



يمكنك تناول المشروبات الكحولية من وقت لآخر وممارسة الرضاعة الطبيعية مع قليل من التخطيط. لكن ليس من الآمن إرضاع طفلك في أثناء تناول الكحوليات مع المهدئات الأخرى مثل البنزوديازيبين أو المواد الأفيونية.

ما المقصود بالكحوليات؟

تُعد الكحوليات "مهدئات" تعمل على إبطاء وتيرة التنفس ومعدل ضربات القلب والرسائل بين المخ والجسم. وتشمل الكحوليات البيرة والنيبيذ ومشروبات الشعير والخمر وبعض الأدوية.

هل يمكن أن تختلط الكحوليات بحليب الأم؟

نعم. يكون مقدار الكحول الموجود في حليب الأم هو نفس مقدار الكحول الموجود في الدم. وعادةً ما ترتفع مستويات الكحوليات في حليب الأم لأعلى درجة ممكنة بعد 30 إلى 60 دقيقة من تناول الكحوليات. ويختفي الكحول من حليب الأم كلياً بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول مشروب كحولي واحد.

ما يجب فعله قبل تناول الكحوليات وأثناء ذلك وبعده

قبل تناول الكحوليات:

- خططي لإرضاع طفلك. فكري في شفط الحليب من الثدي وتخزينه أو شراء حليب الأطفال الصناعي أو شراء حليب من متبرعات.
- تناولي وجبة طعام ثم اشفطي الحليب من الثدي قبل بدء تناول الكحوليات. تفال عملية شفط الحليب وتناول وجبة قبلها كمية الكحوليات التي يمتصها جسديك.

بعد تناول الكحوليات:

- يمكنك إرضاع الطفل حليبًا صناعيًا أو حليبًا من متبرعات أو حليبًا مشفوطًا قبل تناول الكحوليات.
- يمكنك شفط الحليب لإراحة الثدي ثم التخلص منه إلى أن يصبح حليب تديك خاليًا من الكحول.
- تعمل عملية شفط الحليب بانتظام بنفس القدر الذي ترضعين به طفلك على الحفاظ على وفرته لديك.
- يمكن الاستعانة بشرائط اختبار الكحوليات في حليب الأم للتأكد من خلوه من الكحوليات.

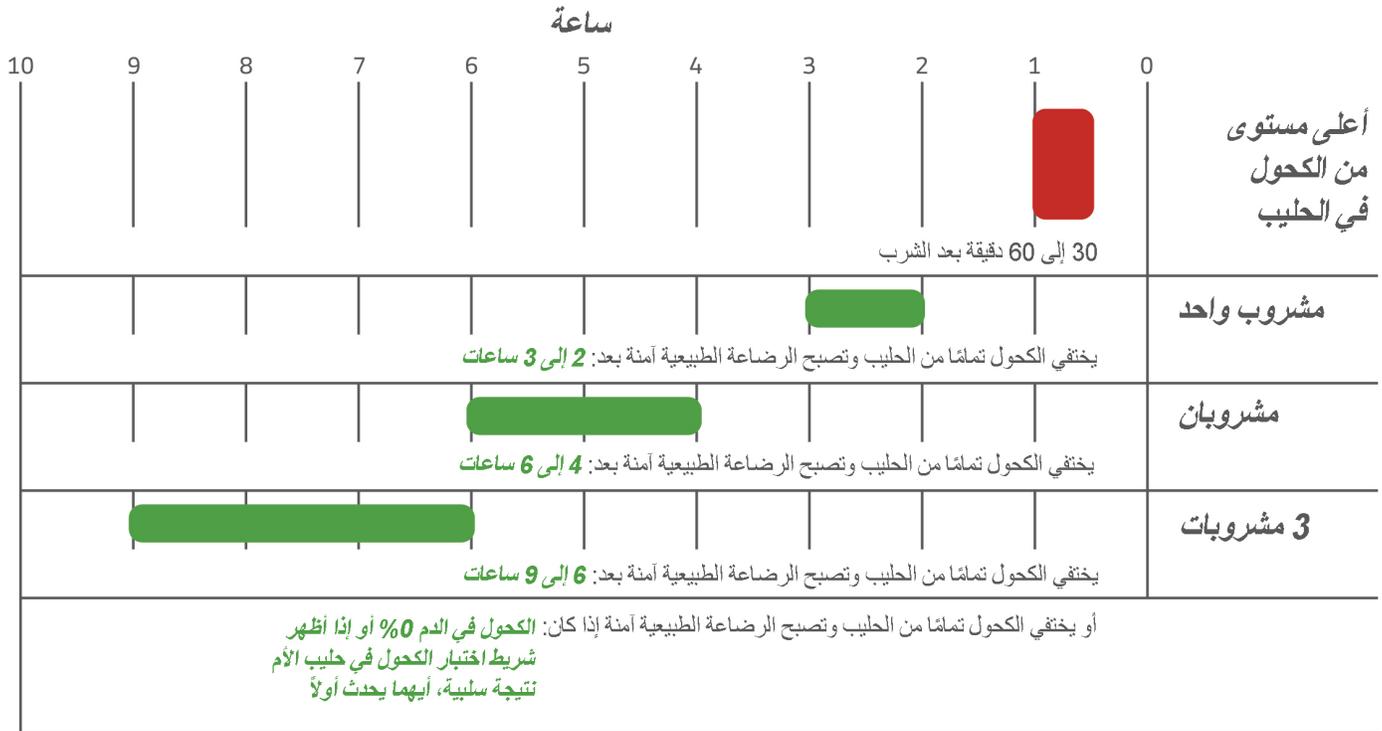
إلى متى ستظلين بحاجة إلى شفط الحليب والتخلص منه قبل إرضاع الطفل طبيعيًا مرة أخرى؟

