

# Стимуляторы и грудное вскармливание



Кормить ребенка грудью может быть безопасно, пока вы принимаете Ritalin и Adderall, которые продаются в аптеке.

Если вы принимаете другие типы стимуляторов, дозы, которые вызывают у вас состояние наркотического опьянения, или таблетки, которые не продаются в аптеках, кормить грудью небезопасно.

## Что такое стимуляторы?

Стимуляторы или «возбуждающие наркотики» — это препараты, ускоряющие сердцебиение, дыхание и повышающие кровяное давление. Кокаин, метамфетамин, Adderall® (сочетание амфетамина и декстроамфетамина) и Ritalin® (метилфенидат) — все это стимуляторы.

## Могут ли стимуляторы попасть в молоко родителя?

Да. Если вы принимаете стимуляторы, они будут содержаться в вашем молоке. Количество стимуляторов в молоке зависит от дозы, их типа и периода времени, прошедшего после приема.

- Кокаин остается в молоке родителя в течение примерно 36 часов после приема. Если вы принимаете кокаин во время употребления алкоголя, в вашем организме образуется вещество под названием кокаэтилен, которое остается в организме дольше, чем кокаин.
- Метамфетамин может оставаться в молоке родителя до 4 дней после употребления.
- Рецептурный препарат Ritalin® (метилфенидат) остается в молоке родителя в течение примерно 21 часа после употребления.
- Рецептурный препарат Adderall® (сочетание амфетамина и декстроамфетамина) остается в молоке родителя более 24 часов.

## О применении Ritalin и Adderall по назначению врача

- Вам может не понадобиться сцеживать и сливать молоко, если вы принимаете стимуляторы по назначению врача. Чтобы решить, подходит ли вам и вашему ребенку грудное вскармливание, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, сообщите ему, какой стимулятор и в каком количестве вы принимаете.
- Неизвестны негативные последствия кормления детей при приеме их родителями менее 45 мг Adderall® (амфетамин) или 80 мг Ritalin® (метилфенидат) в день.

## Если вы время от времени принимаете стимуляторы, которые вам не назначены, или снова употребляете их после прекращения приема

### Перед употреблением стимуляторов

- Планируйте кормление ребенка. Сцеживайте и храните свое молоко, покупайте детские смеси или донорское молоко.

### Во время употребления стимуляторов

- Не курите метамфетамин, кокаин или другие стимуляторы в присутствии ребенка, в помещении, где он живет, или в замкнутом пространстве, например в автомобиле.

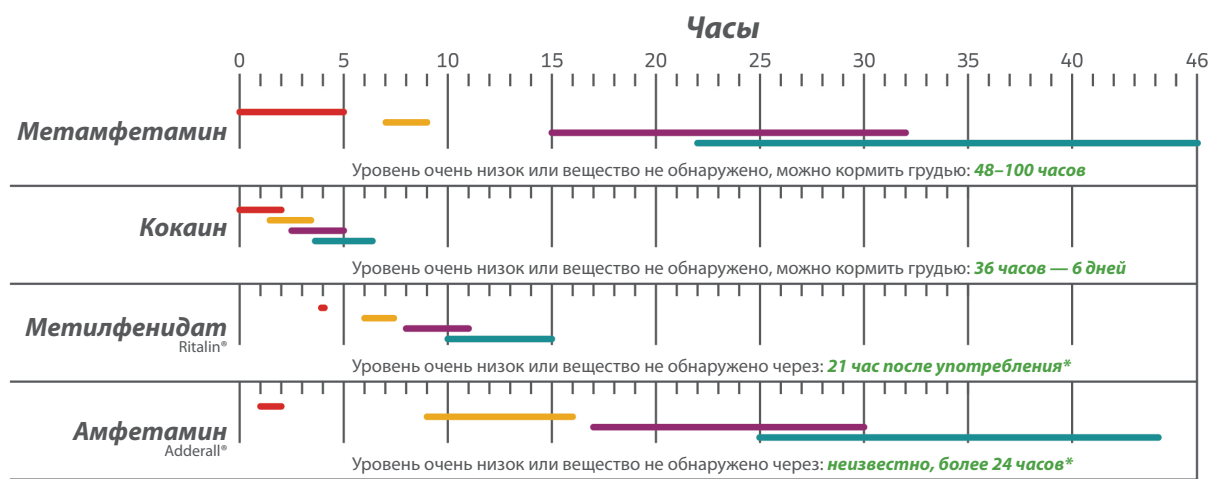
### После употребления стимуляторов

- Вы можете покормить ребенка детской смесью, донорским молоком или молоком, которое сцедили до употребления стимуляторов.
- Пока в молоке присутствуют стимуляторы, можно сцеживать и сливать его для удобства.
- Сцеживайте молоко так часто, как вы обычно кормите ребенка, — это хороший способ пополнять запас молока.

