

Сигареты, табак, никотин и грудное вскармливание



Рекомендуется грудное вскармливание, даже если вы курите, используете электронные сигареты или жуете табак.

Использование стратегий снижения вреда, описанных в этом документе, поможет защитить вашего ребенка от воздействия никотина.

Что такое никотин?

Никотин является стимулятором. Он ускоряет сердцебиение, дыхание и повышает кровяное давление. Никотин содержится в обычных и электронных сигаретах, сигарах, жевательном табаке и препаратах никотинзаместительной терапии.

Может ли никотин попасть в молоко родителя?

Да. Когда вы употребляете никотин, он попадает в ваше молоко. Максимальная концентрация никотина в молоке наблюдается через 10 минут после выкуривания сигареты. Организм человека быстро перерабатывает никотин. Через 1,5 часа после курения половина никотина выводится из молока.

Что делать до, во время и после употребления никотина

Перед употреблением никотина

- Старайтесь кормить ребенка грудью непосредственно перед курением, использованием электронной сигареты или жеванием табака.
- Старайтесь кормить ребенка грудью непосредственно перед приемом быстродействующих никотинзаместительных препаратов (жевательные резинки, спреи, пастилки и ингаляторы).

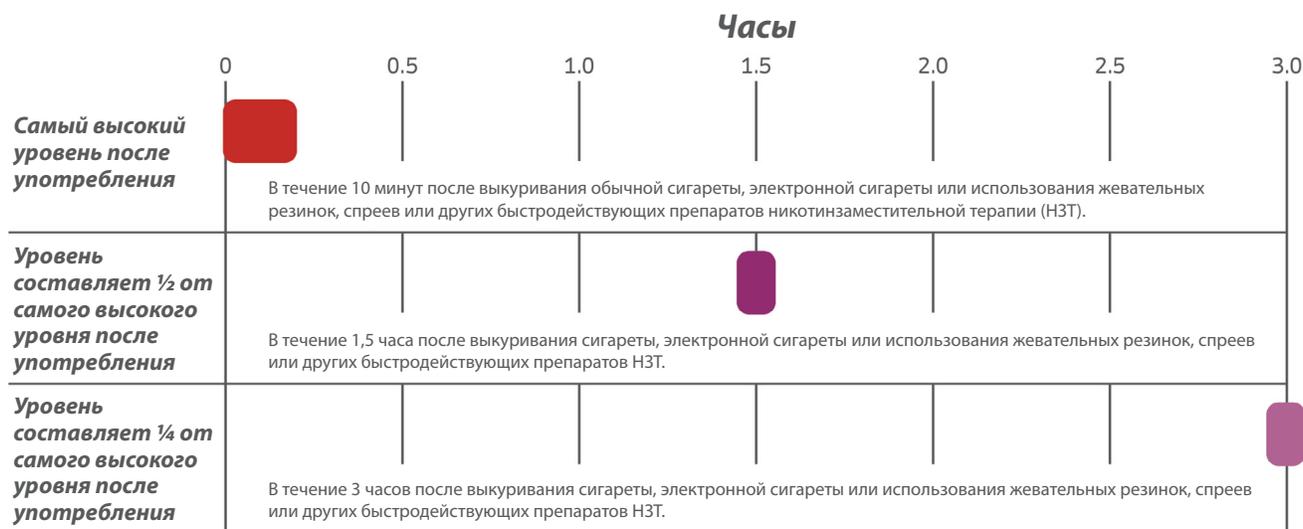
Во время употребления никотина

- Не курите и не используйте электронные сигареты в присутствии ребенка, в помещении, где он живет, или в замкнутом пространстве, например в автомобиле. Если вы не можете выйти на улицу, курите сигареты или электронные сигареты через открытое окно.

После употребления никотина

- Вам не нужно сцеживать и сливать молоко после употребления никотина. Если возможно, кормите ребенка грудью до употребления никотина. Даже если вы кормите ребенка грудью сразу после курения или использования электронных сигарет, кормить ребенка своим молоком лучше, чем детскими смесями.

Уровень никотина в молоке и организме после курения:



Как поддержать здоровье и обезопасить себя и ребенка

- Принимайте поливитамины с йодом, употребляйте дома йодированную соль и ешьте ярко окрашенные фрукты и овощи, чтобы увеличить количество питательных веществ в молоке.
- Поговорите с лечащим врачом, если ребенок кажется нервным, капризным или у него рвота и диарея.
- Не спите вместе с ребенком в одной кровати. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кровати.
- Храните табак и другие вещества в безопасном месте. Это особенно важно, если в доме есть дети в возрасте от 1 до 3 лет или старше.
 - **Если вы подозреваете, что ваш ребенок получил дозу никотина в любом виде**, позвоните в Poison Control (Токсикологический центр) по номеру 800-222-1222.
- Защитите себя и своего ребенка от пассивного курения и никотинового следа. Никотиновый след — это когда дым попадает на такие вещи, как ткань и обои.
 - Не разрешайте курить в помещении.
 - Попросите людей не курить рядом с вашим ребенком.
 - Купите воздухоочистительный фильтр HEPA и установите его в комнате, где вы и ваш ребенок проводите больше всего времени.
 - Если в вашем доме кто-то курит, протирайте поверхности и стирайте изделия из ткани.
 - Надевайте куртку или накидывайте покрывало, когда курите или используете электронную сигарету на улице, затем мойте руки и снимайте куртку или покрывало, прежде чем взять ребенка на руки.
- Если вы курите, используете электронные сигареты или жуеете табак, подумайте о том, чтобы заменить их препаратами никотинзаместительной терапии (НЗТ).



Как никотин и пассивное курение или электронные сигареты могут повлиять на младенца

Когда родители или другие члены семьи курят сигареты, их дети подвергаются большему риску:

- респираторных заболеваний, таких как бронхит;
- ушных инфекций;
- астмы;
- чрезмерной плаксивости;
- синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

К таким последствиям приводит вдыхание дыма и токсичных химических веществ, содержащихся в обычных и электронных сигаретах, а также воздействие никотина. **Уход за ребенком помогает защитить его от этих последствий.**

Употребление никотина и грудное вскармливание

Курение может привести к уменьшению количества молока или повлиять на процесс сцеживания (рефлекс выброса молока).

У детей, подвергшихся воздействию никотина до рождения, иногда возникают проблемы с кормлением. Если у вас возникли проблемы, вы можете воспользоваться [поддержкой грудного вскармливания](#) (на английском языке). Если вы рожаете в больнице, вы можете обратиться к консультанту по грудному вскармливанию.

Курение может снизить питательность молока и увеличить содержание в нем некоторых тяжелых металлов. Но грудное молоко все равно более питательно, чем детские смеси, и защищает ребенка от некоторых заболеваний.

Сокращение употребления никотина

Хотите отказаться от курения, жевания табака или использования электронных сигарет либо сократить его? Обратитесь к своему лечащему врачу или позвоните на Washington State Quitline (Горячая линия штата Вашингтон по отказу от курения) по номеру 800-QUIT-NOW (800-784-8669), чтобы получить бесплатную поддержку. Вы сможете поделиться своей проблемой и получить препараты никотинзаместительной терапии (НЗТ).

Люди используют разные термины для описания своих частей тела. Некоторые трансгендерные и небинарные биологические родители используют слово «грудная клетка» вместо слова «грудь». В этом документе мы используем термины «грудное вскармливание» и «кормление грудью» как взаимозаменяемые. Грудное вскармливание — это биологический процесс, в ходе которого ваш организм вырабатывает молоко для кормления младенцев.