

咖啡因、吸煙、酒精、毒品和母乳餵哺

如果我正在服藥，是否還能母乳餵哺？

絕大多數藥物都可安全使用，其中包括大多數抗生素。但部分藥物會影響寶寶健康，包括某些草本產品，以及含可待因成分的藥物，例如泰諾 / Tylenol。

如果您已在用藥，或考慮用藥

請與您的藥劑師或醫護人員溝通，或致電8-1-1向HealthLink BC的藥劑師諮詢，瞭解您正在使用或考慮使用的藥物、草本產品或補充劑中，有哪些可以在哺乳期安全使用。

如果我攝入了咖啡因，是否還能母乳餵哺？

許多哺乳期人士會攝入一些咖啡因。但有些寶寶對咖啡因尤為敏感，可能會因此躁動不安，年齡越小的孩子越是如此。

如果您要攝入咖啡因

每天總量不超過300毫克，約等於1.5杯咖啡或4小杯茶。汽水、功能飲料、運動飲料、非處方藥、巧克力中也含有咖啡因，請您多加留意。

如果我吸煙，是否還能母乳餵哺？

為了您和寶寶的健康，戒煙是最理想的選擇。哺乳對寶寶的成長也至關重要，有許多吸煙的母親依然能夠順利哺乳。哺乳的益處，甚至可能抵消香煙給寶寶帶來的部分不利影響。

吸煙會：

- 影響您的泌乳量和泌乳反射。
- 令寶寶躁動不安
- 影響寶寶睡眠
- 增加寶寶出現耳朵感染、哮喘、嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險（見睡眠）



您知道嗎

使用電子煙霧產品會使寶寶接觸到尼古丁、溶劑等有害化學物質。您依然可以親自哺乳，但請向醫護人員或HealthLink BC（致電8-1-1）諮詢如何降低寶寶接觸有害物質的風險。

如果您吸煙

做到以下幾點，儘量減少寶寶接觸到煙霧中的有害化學物質：

- 只在剛結束哺乳時吸煙
- 少吸煙，或使用尼古丁貼片
- 不要在車內、家中吸煙
- 吸煙後如要抱起寶寶，應先洗淨雙手並更換衣物
- 只在戶外吸煙，準備一件只在戶外吸煙時穿著的外套，不要將外套帶進屋。
- 不要與寶寶同床共寢（見睡眠）

如需瞭解戒煙或減煙方面的資訊，請瀏覽quitnow.ca網站，諮詢您的醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



如果我飲酒，是否還能母乳餵哺？

哺乳期間最安全的選擇是不要飲酒，但適量飲酒通常無妨。對絕大多數哺乳期的家長來說，這意味著每天最多攝入1份酒水。

酒精會：

- 影響寶寶的大腦發育、成長和睡眠
- 減少您的泌乳量
- 減少寶寶攝入的母乳量
- 縮短您的哺乳時間
- 增加寶寶出現低血糖的風險
- 影響您的判斷力和照顧寶寶的能力

如果您飲酒

如果您知道自己要飲酒，應提前計劃哺乳方案。選擇在飲酒前哺乳。如果您計劃攝入1份以上的酒水，應事先將乳汁泵出並儲存起來。

飲酒後，等夠時間再給寶寶哺乳或擠出乳汁，每飲1份酒水需等待2-3個小時。

與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC，獲得更多資訊。



特別注意

飲酒後需要等待一段時間，才能確保乳汁中不再含有酒精。泵奶、大量飲水、休息、喝咖啡等做法，都不能加速這一過程。您飲酒期間以及飲酒後2-3小時內泵出的乳汁，都應丟棄。

如果我吸食大麻，是否還能母乳餵哺？

如果您正在哺乳，我們不建議您吸食大麻。大麻中的四氫大麻酚（THC）可在母乳中存留長達30天，並可進入寶寶體內。而且正是因為THC可以在母乳中存留很久，不斷泵奶然後倒掉並不能使乳汁變得安全。目前尚不明確大麻二酚（CBD）是否會進入乳汁，也不確定其對寶寶有甚麼影響。

大麻會：

- 使THC殘留在母乳中，最長達30天
- 導致兒童的運動發育出現問題
- 減少您的泌乳量
- 使您昏沈，無法回應孩子發出的訊號

如果您吸食大麻

可以透過以下方法降低您和孩子的風險：

- 哺乳期間不要吸食大麻。如果您需要大麻戒斷方面的幫助，請諮詢您的醫護人員。
- 減少吸食的份量和頻率
- 不要將大麻同菸草或其他製品混用，或同時服用藥物。
- 選擇CBD含量較高且THC含量較低的減效大麻產品。請注意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可在哺乳期間安全服用。

如果我使用街頭毒品，是否還能母乳餵哺？

街頭毒品可經由您的乳汁影響寶寶健康。

如果您使用街頭毒品

與您信任的醫護人員、公共衛生護士、藥劑師溝通，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫，獲得安全哺乳方面的支持和資訊。



重點提要

如果您每天飲用1份以上酒水，或吸煙、吸食大麻、使用街頭毒品，請與您信任的醫護人員、公共衛生護士或藥劑師溝通，也可致電8-1-1向HealthLink BC諮詢。他們能幫助您選擇最佳哺乳方式，以保障寶寶的安全，同時指導您如何保持自身泌乳量。



危險

務必將所有酒精、大麻、煙草、藥物和街頭毒品都放在寶寶接觸不到的地方（見保障嬰兒安全）。