

# Сигарети, тютюн, нікотин і лактація



Рекомендується годувати дитину грудьми, навіть якщо ви курите, вейпите або жуєте тютюн. Стратегії зменшення шкоди, описані в цьому документі, допоможуть захистити вашу дитину від впливу нікотину.

## Що таке нікотин?

Нікотин є стимулятором. Він прискорює серцебиття та дихання і підвищує кров'яний тиск. Нікотин міститься в сигаретах, вейпах, сигарах, жувальному тютюні та нікотинозамісних препаратах.

## Чи може нікотин потрапляти в молоко матері?

Так. Нікотин, який ви вживаєте, потрапляє в молоко. Найвищий рівень нікотину спостерігається через 10 хвилин після викуреної сигарети. Нікотин швидко засвоюється організмом. Через 1,5 години після куріння половина нікотину виходить із молока.

## Дії до, під час та після вживання нікотину

### Дії до вживання нікотину:

- Намагайтеся годувати дитину безпосередньо перед курінням, вейпінгом або жуванням.
- Намагайтеся годувати дитину безпосередньо перед прийманням швидкодіючих нікотинозамісних препаратів (жуйок, спреїв, льодяників та інгаляторів).

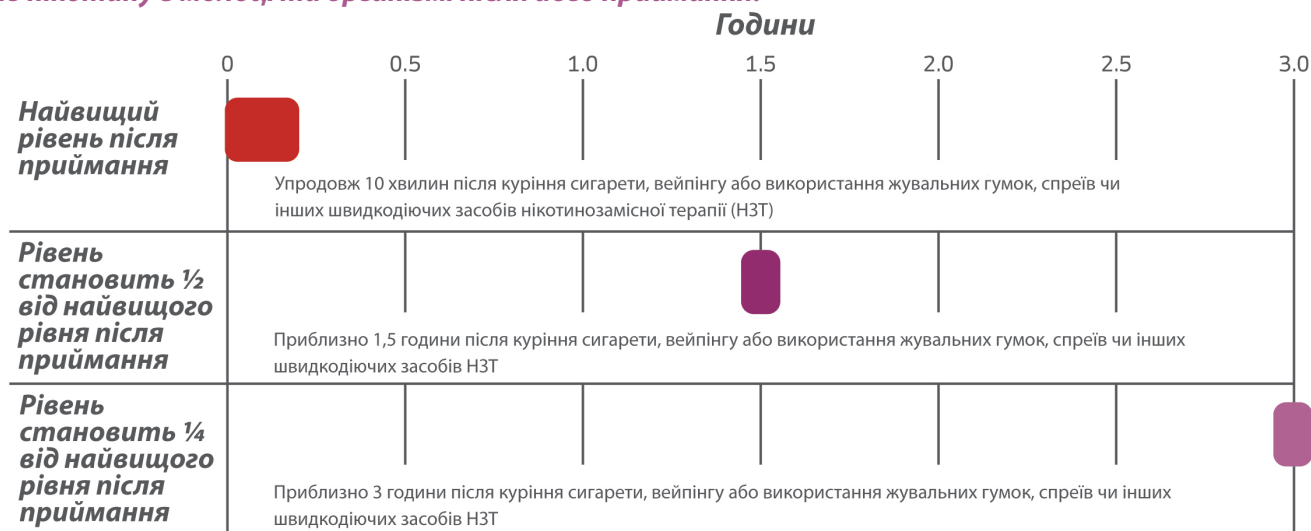
### Дії під час вживання нікотину:

- Не куріть і не вейпіть поруч із дитиною, у місці її проживання, а також у закритих місцях, наприклад у машині. Якщо ви не можете вийти на вулицю, куріть або вейпіть у відкрите вікно.

### Дії після вживання нікотину:

- Зціджувати та зливати молоко після вживання нікотину не потрібно. За можливості погодуйте дитину перед вживанням нікотину. Навіть відразу після куріння або вейпінгу годувати дитину своїм молоком краще, ніж дитячою сумішшю.

### Рівень нікотину в молоці та організмі після його приймання:



### Збереження здоров'я та безпека для вас і вашої дитини

- Приймайте полівітаміни з йодом, використовуйте йодовану сіль удома, їжте фрукти та овочі яскравих кольорів, щоб збільшити кількість поживних речовин у вашому молоці.
- Якщо ваша дитина нервує, вередує або страждає на блювоту чи діарею, зверніться до її лікаря.
- Не спіть в одному ліжку з дитиною. Найбезпечніше спати в одній кімнаті, коли дитина у власному ліжечку.
- Зберігайте тютюн та інші психоактивні речовини в надійному місці. Це особливо важливо, якщо в будинку є малюки або інші діти.
  - Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина проковтнула нікотин у будь-якій формі, зателефонуйте до Poison Control (токсикологічного центру) за номером 800-222-1222.**
- Захистіть себе та свою дитину від пасивного куріння і тютюнового сліду. Тютюновим слідом називається потрапляння диму на тканини, шпалери тощо.
  - Не дозволяйте курити в приміщенні.
  - Попросіть людей не палити поруч із вашою дитиною.
  - Придбайте повітряний фільтр HEPA й поставте його в тій кімнаті, де ви з дитиною проводите найбільше часу.
  - Якщо хтось курить у вашій оселі, протирайте поверхні та періть тканини.
  - Одягайте куртку або накидку, коли курите або вейпите на вулиці, потім мийте руки й знімайте куртку або накидку, перш ніж брати дитину на руки.
- Якщо ви курите, вейпите або жуєте тютюн, розгляньте можливість застосування нікотинозамісної терапії (НЗТ).



## Як нікотин і пасивне куріння або вейпінг можуть впливати на немовлят

Коли батьки або інші члени родини курять сигарети, їхні діти піддаються більшому ризику:

- захворювань дихальних шляхів, зокрема бронхіту;
- вушних інфекцій;
- астми;
- надмірного плачу;
- СРДС.

Ці наслідки виникають через вдихання диму, токсичних хімічних речовин, що містяться в сигаретах і вейпах, а також нікотину. **Годування грудьми допомагає захистити вашу дитину від таких станів.**

## Вживання нікотину та лактація

Куріння може зменшити кількість молока, яка виробляється, або вплинути на зцідження (рефлекс викиду молока).

У немовлят, які зазнали впливу нікотину до народження, іноді виникають проблеми з годуванням грудьми. Якщо у вас виникнуть проблеми, [підтримка лактації](#) (тільки англійською мовою) може допомогти. Якщо ви народжуєте в лікарні, то можете проконсультуватися зі спеціалістом із лактації.

Куріння може зменшити кількість поживних речовин у молоці та збільшити в ньому вміст деяких важких металів. Але ваше молоко все одно буде поживнішим, ніж дитяча суміш, і захистить дитину від деяких хвороб.

## Зменшення вживання нікотину

Ви хочете кинути вживати тютюн шляхом куріння, жування чи вейпінгу або зменшити дозу? Проконсультуйтеся з медичним працівником або зателефонуйте на Лінію допомоги залежним штату Вашингтон за номером 800-QUIT-NOW (800-784-8669), щоб отримати безкоштовну підтримку. Спеціалісти вислухають ваші потреби та допоможуть вам отримати нікотинозамісну терапію (НЗТ).

*Люди називають різні частини тіла різними словами. Деякі трансгендерні та небінарні батьки використовують слово «грудина» замість «груди». У цьому документі ми використовуємо терміни «годування грудьми» та «грудне вигодовування» як взаємозамінні. Лактація – це біологічний процес, під час якого організм виробляє молоко для годування немовлят.*