

Thuốc Lá Điều, Thuốc Lá, Nicotin và Việc Cho Con Bú



Vẫn nên cho con bú ngay cả khi quý vị hút hoặc nhai thuốc lá.

Sử dụng các chiến lược giảm thiểu tác hại trong tài liệu này sẽ giúp bảo vệ con quý vị khỏi việc tiếp xúc với nicotin.

Nicotin là gì?

Nicotin là một chất kích thích. Nó làm tăng nhịp tim, nhịp thở và tăng huyết áp. Nicotine có trong thuốc lá điều, thuốc lá điện tử, xì gà, thuốc lá dạng nhai và liệu pháp thay thế nicotine.

Nicotin có thể đi vào sữa mẹ không?

Có. Khi quý vị sử dụng nicotin, nó sẽ đi vào sữa của quý vị. Nồng độ nicotin đạt mức cao nhất sau 10 phút quý vị hút một điếu thuốc. Cơ thể quý vị sẽ nhanh chóng xử lý nicotin. 1 tiếng rưỡi sau khi hút thuốc, một nửa lượng nicotin đã rời khỏi sữa của quý vị.

Phải làm gì trước, trong và sau khi sử dụng nicotin

Trước khi sử dụng nicotin:

- Cố gắng cho bé bú ngay trước khi quý vị hút thuốc lá điều, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá dạng nhai.
- Cố gắng cho bé bú ngay trước khi quý vị dùng các liệu pháp thay thế nicotin tác dụng nhanh (kẹo cao su, thuốc xịt, viên ngậm và thuốc hít).

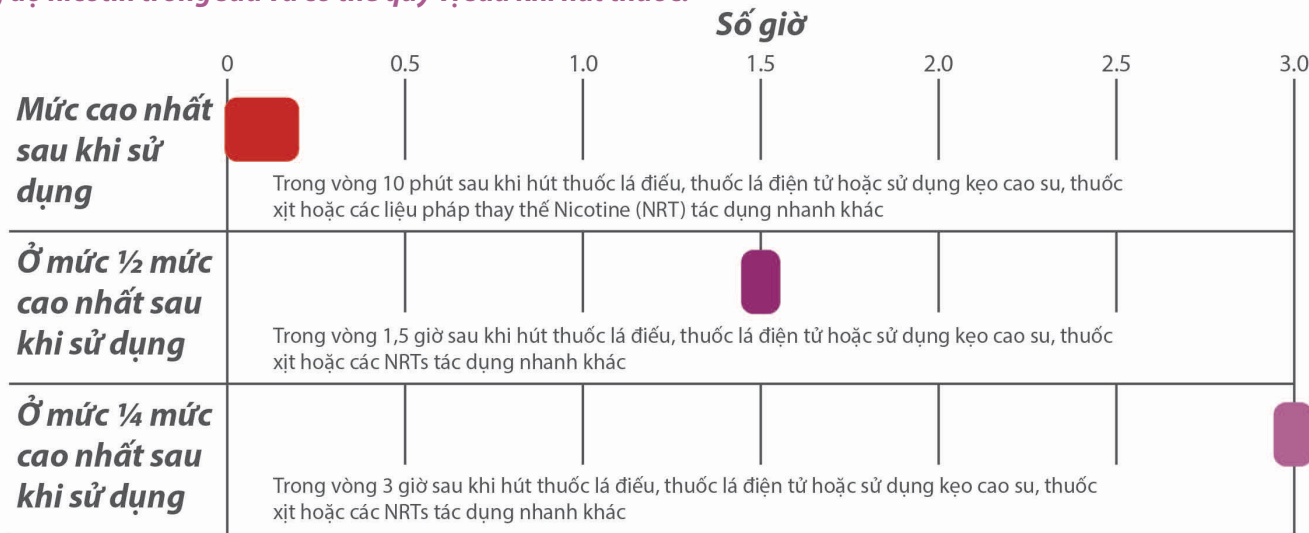
Trong khi sử dụng nicotin:

- Tránh hút thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử trước mặt con, nơi con sinh hoạt hoặc trong không gian kín như ô tô. Nếu quý vị không thể ra ngoài, hãy hút thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử qua cửa sổ đang mở.

Sau khi sử dụng nicotin:

- Quý vị không cần phải hút và đổ bỏ sữa sau khi sử dụng nicotin. Nếu có thể, hãy cho con bú trước khi sử dụng nicotin. Ngay cả khi quý vị cho con bú ngay sau khi hút thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử, thì việc cho con bú sữa của quý vị vẫn tốt hơn sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh.