### Как долго следует сцеживать и сливать молоко перед грудным вскармливанием?

- **Метамфетамин.** Сцеживайте и сливайте молоко в течение как минимум 48 часов после употребления метамфетамина. Небольшое количество метамфетамина может сохраняться в молоке до 100 часов (примерно 4 дня). Если вы сдали анализ мочи на наркотики, и он показал отрицательный результат на метамфетамин, можно возобновить кормление грудью.
- **Кокаин.** Сцеживайте и сливайте молоко в течение как минимум 36 часов после употребления кокаина. Небольшое количество кокаина может сохраняться в молоке до 6 дней.
- Вам может понадобиться сцеживать и сливать молоко после употребления амфетамина или метилфенидата. Мы не можем назвать точный период времени.

### Уровень стимуляторов в молоке и организме после их приема:



#### Пояснение

- Самый высокий уровень стимуляторов после употребления
- Уровень стимуляторов составляет 1/2 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень стимуляторов составляет 1/4 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень стимуляторов составляет 1/8 от самого высокого уровня после употребления

\* Применение по назначению



## Как поддержать здоровье и обезопасить себя и ребенка

- Принимайте поливитамины с йодом и ешьте ярко окрашенные фрукты и овощи, чтобы увеличить количество питательных веществ в молоке.
- Поговорите с лечащим врачом, если ваш ребенок плохо спит или ест, раздражителен, дрожит, у него высокая температура или он не набирает вес.
- Наймите няню на то время, когда вы находитесь в состоянии наркотического опьянения.
- Не садитесь за руль, находясь под воздействием стимуляторов.
- Не спите вместе с ребенком. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кроватке.
- Защитите себя и своего ребенка от пассивного курения. Попросите других людей не курить стимуляторы в вашем доме и не берите ребенка в места, где есть дым.
- Вы можете уменьшить негативное воздействие на ребенка, если будете употреблять стимуляторы реже и в меньших дозах, а также дожидаться вывода стимуляторов из своего молока, прежде чем кормить ребенка грудью.
- Храните стимуляторы и другие вещества в безопасном месте. Это особенно важно, если в доме есть дети в возрасте от 1 до 3 лет или старше.
  - **Если вы подозреваете, что ваш ребенок получил дозу опиоидов**, позвоните в Poison Control (Токсикологический центр) по номеру 800-222-1222.
  - **Звоните по номеру 911**, если у вашего ребенка замедленное дыхание, остановка дыхания, его трудно разбудить, кожа или губы выглядят синими, он вялый, слишком сонный или у него непрекращающаяся рвота и/или диарея.

## Как стимуляторы могут повлиять на младенца

Стимуляторы могут вызывать у детей капризность, плохой сон, медленный набор веса, нежелание есть, рвоту и диарею. У них может сильно повыситься температура и возникнуть дрожь, судороги и проблемы с сердцем.

Неизвестно, какие негативные последствия могут быть у детей, если родители принимают метилфенидат или амфетамин по назначению врача.



## Если я принимаю стимуляторы во время беременности, будет ли у моего ребенка абстинентный синдром после рождения?

Если вы принимаете стимуляторы во время беременности, после рождения у вашего ребенка может возникнуть абстинентный синдром. Кроме того, вашему ребенку придется провести в больнице несколько дополнительных дней.

Когда вы родите, лучшим методом ухода за вами и вашим ребенком будет Eat, Sleep and Console («Питание, сон и покой»). Он включает следующее:

- Нахождение вас и ребенка в одном помещении.
- Поддержание в комнате тишины и приглушенного освещения.
- Пеленание и держание ребенка на руках.
- Кормление грудью или прижимание ребенка к себе во время кормления из бутылочки.

Не все больницы практикуют метод Eat, Sleep and Console. Чтобы узнать, предлагает ли больница, в которой вы планируете рожать, услугу Eat, Sleep and Console, вы можете:

- Спросите у врача, ведущего дородовое наблюдение, предлагает ли эту услугу больница, в которой вы планируете рожать.
- Вы можете позвонить по основному номеру телефона больницы и спросить оператора о родильном отделении (его иногда называют «послеродовым», «дородовым» или «отделением матери и ребенка»). Любая из работающих медсестер должна знать, предлагает ли больница услугу Eat, Sleep and Console.
- Если у вас есть возможность, выбирайте роддом, предлагающий услугу Eat, Sleep and Console. Это лучший вид ухода для вас и вашего ребенка.



## Стимуляторы и грудное вскармливание

Стимуляторы нарушают выработку гормонов, необходимых для грудного вскармливания и выделения молока. Поэтому у вас может вырабатываться меньше молока, если вы принимаете стимуляторы.

## Сокращение употребления стимуляторов

Трудно прекратить употребление стимуляторов, если вы принимали их в течение длительного времени. Обратитесь к своему лечащему врачу или позвоните на [Washington Recovery Help Line \(Горячая линия по вопросам реабилитации штата Вашингтон\) \(на английском языке\)](#) по номеру 866-789-1511, чтобы получить поддержку или информацию о том, как бросить или сократить употребление стимуляторов.

*Люди используют разные термины для описания своих частей тела. Некоторые трансгендерные и небинарные биологические родители используют слово «грудная клетка» вместо слова «грудь». В этом документе мы используем термины «грудное вскармливание» и «кормление грудью» как взаимозаменяемые. Грудное вскармливание — это биологический процесс, в ходе которого ваш организм вырабатывает молоко для кормления младенцев.*