إن كان وزنك:	فيجب أن تنتظري هذه المدة الطويلة بعد تناول كل مشروب كحولي عادي قبل الرضاعة الطبيعية (حتى يخلو حليب الأم من الكحول):
90 رطلاً (40.8 كجم)	ساعتان و50 دقيقة (170 دقيقة)
120 رطلاً (52.2 كجم)	ساعتان و30 دقيقة (150 دقيقة)
150 رطلاً (68.0 كجم)	ساعتان و14 دقيقة (134 دقيقة)
180 رطلاً (81.6 كجم)	ساعتان و12 دقيقة (121 دقيقة)
210 أرطال (95.3 كجم)	ساعة و51 دقيقة (111 دقيقة)

ما كمية الكحول التي تُعد عادية؟

1.5 أونصة 1.5 أونصة سائلة من المشروبات الكحولية المقطرة تركيز 80 (جين، روم، تكيلا، فونكا، ويسكي، إلخ.)	1.5 أونصة سائلة من براندي أو الكونياك (معار أو شربة واحدة)	2-3 أونصات سائلة من الشراب الكحولي المسكر أو الخمر أو الكحول فاتح الشهية	3-4 أونصات سائلة من النيبيذ المقوي	5 أونصات سائلة من نيبيذ المائدة	8-9 أونصات سائلة من شراب الشعير	12 أونصة سائلة من البيرة العادية
						
حوالي 40% كحول	حوالي 40% كحول	حوالي 24% كحول	حوالي 17% كحول	حوالي 12% كحول	حوالي 7% كحول	حوالي 5% كحول

الكحوليات في حليب الأم بعد تناولها



ما يحافظ على صحتك وصحة طفلك وأمانكما



- يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة مع اليود وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألوان لزيادة القيمة الغذائية في حليبك.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كان الطفل يشعر بالنعاس أكثر من المعتاد، أو يعاني من صعوبة في الأكل، أو يعاني من الإمساك.
- فكري في إحضار جليلة أطفال في الوقت الذي تكونين فيه في حالة سُكر.
- لا تقودي السيارة تحت تأثير الكحول.
- تجنبي النوم بجوار طفلك بعد شرب الكحول. فقد تتسببين دون قصد في تعريض طفلك للاختناق. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سريرها الخاص.
- يمكنك تقليل الآثار السلبية على طفلك بتناول كميات أقل من الكحوليات وتقليل معدل تناولها والانتظار حتى يخلو الحليب منها لإرضاع طفلك.
- احفظي الكحوليات ومواد المعاقرة الأخرى في مكان آمن. هذا مهم خصوصًا إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.

- إن كنتِ تعتقدين أن طفلك تناول مواد كحولية، فاتصلي بمركز Poison Control (مكافحة السموم) على الرقم 800-222-1222.
- اتصلي 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 بالحمول، أو بالنعاس الشديد، أو يعاني من القيء، أو يعاني من إسهال لا يتوقف، أو كليهما معًا.



كيف يمكن أن يؤثر الكحول على الطفل الرضيع

يمكن للكحول أن يجعل الطفل الرضيع يبكي بسهولة وأقل يقظة وأقل تفاعلاً، كما يسبب اضطرابات في أنماط النوم وانتفاخ البطن والقيء. كما أن تناول الكحوليات أيضاً له تأثير سلبي على النمو البدني والنمو العقلي لطفلك ويمكن أن يسبب مشاكل النمو المرتبطة بالهرمونات. لذا فليس من الآمن إرضاع طفلك في أثناء تناول الكحوليات مع البنزوديازيبين أو المواد الأفيونية أو المهدئات الأخرى.

الكحوليات والرضاعة

تُسبب الكحوليات اضطرابات في الهرمونات اللازمة للرضاعة ودر الحليب. بعد تناول مشروب كحولي أو مشروبين، تنتج الأم المرضعة ¼ كمية الحليب التي تدرها إذا كانت لا تشرب الكحوليات. تجنبي شرب الكحوليات إلا بعد نزول الحليب، أو إن وجدت أي مشكلات في الحليب مثل عدم وفرة الحليب لديك أو/وصعوبة في دره.

تقليل تناول الكحوليات

هل تشربين أكثر من مشروب كحولي عادي في اليوم، أو تشربين بشراهة (أكثر من 4 مشروبات في المرة)، أو حتى تشعرين أنك بحاجة إلى تقليل تناولك الكحوليات؟ تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي على [Washington Recovery Help Line](https://www.washington.gov/health/washington-recovery-help-line) (خط المساعدة للاستشفاء في واشنطن) على الرقم 866-789-1511 لتحصلي على دعم أو معلومات حول كيفية الإقلاع عن الكحول أو تقليله.

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