



يوصى بالرضاعة الطبيعية حتى إن كنتِ تدخين التبغ أو تستنشقينه في سيجار إلكتروني أو تستعملينه بالمضغ. يساعد اتباع إستراتيجيات تقليل الضرر الواردة في هذا المستند على حماية طفلك الرضيع من التعرض للنيكوتين.

ما النيكوتين؟

يُستخدم النيكوتين كمنته. إذ يُسرّع معدل ضربات القلب والتنفس ويرفع ضغط الدم. يوجد النيكوتين في السجائر والسيجارة الإلكترونية والسيجار والتبغ القابل للمضغ والعلاج ببدائل النيكوتين.

هل يمكن أن يختلط النيكوتين بحليب الأم؟

نعم. عندما تتعاطين النيكوتين فإنه يدخل إلى حليب الأم. تبلغ مستويات النيكوتين في الجسم ذروتها بعد التدخين بعشر دقائق. يُعالج الجسم النيكوتين بسرعة. تخرج نصف كمية النيكوتين من حليب الأم بعد ساعة ونصف من تدخينه.

ما يجب فعله قبل تعاطي النيكوتين وأثناء ذلك وبعده

قبل تعاطي النيكوتين:

- حاولي إرضاع طفلك قبل تدخين النيكوتين أو استنشاقه أو مضغه مباشرةً.
- حاولي إرضاع طفلك مباشرةً قبل تناول علاجات بدائل النيكوتين سريعة المفعول (العلكات والبخاخات والمستحلبات وأجهزة الاستنشاق).

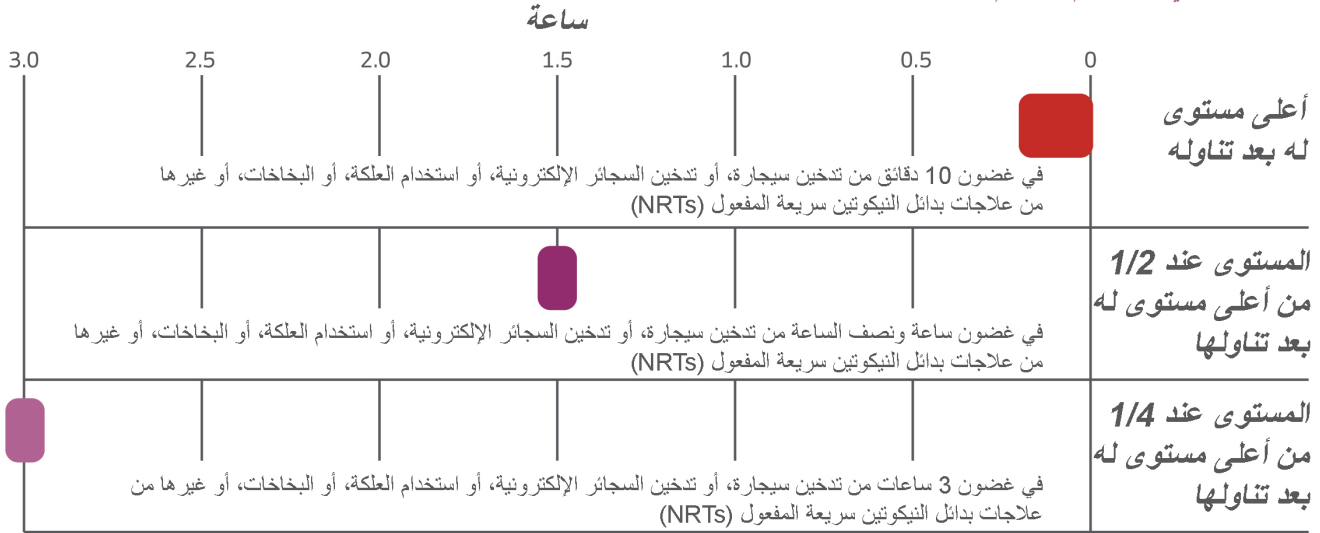
في أثناء تعاطي النيكوتين:

- لا تدخني النيكوتين أو تستنشقيه بجوار طفلك الرضيع أو في أماكن وجوده أو في الأماكن المغلقة مثل السيارات. دخني النيكوتين أو استنشقيه بجوار نافذة مفتوحة إذا كان يصعب فعل ذلك بالخارج.

