

오피오이드와 수유



수술 후와 같이 짧은 기간 동안 처방된 오피오이드를 복용하는 경우 아기에게 수유하는 것이 안전합니다.

벤조디아제핀이나 알코올 같은 다른 진정제와 함께 오피오이드를 복용하며 아기에게 수유하는 것은 안전하지 않습니다.

약국에서 구입하지 않는 오피오이드를 복용하며 아기에게 수유하는 것은 안전하지 않습니다.

메타돈이나 부프레노르핀과 같은 처방받은 오피오이드 사용 장애용 약물을 복용하는 경우 아기에게 수유하는 것이 좋습니다.

오피오이드란 무엇인가요?

펜타닐, 헤로인, Percocet®/Oxycontin®(옥시코돈), 코데인, Vicodin®(하이드로코돈)과 같은 오피오이드는 "진정제"입니다. 이러한 약물은 호흡, 심박수 및 뇌와 신체 사이의 신호 전달을 느리게 합니다. 벤조디아제핀이나 알코올과 같은 다른 진정제와 오피오이드를 함께 복용하면 의도치 않게 과다 복용을 유발할 수 있습니다.

نال록손(Narcan®)은 오피오이드 과다 복용을 회복시키는 약물입니다. 이 약물은 약 30~90분 동안 체내 수용체에서 오피오이드를 제거합니다. **오피오이드 과다 복용 시 naloxone은 생명을 구할 수 있으므로** 항상 소지해야 합니다.

오피오이드가 모유에 들어갈 수 있나요?

예. 귀하가 오피오이드를 복용하면 귀하의 모유에 오피오이드가 함유됩니다. 모유에 함유된 오피오이드의 양은 오피오이드 복용량, 종류, 복용 후 경과한 시간에 따라 달라집니다. 모유 속 오피오이드 농도는 복용 후 1~3시간 후가 가장 높습니다.

نال록손(Narcan®)을 복용해도 모유 속의 오피오이드는 제거되지 않습니다.

처방받은 오피오이드 사용 정보

- 모유 수유가 본인과 아기에게 적합한지 결정하는 경우 복용하는 오피오이드 종류 및 복용량에 대해 담당 의료제공자와 상의하세요.
- 제왕절개를 하거나 자궁관을 묶는 것처럼 병원에서 펜타닐을 받은 후 모유를 유축해 버릴 필요는 없습니다.

처방받지 않은 오피오이드를 가끔 복용하거나 복용 중단 후 다시 복용하는 경우

오피오이드 복용 전:

- 아기에게 수유할 계획을 세웁니다. 모유를 유축해서 보관하거나, 분유를 구입하거나, 기증받은 모유를 구입합니다.

오피오이드 복용 중:

- 아기 근처, 아기가 생활하는 곳, 또는 자동차와 같은 밀폐된 공간에서 오피오이드를 피우지 마세요.

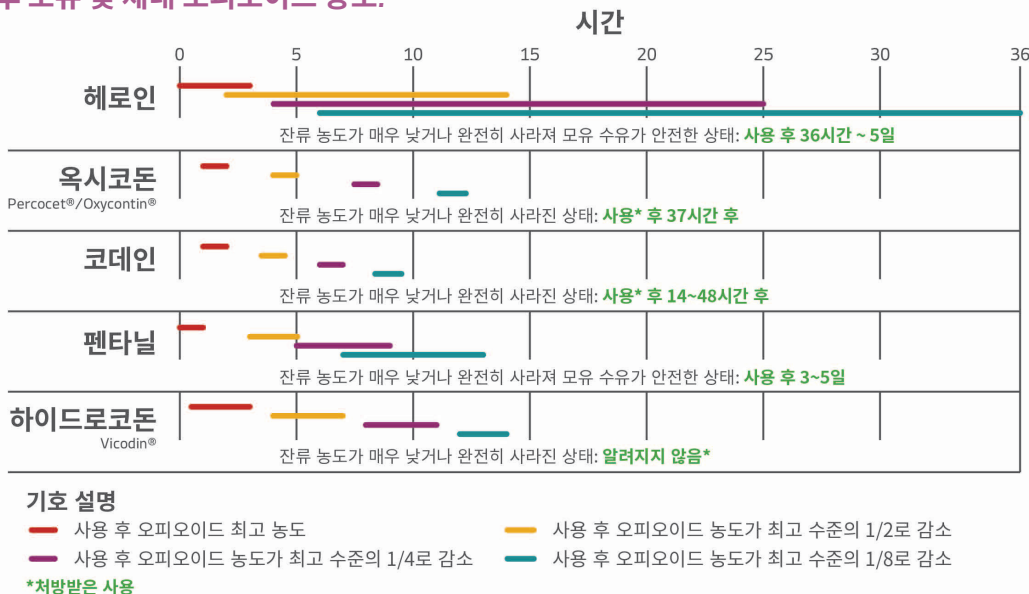
오피오이드 복용 후:

- 아기에게 분유, 기증받은 모유 또는 오피오이드 복용 전에 유축한 모유를 수유할 수 있습니다.
- 오피오이드 복용 후 최소 1~3시간 동안 모유를 유축해서 버리세요.
- 평소 아기에게 수유를 하는 횟수만큼 자주 유축하는 것은 모유 공급량을 유지하는 좋은 방법입니다.

다시 수유를 하기 위해 얼마나 오래 모유를 유축해서 버려야 하나요?

- 오피오이드 복용 후 최소 1~3시간을 기다린 후 수유하세요. 3시간이 지나면 모유에 포함된 오피오이드 양이 계속 줄어듭니다. 모유에서 오피오이드가 완전히 사라지려면 보통 1~5일이 걸립니다.
- 오피오이드로 인해 졸리다면 정신이 들 때까지 모유를 유축해서 버리세요.
- 헤로인: 헤로인 사용 후 최소 36시간 동안 모유를 유축해서 버리세요. 헤로인 사용 후 최대 5일 동안 헤로인이 모유에 남아있을 수 있습니다.
- 펜타닐: 모유에서 펜타닐이 완전히 사라지는 데 걸리는 시간을 정확히 알 수 없습니다. 약국에서 구입하지 않은 펜타닐을 오랫동안 사용한 경우, 3~5일 동안 모유를 유축해 버린 후 수유하세요.

오피오이드 복용 후 모유 및 체내 오피오이드 농도:



복용량이 많고 복용 기간이 길 수록 아기에게 해로운 영향을 줄 가능성이 높습니다.

유해한 영향을 줄 수 있는 복용량

하루 100mg* 이상의 코데인 복용
또는 4일 이상 복용

하루 28mg* 이상의 옥시코돈 복용

하루 80mg* 이상의 하이드로코돈 복용

*154lb(70kg) 체중 기준.

수유 시 안전할 수 있는 복용량

하루 70mg* 이하의 코데인을 4일
이하로 복용

하루 10.5mg* 이하의 옥시코돈 복용

하루 25mg* 이하의 하이드로코돈 복용

산모와 아기의 건강과 안전 지키기

- 모유의 영양을 높이기 위해 요오드가 함유된 종합 비타민제를 복용하고 밝은 색의 과일을 섭취하세요.
- 아기가 평소보다 더 졸려하거나 잘 먹지 않거나 변비가 있는 경우, 담당 의료제공자와 상담하세요.
- 술이나 약에 취한 경우에는 베이비시터를 구하세요.
- 오피오이드 복용 상태에서 운전하지 마세요.
- 오피오이드 복용 후에는 아기와 함께 자지 마세요. 실수로 아기를 질식사시킬 위험이 더 높습니다. 아기와 같은 방에서 자되 아기는 아기 침대에서 자는 것이 가장 안전한 수면 환경입니다.
- 간접흡연으로부터 자신과 아기를 보호하세요. 집에서 오피오이드를 피우지 않도록 다른 사람에게 부탁하고 연기가 나는 곳에 아기를 데려가지 마세요.
- 오피오이드 복용량을 줄이고, 복용 횟수를 줄이며, 수유를 하기 위해 모유에 오피오이드 성분이 없어질 때까지 기다린다면 아기에게 미치는 해로운 영향을 줄일 수 있습니다.
- 오피오이드와 약물을 안전하게 보관하세요. 집 안에 유아나 다른 아이가 있는 경우 특히 중요한 사항입니다.



