

Cannabis at Paggagatas



Pinakaligtas kung hindi gagamit ng cannabis habang pinadedede ang iyong sanggol.

Kung gagamitin mo ang mga suhestiyon sa dokumentong ito kung paano mababawasan ang panganib sa kaunting paggamit ng cannabis, posibleng nakalalamang ang mga benepisyong pagpapainom ng gatas sa dibdib/pagpapasuso kaysa sa mga negatibong epekto ng cannabis sa iyong gatas.

Ano ang cannabis?

Ang cannabis (marijuana, weed, pot) ay isang halamang puwedeng hithitin at i-vape, kainin, o ipahid sa balat. Iba-iba ang anyo ng cannabis, gaya ng flower, joints, Tetrahydrocannabinol (THC) concentrates, at edibles. Ang karamihan ng epekto ng cannabis ay galing sa THC.

Puwede bang mapunta ang cannabis o THC sa gatas sa suso/dibdib?

Oo. Kung gagamit ka ng cannabis, magkakaroon ng THC ang gatas mo. Ang taba sa gatas at ang utak ay sumisipsip ng THC. Magkakaroon ng THC ang gatas mo kung hihithit ka, kakain ng edibles, o gagamit ng iba pang pamamaraan.

Ano ang dapat gawin bago gumamit, habang gumagamit, at pagkatapos gumamit ng cannabis

Bago gumamit ng cannabis:

- Planuhin ang pagpapadede sa iyong sanggol. Pigain at iimbak ang gatas mo, bumili ng infant formula, o bumili ng gatas na galing sa donor.

Habang gumagamit ng cannabis:

- Huwag humithit o mag-vape ng cannabis nang kasama ang iyong sanggol, sa kung saan nakatira ang sanggol mo, o sa mga saradong espasyo tulad ng kotse.

Pagkatapos gumamit ng cannabis:

- Puwede mong painumin ang iyong sanggol ng infant formula, gatas na galing sa donor, o ng gatas na piniga mo bago ka gumamit ng cannabis.
- Puwede kang magpiga para guminhawa ka at itapon ang gatas mo hanggang sa wala nang THC ang iyong gatas.
- Kapag nagpiga ka nang kasing dalas ng karaniwan mong pagpapadede sa iyong sanggol, mabuting paraan ito para mapanatili ang supply mo ng gatas.
- Maghintay nang mahigit 1 oras matapos gumamit ng cannabis bago padedehin ang iyong sanggol. Kapag mas matagal kang naghintay bago magpadede pagkatapos gumamit ng cannabis, mas ligtas ito para sa iyong sanggol.

Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Uminom ng multivitamin na may iodine at kumain ng makukulay na prutas at gulay para maparami ang nutrisyon sa iyong gatas.
- Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol mo kung mas madalas antukin kaysa sa karaniwan, nahihirapang kumain, o hindi makatae ang iyong sanggol.
- Kumuha ng babysitter para sa mga oras na nakagamit ka.
- Huwag magmaneho habang nasa impluwensiya ng cannabis.
- Iwasang matulog nang katabi ang sanggol mo pagkatapos gumamit ng cannabis. Mas malaki ang panganib na aksidente mong ma-suffocate ang iyong sanggol. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Puwede mong mabawasan ang mga negatibong epekto ng THC sa iyong sanggol kung babawasan mo ang paggamit ng cannabis. Gumamit ng cannabis nang mas madalang, gumamit ng produktong THC na may mas kaunting concentration (hanapin ang % THC sa label), at bawasan ang ginagamit sa bawat pagkakataon.
- Protektahan ang sarili mo at ang sanggol mo laban sa secondhand smoke kapag iniwasan mong humithit/mag-vape ng cannabis malapit sa iyong sanggol o sa iyong bahay. Hilingin sa ibang tao na huwag humithit/mag-vape ng cannabis malapit sa iyong sanggol o sa iyong bahay.
- Gumamit ng edibles imbes na humithit o mag-vape ng cannabis; mapoprotektahan mo ang iyong sanggol laban sa secondhand smoke.
- Maingat na itabi ang mga cannabis at substance. Lalo na itong mahalaga kung may mga toddler o iba pang bata sa loob ng bahay.
 - **Kung sa palagay mo ay nakalunok ng cannabis ang iyong sanggol**, tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
 - **Tumawag sa 911** kung mabagal ang paghinga, hindi humihinga, mahirap gisingin, may balat o labing nangangasul, matamlay, masyadong antukin, o nagsusuka at/o nagtatae na ayaw huminto ang iyong sanggol.



Paano posibleng maapektuhan ng cannabis ang isang sanggol

Walang sapat na pananaliksik tungkol sa kaligtasan ng cannabis sa panahon ng paggagatas. Ang pagkalantad sa cannabis ay maaaring humantong sa:

- Mga banayad na negatibong epekto sa pag-develop ng katawan at utak.
- Mga toddler na nakararanas ng mas mahinang kakayahang kontrolin ang mga emosyon nila.
- Mga toddler na nakararanas ng problema sa pagtulog at sa atensiyon.
- Mas malaking panganib ng Increased risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, Kalipunan ng Sintomas para sa Biglaang Pagkamatay ng Sanggol)

Mas malaki ang posibilidad na may mga negatibong epekto

Paggamit ng mas maraming cannabis
Paggamit ng mas malakas (mas mataas na THC %) na cannabis
Mas madalas na paggamit ng cannabis
Paggamit ng synthetic na droga tulad ng K2 o Spice

Mas maliit ang posibilidad na may mga negatibong epekto

Paggamit ng mas kaunting cannabis
Paggamit ng mas mahina (mas mababang THC %) na cannabis
Mas madalang na paggamit ng cannabis
Pagpiga at pagtapon nang humigit-kumulang 1 oras pagkahithit ng cannabis

Pinakaligtas

Hindi paggamit ng cannabis

Pagbawas sa paggamit mo ng cannabis

Puwedeng magkaroon ng negatibong epekto sa kalusugan mo ang paggamit ng cannabis. Masama para sa mga baga mo ang pagsinghot ng kahit anong klase ng usok. Puwedeng mapalubha ng paggamit ng cannabis ang ilang partikular na kondisyon sa kalusugan ng pag-isiip tulad ng bipolar disorder o schizophrenia.

Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa [Washington Recovery Help Line](#) (Linya ng Tulong sa Pag-recover ng Washington) (sa English) sa 866-789-1511 para sa suporta kung paano babawasan o ihihinto ang paggamit ng cannabis.

Gumagamit ka ba ng cannabis para pangasiwaan ang mga sintomas ng isang sakit? Makipag-usap sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga sintomas at sa mga mas ligtas na alternatibo sa panahon ng paggagatas.

Iba-iba ang terminong ginagamit ng mga tao para ilarawan ang mga bahagi ng kanilang katawan. Ang ilang transgender at non-binary na nagpanganak na magulang ay gumagamit ng "dibdib" sa halip na "suso." Sa dokumentong ito, salitan naming ginagamit ang mga terminong pagpapasuso at pagpapainom ng gatas sa dibdib. Ang paggagatas ay isang biyolohikal na proseso kung saan gumagawa ang iyong katawan ng gatas para ipainom sa mga sanggol.