

Опіоїди та лактація



Можна безпечно годувати дитину грудьми, якщо ви приймаєте опіоїди за рецептом протягом короткого періоду, наприклад після операції.

Небезпечно годувати дитину й одночасно приймати опіоїди з іншими пригнічувальними речовинами, як-от бензодіазепінами або алкоголем.

Небезпечно годувати дитину грудьми, коли ви приймаєте опіоїди, які не продаються в аптеках.

Якщо ви приймаєте призначені ліки від опіоїдної залежності, як-от метадон або бупренорфін, рекомендується не відмовлятися від годування дитини грудьми.

Що таке опіоїди?

Опіоїди, як-от фентаніл, героїн, Percocet®/Охусонтін® (оксикодон), кодеїн і Vicodin® (гідрокодон) є пригнічувальними засобами. Вони сповільнюють дихання, серцебиття та обмін сигналами між мозком і тілом. Приймання опіоїдів з іншими пригнічувальними засобами, наприклад бензодіазепінами або алкоголем, може призвести до випадкового передозування.

Налоксон (Narcan®) – це препарат, який усуває наслідки передозування опіоїдами. Він прибирає опіоїди від рецепторів організму приблизно на 30–90 хвилин. **Налоксон може врятувати життя в разі передозування опіоїдами**, і ви завжди повинні мати його із собою.

Чи можуть опіоїди потрапляти в молоко матері?

Так. Якщо ви приймаєте опіоїди, вони міститимуться у вашому молоці. Кількість цих речовин у молоці залежить від того, скільки ви приймаєте, які саме опіоїди та скільки часу минуло з моменту їх приймання. Рівень опіоїдів у молоці досягає свого піку через 1–3 години після приймання.

Якщо ви приймете налоксон (Narcan®), він не виведе опіоїди з вашого молока.

Приймання призначених опіоїдів за рецептом

- Вирішуючи, чи підходить вам і вашій дитині годування грудьми, порадьтеся зі своїм лікарем, повідомте йому, який саме опіоїди ви приймаєте та в якій дозі.
- Вам не потрібно зціджувати й зливати молоко після приймання фентанілу в лікарні, наприклад під час проведення кесаревого розтину або перев'язування труб.

Якщо ви іноді приймаєте опіоїди без призначення лікаря або почали вживати їх знову після припинення

Дії до приймання опіоїдів:

- Сплануйте годування дитини. Зцідіть і збережіть молоко, купіть дитячу суміш або донорське молоко.

Дії під час приймання опіоїдів:

- Не куріть опіоїди поруч із дитиною, у місці її проживання, а також у закритих місцях, наприклад у машині.

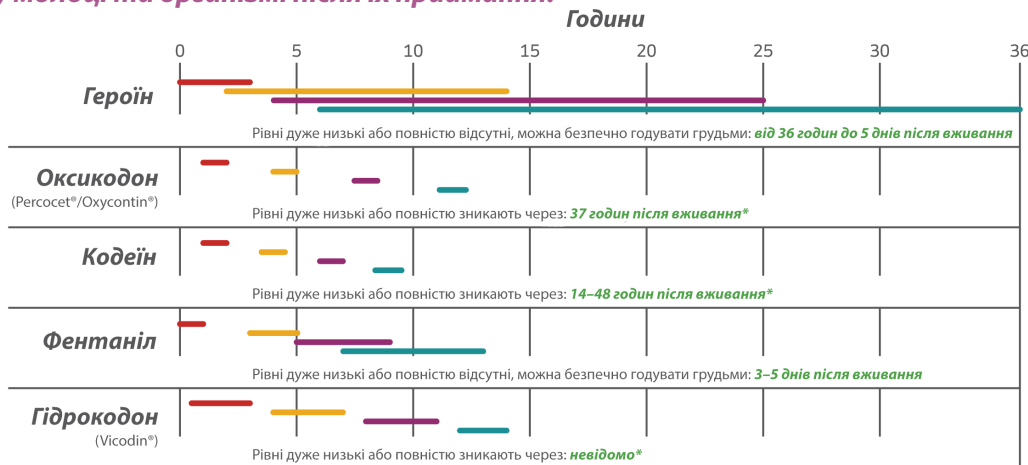
Дії після приймання опіоїдів:

- Ви можете нагодувати дитину дитячою сумішшю, донорським молоком або молоком, яке ви зцідили перед прийманням опіоїдів.
- Зціджуйте та зливайте молоко щонайменше протягом 1–3 годин.
- Зціджування з такою самою частотою, з якою ви зазвичай годуєте дитину, – це ефективний спосіб підтримувати запаси молока.

Як довго слід зціджувати й зливати молоко перед тим, як знову годувати грудьми / вдаватися до грудного вигодовування?

- Зачекайте щонайменше 1–3 години після приймання опіоїдів, перш ніж годувати дитину грудьми. Через 3 години кількість опіоїдів у вашому молоці продовжить зменшуватися. Зазвичай для повного виведення всіх опіоїдів із молока організму потрібно 1–5 днів.
- Якщо ви відчуваєте сонливість від опіоїдів, зціджуйте й зливайте молоко, доки не відчуєте себе бадьорою.
- Героїн: після вживання героїну зціджуйте та зливайте щонайменше протягом 36 годин. Героїн може залишатися в молоці до 5 днів після вживання.
- Фентаніл: точно невідомо, скільки часу потрібно для повного виведення фентанілу з материнського молока. Якщо ви приймали фентаніл не з аптеки протягом тривалого періоду часу, зціджуйте й зливайте молоко протягом 3–5 днів, перш ніж годувати дитину грудьми.

Рівень опіоїдів у молоці та організмі після їх приймання:



Умовні позначення

- Рівень опіоїдів найвищий після приймання
- Рівень опіоїдів становить 1/2 від найвищого рівня після приймання
- Рівень опіоїдів становить 1/4 від найвищого рівня після приймання
- Рівень опіоїдів становить 1/8 від найвищого рівня після приймання

* Живання за призначенням лікаря.

Імовірність шкідливого впливу на дитину зростає з підвищенням дози та тривалості приймання.

Може призвести до шкідливих наслідків, якщо ви приймете

Імовірно, годувати грудьми буде безпечно, якщо ви приймете

Понад 100 мг* кодеїну на добу або прийматимете будь-яку дозу протягом більш ніж 4 днів

Понад 28 мг* оксикодону на добу

Понад 80 мг гідрокодону на добу

70 мг* або менше кодеїну на добу протягом 4 або менше днів

10,5 мг* або менше оксикодону на добу

25 мг або менше гідрокодону на добу

* Інформацію наведено щодо ваги тіла 154 фунти (70 кг).

Збереження здоров'я та безпека для вас і вашої дитини

- Приймайте полівітаміни з йодом, їжте фрукти та овочі яскравих кольорів, щоб збільшити кількість поживних речовин у вашому молоці.
- Зверніться до лікаря, якщо ваша дитина спить більше, ніж зазвичай, має труднощі з їжею або страждає від закрепів.
- Скористайтеся послугами няні на час, поки ви перебуваєте в стані сп'яніння.
- Не керуйте транспортними засобами, перебуваючи під дією опіоїдів.
- Не лягайте спати з дитиною після вживання опіоїдів. Ви більше ризикуєте випадково задушити дитину. Найбезпечніше спати в одній кімнаті, коли дитина у власному ліжечку.
- Захистіть себе та свою дитину від пасивного куріння. Попросіть інших людей не курити опіоїди у вашій оселі та не беріть дитину із собою, якщо йдете в місця, де є дим.
- Ви можете зменшити негативний вплив на дитину, приймаючи меншу кількість опіоїдів, рідше приймаючи опіоїди та не годуючи дитину, доки ваше молоко не перестане містити опіоїди.
- Зберігайте опіоїди 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 опіоїди**, зателефонуйте до Poison Control (токсикологічного центру) за номером 800-222-1222.
- **Телефонуйте 911**, якщо у вашої дитини сповільнене дихання, якщо дихання зупиняється, її важко розбудити, шкіра або губи посиніли, вона млява, занадто сонлива, у неї блювання та/або діарея, які не припиняються.