Nồng độ nicotin trong sữa và cơ thể quý vị sau khi hút thuốc:



Giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh và an toàn

- Uống vitamin tổng hợp có chứa i-ốt, sử dụng muối i-ốt tại nhà và ăn các loại trái cây cũng như rau củ sáng màu để tăng chất dinh dưỡng trong sữa của quý vị.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu con bồn chồn, quấy khóc hoặc nôn mửa và tiêu chảy.
- Tránh ngủ chung giường với con. Cách ngủ an toàn nhất là ở cùng phòng với con nhưng em bé nên ngủ trong cũi riêng.
- Cất thuốc lá và các chất khác ở nơi an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trong nhà có trẻ mới biết đi hoặc những đứa trẻ khác.
 - Nếu quý vị cho rằng con mình đã nuốt phải nicotin ở bất cứ dạng nào, hãy gọi cho Poison Control (Trung Tâm Chống Độc) theo số 800-222-1222.**
- Hãy bảo vệ bản thân và em bé của quý vị khỏi khói thuốc thụ động và gián tiếp. Hút thuốc thụ động là khi khói bay vào những thứ như vải và giấy dán tường.
 - Không cho phép ai hút thuốc trong nhà.
 - Yêu cầu mọi người không hút thuốc gần con quý vị.
 - Mua bộ lọc không khí HEPA và đặt nó trong phòng nơi quý vị và con sinh hoạt nhiều thời gian nhất.
 - Nếu ai đó hút thuốc trong nhà quý vị, hãy lau sạch các bề mặt và giặt đồ dùng bằng vải.
 - Mặc áo khoác hoặc quần chắn khi hút thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử bên ngoài, sau đó rửa tay và cởi áo khoác hoặc chắn trước khi bế em bé.
- Nếu quý vị hút thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử hay nhai thuốc lá, hãy cân nhắc sử dụng Nicotine Replacement Therapy (NRT, Liệu Pháp Thay Thế Nicotine).



Nicotine và khói thuốc thụ động từ thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh như thế nào

Khi cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình hút thuốc lá, con của họ có nguy cơ cao bị:

- Các bệnh về đường hô hấp như viêm phế quản
- Viêm tai
- Hen suyễn
- Quấy khóc rất nhiều
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh)

Những tác động này đến từ việc hít phải khói thuốc, hóa chất độc hại trong thuốc lá điều hoặc thuốc lá điện tử và từ nicotin. **Việc nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ em bé của quý vị khỏi những tình trạng này.**

Sử dụng nicotine và việc cho con bú

Hút thuốc có thể làm giảm nguồn sữa của quý vị hoặc ảnh hưởng đến sự xuống sữa (phản xạ tiết sữa).

Những em bé tiếp xúc với nicotin trước khi sinh đôi khi sẽ gặp khó khăn khi bú sữa. Nếu quý vị đang gặp khó khăn, [hỗ trợ cho con bú](#) (bằng Tiếng Anh) có thể giúp quý vị. Nếu sinh con tại bệnh viện, quý vị có thể yêu cầu một chuyên gia tư vấn về cho con bú.

Hút thuốc có thể làm giảm chất dinh dưỡng trong sữa và làm tăng một số kim loại nặng trong sữa của quý vị. Sữa của quý vị vẫn bổ dưỡng hơn sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh và bảo vệ con quý vị khỏi một số bệnh tật.

Giảm lượng nicotin mà quý vị sử dụng

Quý vị có muốn ngưng hoặc giảm lượng nicotin mà quý vị tiêu thụ qua thuốc lá điều, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá dạng nhai không? Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi cho Washington State Quitline (Đường Dây Hỗ Trợ Cai Thuốc của Tiểu Bang Washington) theo số 800-QUIT-NOW (800-784-8669) để được hỗ trợ miễn phí. Họ có thể lắng nghe nhu cầu của quý vị và giúp quý vị nhận được Nicotine Replacement Therapy (NRT, Liệu Pháp Thay Thế Nicotine).

Mọi người sử dụng những thuật ngữ khác nhau để mô tả các bộ phận cơ thể của họ. Một số cha mẹ là người chuyển giới và phi nhị giới sẽ sử dụng từ "chest (ngực)" thay vì "breast (vú)". Trong tài liệu này, chúng tôi sử dụng breastfeeding và chestfeeding (đều có nghĩa là cho con bú) như các thuật ngữ có thể hoán đổi cho nhau. Cho con bú là một quá trình sinh học trong đó cơ thể quý vị tạo ra sữa để nuôi em bé.