

담배, 담배잎, 니코틴과 수유



담배나 전자담배를 피우거나, 담배잎을 씹는 경우에도 모유 수유를 권장합니다. 본 문서에 나온 유해성 감소 전략을 사용하면 니코틴 노출로부터 아기를 보호하는데 도움이 됩니다.

니코틴이란 무엇인가요?

니코틴은 각성제입니다. 심박수와 호흡을 빠르게 하고 혈압을 증가시킵니다. 니코틴은 담배, 전자담배, 시가, 씹는 담배, 니코틴 대체 요법에 함유되어 있습니다.

니코틴이 모유에 들어갈 수 있나요?

예. 귀하가 니코틴을 사용하면 그 성분이 귀하의 모유에 들어갑니다. 니코틴 수준은 흡연 후 10분이 경과한 시점에서 가장 높습니다. 신체는 니코틴을 빠르게 처리합니다. 흡연 후 1시간 30분이 지나면, 니코틴의 절반이 모유에서 빠져나갑니다.

니코틴 사용 전, 사용 중, 사용 후에 해야 할 일

니코틴 사용 전:

- 담배, 전자담배 또는 씹는 담배를 사용하기 전에 수유를 하세요.
- 신속 니코틴 대체 요법(껌, 스프레이, 정제, 흡입기)을 사용하기 전에 수유를 하세요.

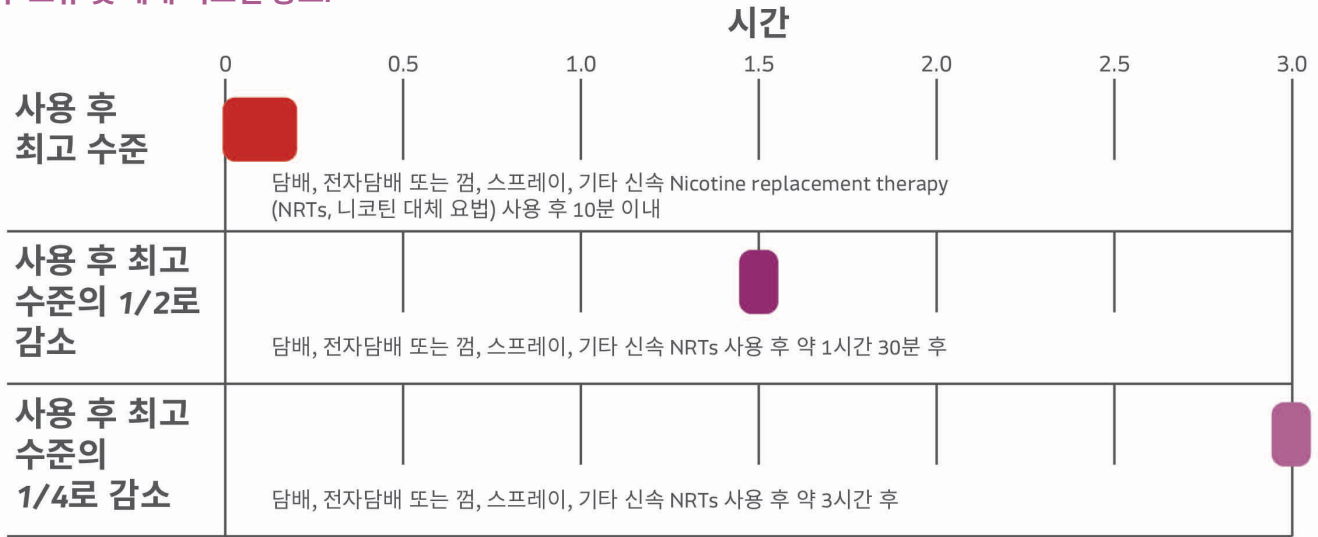
니코틴 사용 중:

- 아기 근처, 아기가 생활하는 곳, 또는 자동차와 같은 밀폐된 공간에서 담배나 전자담배를 피우지 마세요. 밖으로 나갈 수 없는 경우, 창문을 열고 담배나 전자담배를 피우세요.

니코틴 사용 후:

- 니코틴을 사용한 후에는 모유를 유축해 버릴 필요가 없습니다. 가능한 경우, 니코틴을 사용하기 전에 아기에게 수유하세요. 담배나 전자담배를 피운 후 바로 수유를 하더라도, 분유보다 모유를 먹이는 것이 아기에게 더 좋습니다.