Як опіоїди можуть вплинути на немовля

Опіоїди можуть зробити немовлят сонливими, їм буде складно прокидатися, важко їсти, вони стануть менш уважними та менше бажатимуть спілкуватися. Близько 17–23 % немовлят, яких годують материнським молоком, що містить опіоїди, матимуть деякі із цих симптомів. Ймовірність виникнення цих симптомів у вашої дитини буде вищою, якщо ви годуватимете її грудьми, відчуваючи сонливість після приймання опіоїдів. Небезпечно годувати дитину грудьми, якщо ви приймаєте кілька опіоїдів, високі дози опіоїдів або одночасно опіоїди з алкоголем, бензодіазепінами чи іншими пригнічувальними препаратами.

У деяких немовлят виникають симптоми абстинентного синдрому, якщо їхні матері припиняють приймати опіоїди або припиняють годувати їх грудьми. Симптомами, на які слід звернути увагу, є дратівливість, неспокій і сильніший плач, ніж зазвичай. Якщо дитина не їсть, не спить і не припиняє плакати, зверніться за медичною допомогою. Якщо ви приймаєте опіоїди, спробуйте годувати дитину грудьми рідше, перш ніж повністю відлучити її від грудей.

Якщо я приймаю опіоїди під час вагітності, чи буде в моєї дитини абстинентний синдром після народження?

Якщо ви приймаєте опіоїди під час вагітності, у вашої дитини можуть виникнути симптоми абстинентного синдрому після народження. Вашій дитині також потрібно буде провести в лікарні кілька додаткових днів.

Після народження дитини найкращий метод догляду за вами й дитиною – «їсти, спати й заспокоювати». Складові цього методу:

- Перебування вас і дитини разом в одній кімнаті.
- Підтримка тиші й неясного освітлення в кімнаті.
- Сповивання вашої дитини й тримання її на руках.
- Годування дитини грудьми або притискання її до себе під час годування з пляшечки.

Не у всіх лікарнях можна скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати». Щоб дізнатися, чи зможете ви скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати» в лікарні, у якій плануєте народжувати, ви можете виконати такі дії:

- Запитати в пренатальному відділенні, чи зможете ви скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати» в лікарні, у якій плануєте народжувати.
- Зателефонувати на головний номер телефону лікарні й запитати оператора про пологове відділення (його іноді називають «післяпологовим», «передпологовим» або «матері й дитини»). Будь-яка медсестра, що працює в закладі, повинна знати, чи можна там скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати».
- За можливості обирайте для пологів лікарню, у якій можна скористатися методом «їсти, спати й заспокоювати». Це найкращий метод догляду за вами й вашою дитиною.



Зменшення вживання опіоїдів

Якщо ви вживали опіоїди протягом тривалого часу, буде важко від них відмовитися. Є ліки від опіоїдної залежності, які ви можете приймати, щоб зменшити потяг до опіоїдів та симптоми абстинентного синдрому. Найефективнішими препаратами є метадон і бупренорфін, їх безпечно приймати під час годування дитини грудьми. Проконсультуйтеся з медичним працівником або зателефонуйте на [Washington Recovery Help Line](https://www.wa.gov/health/recovery) (лінію допомоги з реабілітації в штаті Вашингтон) (тільки англійською мовою) за номером 866-789-1511, якщо вам знадобиться підтримка або інформація щодо отримання препаратів для лікування розладів, спричинених вживанням опіоїдів.

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.