

# Опиоиды и грудное вскармливание



Кормить ребенка грудью безопасно, если вы принимаете опиоиды по назначению врача в течение короткого периода времени, например, после операции.

Небезопасно кормить ребенка грудью, употребляя опиоиды с другими депрессантами, такими как бензодиазепины или алкоголь.

Кормить ребенка грудью может быть небезопасно, пока вы принимаете опиоиды, которые не продаются в аптеке.

Рекомендуется кормить ребенка грудью, если вы принимаете назначенные врачом препараты для лечения расстройства, связанного с употреблением опиоидов, такие как метадон или бупренорфин.

## Что такое опиоиды?

Опиоиды, такие как фентанил, героин, Percocet®/Охусонтин® (оксикодон), кодеин и Vicodin® (гидрокодон), являются депрессантами. Они замедляют дыхание, сердцебиение и обмен сигналами между мозгом и телом. Прием опиоидов вместе с другими депрессантами, такими как бензодиазепины или алкоголь, может привести к случайной передозировке.

Налоксон (Narcan®) — это лекарство, которое устраняет эффект передозировки опиоидами. Оно выводит опиоиды из рецепторов вашего организма примерно за 30–90 минут. **Налоксон может спасти вам жизнь в случае передозировки опиоидов**, поэтому его следует всегда иметь при себе.

## Могут ли опиоиды попасть в молоко родителя?

Да. Если вы принимаете опиоиды, они будут содержаться в вашем молоке. Количество опиоидов в молоке зависит от дозы, их типа и периода времени, прошедшего после приема. Максимальная концентрация опиоидов в молоке родителя наблюдается через 1–3 часа после их употребления.

Если вы примете налоксон (Narcan®), он не выведет опиоиды из молока.

## О применении опиоидов по назначению врача

- Чтобы решить, подходит ли вам и вашему ребенку грудное вскармливание, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, сообщите ему, какой опиоид и в каком количестве вы принимаете.
- Вам не нужно сцеживать и сливать молоко после приема фентанила в больнице, например, во время кесарева сечения или перевязки маточных труб.

## Если вы время от времени принимаете опиоиды, которые вам не назначены, или снова употребляете их после прекращения приема

### Перед употреблением опиоидов

- Планируйте кормление ребенка. Сцеживайте и храните свое молоко, покупайте детские смеси или донорское молоко.

### Во время употребления опиоидов

- Не курите опиоиды в присутствии ребенка, в помещении, где он живет, или в замкнутом пространстве, например в автомобиле.

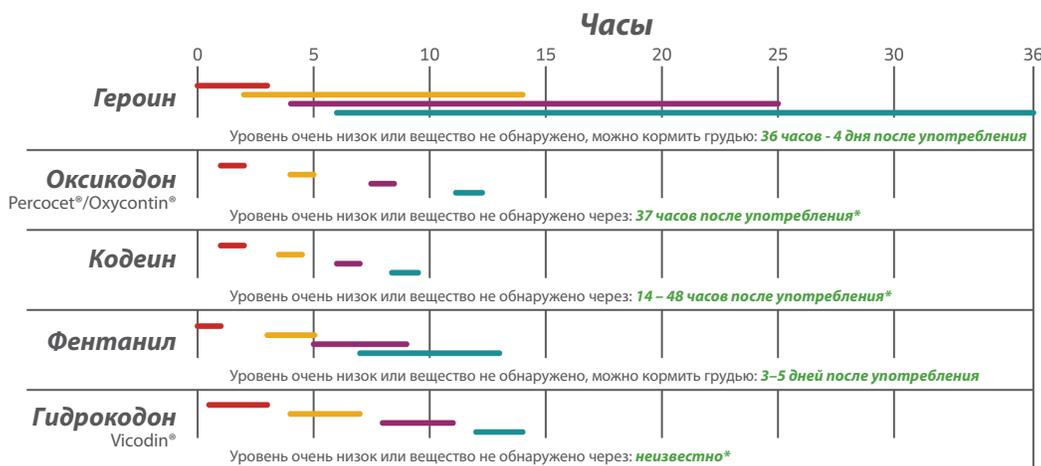
### После употребления опиоидов

- Вы можете покормить ребенка детской смесью, донорским молоком или молоком, которое сцедили до употребления опиоидов.
- Сцеживайте и сливайте молоко по крайней мере в течение 1–3 часов.
- Сцеживайте молоко так часто, как вы обычно кормите ребенка, — это хороший способ пополнять запас молока.

### Как долго следует сцеживать и сливать молоко перед грудным вскармливанием?

- Подождите не менее 1–3 часов после приема опиоидов, прежде чем кормить ребенка грудью. Через 3 часа количество опиоидов в вашем молоке будет продолжать уменьшаться. Обычно требуется 1–5 дней, чтобы организм полностью вывел все опиоиды из молока.
- Если вы чувствуете сонливость от опиоидов, сцеживайте и сливайте молоко, пока не почувствуете себя бодрее.
- Героин. Сцеживайте и сливайте молоко в течение как минимум 36 часов после употребления героина. Героин может оставаться в молоке до 5 дней после употребления.
- Фентанил. Точный срок полного выведения фентанила из материнского молока неизвестен. Если вы употребляли фентанил, который не продается в аптеках, в течение длительного периода времени, сцеживайте и сливайте молоко в течение 3–5 дней, прежде чем кормить ребенка грудью.