흡연 후 모유 및 체내 니코틴 농도:



산모와 아기의 건강과 안전 지키기

- 모유의 영양을 높이기 위해 요오드가 함유된 종합 비타민제를 복용하고, 요오드가 첨가된 소금을 사용하며, 밝은 색의 과일을 섭취하세요.
- 아기가 불안해하거나, 짜증을 내거나, 구토, 설사를 하는 경우 담당 의료제공자와 상담하세요.
- 아기와 같은 침대에서 자지 마세요. 아기와 같은 방에서 자되 아기는 아기 침대에서 자는 것이 가장 안전한 수면 환경입니다.
- 담배와 다른 약물을 안전하게 보관하세요. 집 안에 유아나 다른 아이가 있는 경우 특히 중요한 사항입니다.
 - **아기가 니코틴을 삼켰다고 생각되면, Poison Control(독성물질 중독관리)에 800-222-1222로 전화하세요.**
- 2차 흡연 및 3차 흡연으로부터 자신과 아기를 보호하세요. 3차 흡연은 연기가 직물이나 벽지 같은 물건에 흡수되는 것을 말합니다.
 - 실내에서 흡연을 못하게 하세요.
 - 다른 사람들이 아기 근처에서 담배를 피우지 못하게 부탁드립니다.
 - 고효율 미립자 공기HEPA 공기 필터를 구입하여 아기와 본인이 가장 시간을 많이 보내는 방에 설치하세요.
 - 집에서 누군가 담배를 피운다면, 표면을 닦고 천을 세탁하세요.
 - 밖에서 담배나 전자담배를 피울 때는 재킷이나 담요를 두른 다음 아기를 안기 전에 손을 씻고, 재킷이나 담요를 벗어주세요.
- 담배나 전자담배를 피우거나, 담배잎을 씹는 경우, Nicotine Replacement Therapy (NRT, 니코틴 대체 요법)를 대신 사용하는 것을 고려하세요.



니코틴 및 간접흡연 또는 전자담배가 유아에게 미칠 수 있는 영향

부모나 가정의 다른 구성원이 흡연을 하는 경우, 아기에게 다음의 위험성이 높아집니다.

- 기관지염과 같은 호흡기 질환
- 중이염
- 천식
- 과도한 울음
- Increased risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, 영아 돌연사 증후군)

이러한 영향은 담배나 전자담배의 연기, 독성 화학물질 흡입 및 니코틴에 의한 것입니다. **수유는 이러한 질환으로부터 아기를 보호하는 데 도움이 됩니다.**

니코틴 사용과 수유

흡연은 모유 공급량을 줄게 하거나 유즙 강하(모유 사출 반사)에 영향을 줄 수 있습니다.

출생 전 니코틴에 노출된 아기는 종종 수유에 어려움을 경험합니다. 어려움을 겪고 있다면 [수유 지원](#)이 도움이 될 수 있습니다. 병원에서 출산한 경우 수유 전문가를 요청할 수 있습니다.

흡연은 모유의 영양을 감소시키고 증금속을 증가시킬 수 있습니다. 그럼에도 모유는 분유보다 영양이 우수하며 일부 질환으로부터 아기를 보호합니다.

니코틴 사용 줄이기

흡연, 씹는 담배 또는 전자담배의 사용을 중단하거나 줄이고 싶으신가요? 담당 의료제공자에게 문의하거나 Washington State Quitline(워싱턴주 금연라인)에 800-QUIT-NOW(800-784-8669)로 전화해 무료 지원을 받으세요. 여러분의 필요 사항을 듣고 니코틴 대체 요법(NST)을 받도록 도와줄 수 있습니다.

사람마다 신체부위를 설명하기 위해 다른 용어를 사용합니다. 일부 트랜스젠더 및 논바이너리 생물학적 부모는 "유방 (breast)" 대신 "가슴(chest)"을 사용합니다. 본 문서에서는 모유 수유를 유방 수유 및 가슴 수유를 포함하는 용어로 사용합니다. 수유는 아기를 먹이기 위해 신체가 젖을 생산하는 생물학적 과정입니다.