

大麻与哺乳



哺乳期内不服用大麻是最安全的。

如果您在轻度使用大麻的情况下使用本文中的减少危害建议,那么胸部/母乳喂养的好处可能会超过乳汁中大麻的负面影响。

什么是大麻?

大麻是一种植物,可以吸食和熏吸、食用、或涂抹在皮肤上。大麻有不同的形式,包括大麻花、大麻节、Tetrahydrocannabinol (THC, 四氢大麻酚) 浓缩物和可食用的大麻。大麻的大部分效果来自于 THC。

大麻或 THC 是否能够进入母乳/胸乳中?

是的。如果您使用大麻,您的乳汁将含有 THC。乳汁和大脑中的脂肪会聚集 THC。无论您是吸食、食用或使用其他方法,您的乳汁中都会含有 THC。

吸食大麻前、吸食大麻期间、吸食大麻后应该做些什么

在吸食大麻前:

- 做好为宝宝哺乳的计划。抽吸并储存您自己的乳汁、购买婴儿配方奶粉、或者购买捐赠的乳汁。

在吸食大麻期间:

- 不要在宝宝面前、在宝宝居住的地方、或者在汽车等封闭的空间里吸食或熏吸大麻。

在吸食大麻后:

- 您可以给宝宝喂食婴儿配方奶粉、捐赠的乳汁或您在吸食大麻前抽吸的乳汁。
- 为求安心,您可以抽吸乳汁,直到您的乳汁不在含有 THC 为止。
- 像平常哺乳一样经常抽吸乳汁是维持母乳供应的好方法。
- 在吸食大麻后等待 1 小时以上再给宝宝哺乳。在吸食大麻后等待哺乳的时间越长,对宝宝就越安全。

保证您和宝宝的健康和安全

- 可以服用含碘的多种维生素,食用颜色鲜艳的水果和蔬菜来增加乳汁中的营养。
- 如果宝宝表现的比平时更加困倦、进食困难或便秘,请向宝宝的医疗保健提供者进行咨询。
- 在处于醉态的时候,应找一位保姆来照顾宝宝。
- 不要在吸食大麻后驾车。
- 避免在吸食大麻后和宝宝睡在一起。您不小心使宝宝窒息的风险较高。最安全的睡眠安排是在同一个房间里让宝宝睡在自己的婴儿床中。
- 您可以通过减少吸食大麻来降低 THC 对宝宝的不利影响。减少吸食大麻的次数、吸食浓度较低的 THC 产品(查看标签上的 THC 百分比)并且一次少吸一点。
- 保护自己和宝宝免受二手大麻烟雾的影响,不要在宝宝附近或在家里吸食/熏吸大麻。要求他人不要在宝宝附近或在您的家里吸食/熏吸大麻。
- 使用可食用的大麻代替吸食或熏吸大麻;您会保护宝宝免受二手大麻烟雾的影响。
- 安全地储存大麻和其他物质。如果家里有幼儿或其他儿童,这一点尤其重要。
 - **如果您认为宝宝误食了大麻**,请致电 Poison Control (毒物控制中心),电话:800-222-1222。
 - 如果您的宝宝呼吸缓慢、停止呼吸、难以唤醒、皮肤或嘴唇发青、昏昏欲睡、过于困倦或呕吐和/或腹泻不止,请拨打 911。



大麻可能对婴儿产生怎样的影响

关于哺乳期大麻的安全性,没有多少研究。接触大麻可能会导致:

- 对身体和大脑发育产生微妙的负面影响。
- 幼儿调节情绪的能力下降。
- 幼儿出现睡眠和注意力问题。
- Increased risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, 婴儿猝死综合症) 的风险增加。

有可能产生负面影响

使用大量的大麻
使用更强的(更大的 THC 百分比)大麻
更频繁地使用大麻
使用 K2 或 Spice 等合成大麻

不太可能产生负面影响

使用较少量的大麻
使用强度较低(较低的 THC 百分比)的大麻
减少使用大麻的频率
吸食大麻后 1 小时左右抽吸并丢弃

最安全

不使用大麻

减少大麻的使用

吸食大麻会对您的健康产生负面影响。吸入任何种类的烟雾都会对您的肺部有害。吸食大麻会使某些精神健康状况恶化,如双相情感障碍或精神分裂症。

请向您的医疗保健提供者咨询,或拨打 [Washington Recovery Help Line \(华盛顿州康复帮助热线\)](#) (英文) 866-789-1511, 以获得有关减少或停止吸食大麻的相关支持。

您是否利用大麻来控制疾病的症状?与您的医疗服务提供者讨论您的症状以及在哺乳期间更安全的替代方案。

人们会使用不同的术语来描述他们的身体部位。一些跨性别和非二元性别的亲生父母会使用“胸部”而不是“乳房”。在本文件中,我们将母乳喂养和胸部喂养用作可互换的术语。哺乳是一个生物学过程,过程中通过您的身体分泌乳汁来喂养婴儿。