

酒精與哺乳



只要稍加計劃，您便可以偶爾飲酒並進行胸部/母乳餵養。

在飲酒的同時服用其他鎮靜劑（如苯二氮卓類藥物或阿片類藥物）時，哺乳是不安全的。

什麼是酒精？

酒精是一種「鎮靜劑」，它會減慢您的呼吸、心率以及大腦和身體之間的資訊傳遞。酒精存在於啤酒、葡萄酒、麥芽飲料、白酒以及一些藥品之中。

酒精是否能夠進入人的乳汁？

是的。您胸乳/母乳中的酒精含量與您血液中的酒精含量大致相同。飲酒後 30-60 分鐘，乳汁中的酒精含量通常會最高。喝完一杯酒後 2-3 小時酒精就會完全消失。

飲酒前、飲酒期間、飲酒後應該做些什麼

飲酒前：

- 做好為寶寶哺乳的計劃。抽吸並儲存您自己的乳汁、購買嬰兒配方奶粉、或者購買捐贈的乳汁。
- 在您開始飲酒之前，先吃飯，然後再抽吸乳汁。抽吸乳汁和吃飯都會降低您的身體吸收酒精的程度。

飲酒後：

- 您可以給寶寶餵食嬰兒配方奶粉、捐贈的乳汁或您在飲酒前抽吸的乳汁。
- 為求安心，您可以抽吸乳汁，直到您的乳汁不在含有酒精為止。
- 像平常哺乳一樣經常抽吸乳汁是維持母乳供應的好方法。
- 您可以使用胸乳/母乳酒精試紙條來瞭解您的乳汁是否不在含有酒精。