### Уровень опиоидов в молоке и организме после их приема:



#### Пояснение

- Самый высокий уровень опиоидов после употребления
- Уровень опиоидов составляет 1/2 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень опиоидов составляет 1/4 от самого высокого уровня после употребления
- Уровень опиоидов составляет 1/8 от самого высокого уровня после употребления

\* Применение по назначению

**Вредное воздействие на ребенка вероятнее при более высоких дозах и длительном приеме.**

**Может вызвать вредные побочные эффекты при приеме**

Более 100 мг\* кодеина в день или любой дозы в течение более 4 дней

Более 28 мг\* оксикодона в день

Более 80 мг гидрокодона в день

**Кормить грудью может быть безопасно при приеме**

70 мг\* или менее кодеина в день (до 4 дней)

10,5 мг\* или менее оксикодона в день

25 мг или менее гидрокодона в день

\* Рассчитано на массу тела 154 фунта (70 кг).

**Как поддержать здоровье и обезопасить себя и ребенка**

- Принимайте поливитамины с йодом и ешьте ярко окрашенные фрукты и овощи, чтобы увеличить количество питательных веществ в молоке.
- Поговорите с лечащим врачом, если ваш ребенок более сонлив, чем обычно, плохо ест или страдает запорами.
- Наймите няню на то время, когда вы находитесь в состоянии наркотического опьянения.
- Не садитесь за руль, находясь под воздействием опиоидов.
- Не спите вместе с ребенком после употребления опиоидов. Таким образом вы рискуете случайно задушить его. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кроватке.
- Защитите себя и своего ребенка от пассивного курения. Попросите других людей не курить опиоиды в вашем доме и не берите ребенка в места, где есть дым.
- Вы можете уменьшить негативное воздействие на ребенка, если будете употреблять опиоиды реже и в меньших дозах, а также дожидаться вывода опиоидов из своего молока, прежде чем кормить ребенка грудью.
- Храните опиоиды 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 опиоидов**, позвоните в Poison Control (Токсикологический центр) по номеру 800-222-1222.
- **Звоните по номеру 911**, если у вашего ребенка замедленное дыхание, остановка дыхания, его трудно разбудить, кожа или губы выглядят синими, он вялый, слишком сонный или у него непрекращающаяся рвота и/или диарея.



## Как опиоиды могут повлиять на младенца

Опиоиды могут вызывать у младенцев сонливость, трудности с пробуждением и приемом пищи, снижение внимательности и желания общаться. Примерно у 17–23 % младенцев, вскармливаемых материнским молоком с опиоидами, наблюдаются некоторые из этих симптомов. Вероятность появления этих симптомов у вашего ребенка выше, если во время кормления грудью вы испытываете сонливость после приема опиоидов. Небезопасно кормить ребенка грудью, если вы принимаете более одного опиоида, высокие дозы опиоидов или опиоиды вместе с алкоголем, бензодиазепинами или другим депрессантом.

У некоторых младенцев возникает абстинентный синдром, если кормящий грудью родитель прекращает прием опиоидов или перестает кормить их грудью. Симптомы, на которые следует обратить внимание, — раздражительность, беспокойство и плач, который возникает чаще, чем обычно. Обратитесь за медицинской помощью, если ваш ребенок не ест, не спит и не прекращает плакать. Если вы принимаете опиоиды, постарайтесь уменьшить частоту кормления ребенка грудью, прежде чем полностью отлучать его от груди.

## Если я принимаю опиоиды во время беременности, будет ли у моего ребенка абстинентный синдром после рождения?

Если вы принимаете опиоиды во время беременности, после рождения у вашего ребенка может возникнуть абстинентный синдром. Кроме того, вашему ребенку придется провести в больнице несколько дополнительных дней.

Когда вы родите, лучшим методом ухода за вами и вашим ребенком будет Eat, Sleep and Console («Питание, сон и покой»). Он включает следующее:

- Нахождение вас и ребенка в одном помещении.
- Поддержание в комнате тишины и приглушенного освещения.
- Пеленание и держание ребенка на руках.
- Кормление грудью или прижимание ребенка к себе во время кормления из бутылочки.

Не все больницы практикуют метод Eat, Sleep and Console. Чтобы узнать, предлагает ли больница, в которой вы планируете рожать, услугу Eat, Sleep and Console, вы можете:

- Спросите у врача, ведущего дородовое наблюдение, предлагает ли эту услугу больница, в которой вы планируете рожать.
- Вы можете позвонить по основному номеру телефона больницы и спросить оператора о родильном отделении (его иногда называют «послеродовым», «дородовым» или «отделением матери и ребенка»). Любая из работающих медсестер должна знать, предлагает ли больница услугу Eat, Sleep and Console.
- Если у вас есть возможность, выбирайте роддом, предлагающий услугу Eat, Sleep and Console. Это лучший вид ухода для вас и вашего ребенка.



## Сокращение употребления опиоидов

Трудно прекратить употребление опиоидов, если вы принимали их в течение длительного времени. Существуют разрешенные лекарства от расстройства, связанного с употреблением опиоидов. Они помогут уменьшить тягу и абстинентный синдром. Наиболее эффективными препаратами являются метадон и бупренорфин; их можно принимать во время кормления ребенка. Обратитесь к своему лечащему врачу или позвоните на [Washington Recovery Help Line \(Горячая линия по вопросам реабилитации штата Вашингтон\) \(на английском языке\)](#) по номеру 866-789-1511, чтобы получить поддержку или информацию о том, где найти лекарства от расстройства, связанного с употреблением опиоидов.

*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.*