

## الكافيين، والتدخين، والكحول والمخدرات، مع الرضاعة الطبيعية

## هل يمكنني الرضاعة إذا كنت أتناول الأدوية؟

معظم الأدوية، بما في ذلك معظم المضادات الحيوية، آمنة للاستخدام. إلا أن بعضها -بما في ذلك بعض منتجات الأعشاب وأي شيء يحتوي على الكوداينين، مثل تايلينول 3- يمكنها أن تضر بطفلك. الرضاعة الطبيعية.

## إذا كنت تتناولين أدوية أو تفكرين في تناولها

تحققي من الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية أو تحدثي مع صيدلي من هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على 1-1-8 لمعرفة ما إذا كان هناك أي دواء، أو علاج، أو مكملات من الأعشاب التي تتناولينها حاليًا أو تفكرين في تناولها آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

## هل يمكنني الإرضاع إذا تناولت الكافيين؟

كثير من النساء يتناولن بعض الكافيين في أثناء الرضاعة الطبيعية. لكن بعض الأطفال يكونون حساسين تجاهها وقد يصابون بالاضطراب أو الضيق خاصة عندما يكونون أصغر سنًا.

## إذا كنت تتناولين الكافيين

قللي من تناول الكافيين إلى 300 ملجم في اليوم -حوالي كوب ونصف من القهوة أو 4 أكواب صغيرة من الشاي. وتذكري أن الأشياء الأخرى -مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والشوكولاتة- تحتوي أيضًا على مادة الكافيين.

## هل يمكنني الرضاعة إذا كنت أدخن التبغ؟

من الأفضل لك ولطفلك أن تتوقفي عن التدخين. لكن الرضاعة الطبيعية تظل مهمة لصحة طفلك، والعديد من الأمهات يدخن مع الرضاعة الطبيعية بنجاح. قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من بعض الآثار السلبية للتعرض لدخان التبغ.

يمكن للتدخين أن:

- يؤثر على إنتاج الحليب ويقلل من تدفقه
- يجعل طفلك يشعر بالضيق
- يؤثر على نوم طفلك
- يعرض طفلك لخطر أكبر من التهابات الأذن والربو و متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) (راجع النوم)

## هل تعلمين



التدخين الإلكتروني يعرض طفلك لمواد كيميائية ضارة مثل النيكوتين والمذيبات. لا يزال بإمكانك إرضاع طفلك، ولكن يمكنك تقليل المخاطر على طفلك من خلال التحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

## إذا كنت تدخين

قللي من تعرض طفلك للمواد الكيميائية الضارة للتدخين من خلال:

- لا تدخني إلا بعد الرضاعة الطبيعية مباشرة
  - قللي من التدخين أو استخدامي لصقة النيكوتين
  - حافظي على منزلك وسيارتك خاليين من التدخين
  - إذا دخنت، فاغسلي يديك
  - وغيري ملابسك قبل أن تحملي طفلك
  - دخني في الخارج فقط، وأنت مرتدية سترة تحتفظين بها بالخارج ولا ترتدينها إلا عند التدخين
  - لا تشاركي السرير مع طفلك (راجع النوم)
- للحصول على معلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين أو تقليل كمية التدخين، يمكنك زيارة [quitnow.ca](http://quitnow.ca)، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.



## هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إذا كنت أتعاطى المخدرات التي تباع في الشارع؟

يمكن أن تفرز عقاقير الشوارع في حليب الثدي وتؤثر على طفلك.

### إذا كنت تتعاطين مخدرات الشارع

تحدثني مع مقدم رعاية صحية موثوق به، أو ممرضة صحة عامة، أو صيدلي، أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للحصول على الدعم والمعلومات حول كيفية إطعام طفلك بأمان.

### الخلاصات الهامة



إذا كنت تتناولين أكثر من مشروب كحولي واحد يوميًا، أو كنت تدخين، أو تستخدمين القنب، أو تتعاطين المخدرات التي تباع في الشارع، فتحدثني مع مقدم رعاية صحية موثوق به، أو ممرضة الصحة العامة أو الصيدلي، أو اتصل بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8. يمكنهم مساعدتك في اتخاذ أفضل قرار للرضاعة لطفلك وتقديم معلومات حول طرق الحفاظ على إنتاج الحليب.