بعد تعاطي النيكوتين:

- ليس عليك شطف حليب الثدي والتخلص منه بعد تعاطي النيكوتين. لذا عليك إرضاع طفلك قبل تعاطي النيكوتين إن أمكن. حتى وإن أرضعت طفلك مباشرة بعد التدخين أو استنشاق النيكوتين، فإن إرضاع الطفل بحليب الأم أفضل من إعطائه حليبًا صناعيًا.

مستويات النيكوتين في حليب الأم والجسم بعد تدخينه:



ما يحافظ على صحتك وصحة طفلك وأمانكما

- يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة مع اليود واستخدام الملح المعالج باليود في المنزل وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألوان لزيادة القيمة الغذائية في حليبك.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كان طفلك عصبياً أو يبكي بسرعة أو يعاني من القيء والإسهال.
- تجنبي النوم في نفس السرير مع طفلك. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سريرته الخاص.
- خزني التبغ والعقاقير الأخرى بشكل آمن. هذا مهم خصوصاً إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.
- إن كنت تعتقدين أن طفلك تناول أي شكل من أشكال النيكوتين، فاتصلي بمركز Poison Control (مكافحة السموم) على الرقم 800-222-1222.
- احمي نفسك وطفلك من التدخين السلبي وترسبات أثاره في المكان. وترسبات التدخين تأتي من الأدخنة التي تعلق بالأشياء مثل المنسوجات وورق الحائط.
- لا تسمحي بالتدخين في الأماكن المغلقة.
- واطلبي من الجميع عدم التدخين بالقرب من الطفل.
- اشترى مرشح هواء HEPA عالي الكفاءة وضعيه في الغرفة التي تمكثين فيها مع طفلك أكبر وقت.
- في حال وجود شخص مدخن بالمنزل، امسحي الأسطح واغسلي المنسوجات.
- ارتدي سترة أو حجاباً أثناء التدخين أو استنشاق النيكوتين بالخارج، ثم اغسلي يديك وانزعي السترة أو الحجاب قبل حمل طفلك.
- إن كنت تدخين التبغ أو تستنشقيه أو تستعملينه بالمضغ، ففكري في تناول العلاج بدائل النيكوتين (NRT) بدلاً من ذلك.



كيف يؤثر النيكوتين أو التدخين السلبي أو استنشاق النيكوتين السلبي على الطفل الرضيع

يعد الرضع أكثر عرضة للإصابة بما يلي في حالة تدخين الوالدين أو أي فرد آخر في المنزل:

- أمراض التنفس مثل التهاب الشعب الهوائية
- التهابات الأذن
- الربو
- فرط البكاء
- متلازمة موت الرضيع المفاجئ

تأتي هذه التأثيرات من استنشاق الدخان والمواد الكيميائية السامة في السجائر أو السجائر الإلكترونية ومن النيكوتين. **تساعد الرضاعة الطبيعية على حماية طفلك من هذه المشكلات.**

تعاطي النيكوتين والرضاعة

قد يقلل التدخين وفرة حليب الأم أو يؤثر على إدراره (فنف الحليب اللاإرادي).

أحياناً يعاني الأطفال الرضع الذين يتعرضون للنيكوتين قبل الولادة من مشاكل في الرضاعة الطبيعية. إذا كنت تواجهين مشكلة، فيمكن أن يساعدك قسم **دعم الرضاعة الطبيعية**. وإذا وضعت طفلك في المستشفى، فيمكنك طلب مساعدة استشاري رضاعة.

يمكن أن يقلل التدخين القيمة الغذائية لحليبك ويزيد من بعض المعادن الثقيلة في الحليب. لكن لا يزال حليبك به قيمة غذائية أكثر من الحليب الصناعي، كما أنه يحمي طفلك من بعض الأمراض.

تقليل تعاطي النيكوتين

هل ترغبين في الإقلاع عن التدخين أو مضع النيكوتين أو استنشاقه أو تقليل ذلك؟ تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي على Washington Recovery Help Line (خط المساعدة للاستشفاء في واشنطن) على الرقم 800-QUIT-NOW (800-784-8669) لتحصلي على دعم مجاني. يمكنهم الاستماع إلى احتياجاتك ومساعدتك في الحصول على العلاج ببدائل النيكوتين (NRT).

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