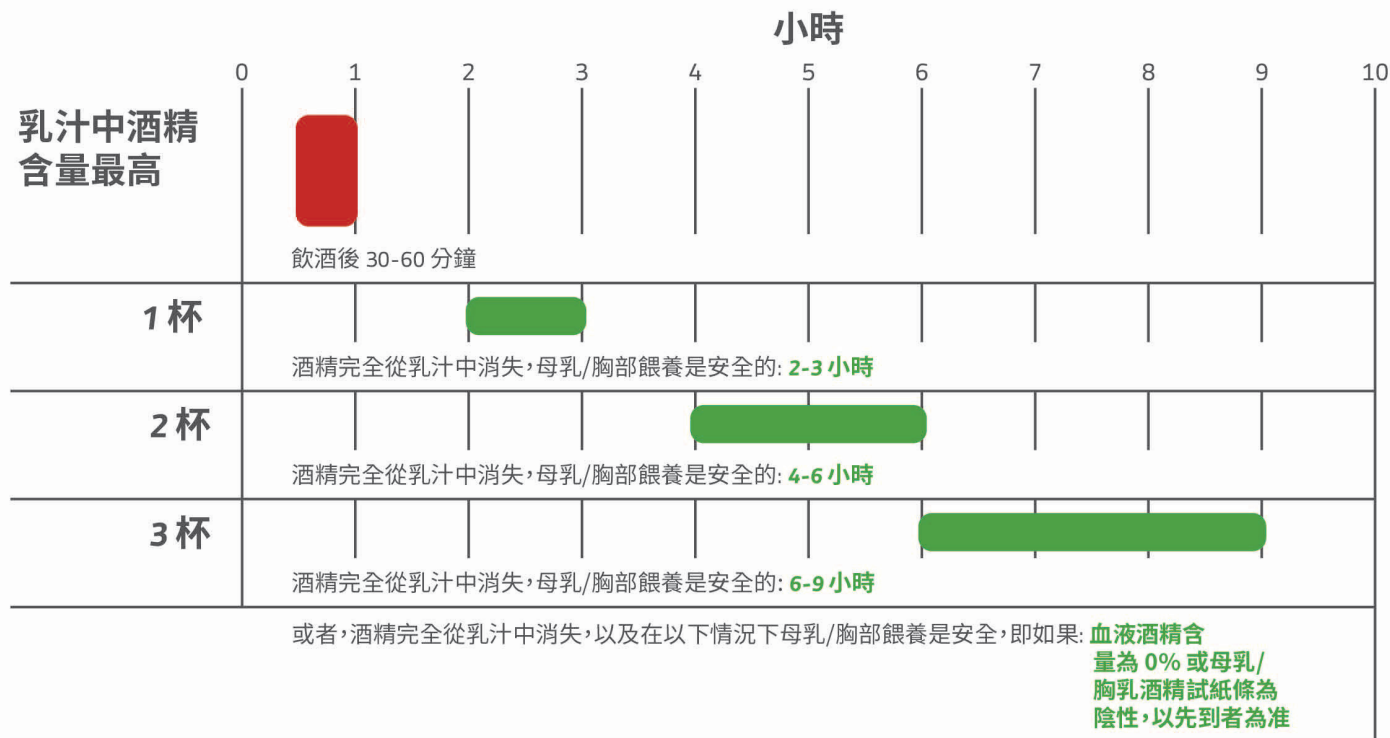
在再次胸部/母乳餵養之前，您應該進行抽吸和丟棄乳汁多久？

如果您的體重為：	每喝一杯標準飲酒量的酒，在胸部/母乳餵養之前，您應該等待以下長度的時間(您的乳汁將不在含有酒精)：
90 磅 (lb) (40.8 千克 (kg))	2 小時 50 分鐘 (170 分鐘)
120 lb (52.2 kg)	2 小時 30 分鐘 (150 分鐘)
150 lb (68.0 kg)	2 小時 14 分鐘 (134 分鐘)
180 lb (81.6 kg)	2 小時 1 分鐘 (121 分鐘)
210 lb (95.3 kg)	1 小時 51 分鐘 (111 分鐘)

標準飲酒量是多少？



飲酒後乳汁中會含有酒精



保證您和寶寶的健康和安全

- 可以服用含碘的多種維生素，食用顏色鮮豔的水果和蔬菜來增加乳汁中的營養。
- 如果寶寶表現的比平時更加困倦、進食困難或便秘，請向寶寶的醫療保健提供者進行諮詢。
- 在處於醉態的時候，應找一位保姆來照顧寶寶。
- 不要在飲酒後駕車。
- 避免在飲酒後和寶寶睡在一起。您不小心使寶寶窒息的风险較高。最安全的睡眠安排是在同一個房間裡讓寶寶睡在自己的嬰兒床中。
- 您可以透過少飲酒、減少飲酒頻率、以及等待您的乳汁中不在含有酒精時再給寶寶哺乳來減少對寶寶的負面影響。
- 安全地儲存酒類和其他物質。如果家裡有幼兒或其他兒童，這一點尤其重要。



- **如果您認為寶寶誤喝了酒**，請致電 Poison Control (毒物控制中心)，電話：800-222-1222。
- 如果您的寶寶呼吸緩慢、停止呼吸、難以喚醒、皮膚或嘴唇發青、昏昏欲睡、過於困倦或嘔吐和/或腹瀉不止，請撥打 911。



酒精可能對嬰兒產生怎樣的影響

酒精會使嬰兒煩躁、缺乏警覺、缺乏互動、擾亂睡眠模式，並導致腹脹和嘔吐。它還會對嬰兒的身體和大腦發育產生負面影響，並可能導致與激素有關的生長問題。

當您同時服用苯二氮卓類藥物、阿片類藥物或其他鎮靜劑時，給寶寶哺乳是不安全的。

酒精與哺乳

酒精會擾亂對泌乳和排乳來說非常重要的激素。在喝了 1-2 杯酒後，哺乳期父母的產乳量是清醒時的 $\frac{3}{4}$ 。避免飲酒，直到您可以正常排乳，或如果您排乳困難，如乳汁供應不足和/或排出困難，則應避免飲酒。

減少飲酒

您是否每天都喝超過一杯標準飲酒量的酒、酗酒（一次喝 4 杯以上）、或者只是覺得自己應該少喝一點酒？請向您的醫療保健提供者諮詢，或撥打 [Washington Recovery Help Line \(華盛頓州康復幫助熱線\)](#) (英文) 866-789-1511，以獲得有關如何停止或減少使用的相關支援或資訊。

人們會使用不同的術語來描述他們的身體部位。一些跨性別和非二元性別的親生父母會使用「胸部」而不是「乳房」。在本文件中，我們將母乳餵養和胸部餵養用作可互換的術語。哺乳是一個生物學過程，過程中透過您的身體分泌乳汁來餵養嬰兒。