### المخاطر



تأكد من أن جميع الكحوليات والقنب والتبغ والأدوية ومخدرات الشارع بعيدة عن متناول الأطفال (راجع سلامة الطفل).

## هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إذا كنت أستخدم القنب (الماريجوانا)؟

لا ينصح باستخدام القنب في أثناء الرضاعة الطبيعية. يمكن أن تظل مادة تتراهيدروكانابينول THC الموجودة في القنب في حليب الثدي لمدة تصل إلى 30 يومًا ويمكن أن تنتقل إلى طفلك. ولأن مادة تتراهيدروكانابينول THC تبقى لفترة طويلة فإن عصر بعض الحليب من الثدي ورميه ("العصر والرمي") لن ينجح في جعل الحليب آمنًا للطفل أيضًا. لم يُعرف بعد ما إذا كانت مادة الكانابينديول CBD تنتقل إلى حليب الأم، أو ما هو تأثيرها على طفلك.

يمكن للقنب أن:

- يترك مادة تتراهيدروكانابينول THC في حليب الأم لمدة تصل إلى 30 يومًا
- يؤدي إلى مشاكل في النمو الحركي لطفلك
- يقلل من إفراز الحليب
- يجعلك ناعسة وغير قادرة على الاستجابة لإشارات طفلك

### إذا كنت تستخدمين القنب

- قللي المخاطر التي تعرضين لها أنت وطفلك عن طريق:
  - لا تستخدمين القنب إذا كنت ترضعين. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للإقلاع، فتحدثني مع مقدم الرعاية الصحية.
  - استخدامي كميات أقل من القنب وقللي عدد مرات استخدامه
  - لا تستخدمين القنب مع التبغ أو غيره من المواد، أو مع الأدوية
  - اختاري المنتجات منخفضة الفاعلية التي تحتوي على مستويات أعلى من الكانابينديول CBD ومستويات أقل من مادة تتراهيدروكانابينول THC. لكن اعلمي أنه حتى المنتجات التي تحتوي على الكانابينديول CBD فقط لم يثبت أنها آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

## هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إن كنت أشرب الكحول؟

الخيار الأكثر أمانًا هو عدم شرب الكحول في أثناء الرضاعة الطبيعية. لكن الشرب باعتدال عادة ما يكون مقبولًا. بالنسبة إلى معظم الأمهات المرضعات، فإن هذا يعني الحد من تناول الكحول ما لا يزيد عن مشروب كحولي واحد في اليوم.

قد يؤدي الكحول إلى:

- الإضرار بنمو دماغ طفلك ونموه ونومه
- التقليل من كمية الحليب التي تفرزونها
- التقليل من كمية الحليب التي سيشربها طفلك
- تقصير مدة الرضاعة الطبيعية
- زيادة خطر إصابة طفلك بانخفاض نسبة السكر في الدم
- التأثير على حكمك وقدرتك على رعايتك لطفلك

### إذا كنت تشربين الكحول

إذا كنت ستشربين الكحول، فخططي مسبقًا لكيفية إرضاع طفلك. أرضعي طفلك قبل تناول الكحول. وإذا كنت تخططين لتناول أكثر من مشروب واحد، فعليك عصر الحليب وتخزينه لإرضاع طفلك قبل تناول أي كحول.

بعد شرب الكحول، انتظري من 2 إلى 3 ساعات لكل مشروب قبل الرضاعة الطبيعية أو عصر الحليب من الثدي لطفلك.

تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للحصول على مزيد من المعلومات.

### توخي الحذر



يستغرق جسمك وقتًا للتخلص من الكحول في الحليب. كما أن عصر الثدي من الحليب، وشرب الكثير من الماء، والراحة، وشرب القهوة لا يجعل ذلك يتم بشكل أسرع. يجب التخلص من أي حليب تعصرينه بالمضخة من الثدي في أثناء الشرب أو في غضون 2 إلى 3 ساعات بعد الشرب.