعد تعاطي الكوكايين بـ 36 ساعة على أقل تقدير. يمكن أن تبقى كميات صغيرة من الكوكايين في الحليب مدة تصل إلى 6 أيام.
- ربما تحتاجين إلى شفت حليب الثدي والتخلص منه بعد تناول الأمفيتامين أو الميثيلفينيديت. لكننا لا نعرف تحديدًا المدة اللازمة لفعل ذلك.

## مستويات المنبهات في حليب الأم وجسمها بعد تناولها:



## أساسي

- أعلى مستويات المنبهات بعد تناولها
- مستوى المنبهات عند 1/4 من أعلى مستوى لها بعد تناولها
- مستوى المنبهات عند 1/8 من أعلى مستوى لها بعد تناولها

- أعلى مستويات المنبهات بعد تناولها
- مستوى المنبهات عند 1/4 من أعلى مستوى لها بعد تناولها
- مستوى المنبهات عند 1/8 من أعلى مستوى لها بعد تناولها
- استخدام موصوف طبيًا\*



## ما يحافظ على صحتك وصحة طفلك وأمانكما

- يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة مع اليود وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألوان لزيادة القيمة الغذائية في حليبك.
- تحدثني إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كان طفلك لا ينام جيدًا، أو يعاني من صعوبة في الأكل، أو سريع الانفعال، أو يرتجف، أو يعاني من الحمى، أو لا يزيد وزنه.
- فكري في إحضار جلسة أطفال في الوقت الذي تكونين فيه تحت تأثير المنبه بدرجة تمنعك من التركيز.
- لا تقودي السيارة تحت تأثير المنبهات.
- تجنب النوم بجوار طفلك. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سريره الخاص.
- احمي نفسك وطفلك من التدخين السلبي. اطلبي من الأشخاص الآخرين عدم تدخين المنبهات في منزلك ولا تأخذي طفلك إلى أماكن يوجد بها دخان.
- يمكنك تقليل الآثار السلبية على طفلك بتناول كميات أقل من المنبهات وتقليل معدل تناولها والانتظار حتى يخلو الحليب منها لإرضاع طفلك.
- خزني المنبهات والعقاقير الأخرى بشكل آمن. هذا مهم خصوصًا إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.

- إن كنت تعتقد أن طفلك بلع مواد أفيونية، 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 شفثيه، 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 المنبهات على الطفل الرضيع

- يمكن للمنبهات أن تجعل الأطفال يكون بسهولة، كما تسبب لهم قلة النوم وإبطاء زيادة الوزن، وعدم الرغبة في تناول الطعام، والقيء، والإسهال. يمكن أن يصبح جسدك شديد السخونة ويصابوا بالاهتياج والنوبات التشنجية ومشاكل في القلب.
- لا توجد آثار سلبية معروفة على الأطفال عندما تتناول الأم ميثيلفينيديت أو أمفيتامين على النحو الذي يصفه الطبيب.



## إذا كنتِ أتناول المنبّهات في أثناء حملي، فهل ستظهر أعراض انسحاب على طفلي بعد ولادته؟

في حال تناول المنبّهات 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":

- أسألي 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.

## المُنَبِّهات والرضاعة

تُسبب المُنَبِّهات اضطرابات في الهرمونات اللازمة للرضاعة ودر الحليب. لهذا السبب قد تقل كمية الحليب إذا كنتِ تتناولين المُنَبِّهات

## تقليل تناول المُنَبِّهات

من الصعب التوقف عن تناول المُنَبِّهات إذا كنتِ قد تناولتها لفترة طويلة. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي على [Washington Recovery](http://WashingtonRecovery.org) [Help Line](http://HelpLine.org) (خط المساعدة للاستشفاء في واشنطن) على الرقم 866-789-1511 لتحصلي على دعم أو معلومات حول كيفية التوقف عن تناول المنبه أو تقليله.

يستخدم الناس مصطلحات مختلفة لوصف أجزاء أجسامهم. يستخدم بعض الآباء البيولوجيين معايير 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.