- **아기가 오피오이드를 삼켰다고 생각되면, Poison Control(독성물질 중독관리)에 800-222-1222로 전화하세요.**
- 아기가 느리게 호흡하거나, 숨을 멈추거나, 깨어나지 않거나, 피부나 입술이 파랗거나, 축 늘어지고, 너무 졸려하거나, 구토 및/또는 설사를 멈추지 않는 경우, **911에 전화하세요.**



오피오이드가 유아에게 미칠 수 있는 영향

유아가 오피오이드를 복용한 경우 졸리고, 깨어나기 어려우며, 먹기 힘들고, 주의력이 떨어지고 상호작용이 줄어들 수 있습니다. 오피오이드가 함유된 모유를 먹은 유아의 17~23%가 이러한 증상을 경험할 수 있습니다. 오피오이드 복용 후 졸린 상태에서 수유를 하면 아기에게 이러한 증상이 나타날 가능성이 더 높아집니다. 두 가지 이상 오피오이드를 복용하거나, 고용량을 복용하거나, 알코올, 벤조디아제핀 또는 다른 진정제와 함께 복용하는 경우 아기에게 수유하는 것은 안전하지 않습니다.

일부 유아는 모유 수유 중인 부모가 오피오이드 복용을 중단하거나 수유를 중단하는 경우 금단 증상을 보일 수 있습니다. 짜증, 안절부절 못함, 평소보다 더 많이 우는 행동 등은 주의해야 할 증상입니다. 아기가 먹지 않거나, 잠을 자지 않거나, 달래지지 않는다면 진료를 받으세요. 오피오이드를 복용하는 경우 완전히 젖을 떼기 전에 수유하는 횟수를 줄이세요.

임신 중 오피오이드를 복용하면, 아기가 태어난 후 금단 증상을 겪을 수 있나요?

임신 중 오피오이드를 복용한 경우, 아기가 태어난 후 금단 증상을 보일 수 있습니다. 또한 아기는 며칠 더 병원에 입원해야 할 수도 있습니다.

출산 시 산모와 아기에게 가장 좋은 돌봄은 '먹고, 자고, 달래기'입니다. 이러한 돌봄은 다음을 포함합니다.

- 산모와 아기가 같은 방에서 지냅니다.
- 방을 조용하게 유지하고 조명을 어둡게 합니다.
- 아기를 겹싸개로 싸고 안아줍니다.
- 모유 수유를 하거나 젖병으로 먹이는 동안 피부를 맞대고 아기를 안아줍니다.

모든 병원이 '먹고, 자고, 달래기'를 제공하는 것은 아닙니다. 분만하려는 병원이 '먹고, 자고, 달래기'를 제공하는지 확인하려면 다음을 할 수 있습니다.

- 분만하려는 병원이 '먹고, 자고, 달래기'를 제공하는지 산전 진료 제공자에게 문의하세요.
- 병원의 대표 전화번호로 전화해 교환원에게 산부인과(종종 '산후', '산전', '산모' 층/병동이라고도 함)를 연결해달라고 할 수 있습니다. 근무 중인 간호사는 병원이 '먹고, 자고, 달래기'를 제공하는지 알고 있어야 합니다.
- 가능하다면 '먹고, 자고, 달래기'를 제공하는 병원에서 출산하세요. 이는 산모와 아기에게 가장 좋은 돌봄 유형입니다.



오피오이드 사용 줄이기

오피오이드를 장기간 복용한 경우 사용을 중단하는 것은 어렵습니다. 오피오이드 사용 장애를 위한 약물 유인물 링크)을 복용할 수 있으며 갈망 및 금단 증상을 줄이는 데 도움이 됩니다. 가장 효과적인 약물은 메타돈과 부프레노르핀이며 이 약물은 수유 중에 복용해도 안전합니다. 오피오이드 사용 장애용 약물을 구하는 방법이나 지원에 대한 정보는 담당 의료제공자에게 문의하거나 [Washington Recovery Help Line\(워싱턴주 회복 헬프라인\)\(영어로 제공\)](#)에 866-789-1511로 전화하세요.

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.