



من الأسلم عدم تعاطي مخدر الحشيش في أثناء إرضاع طفلك. إذا اتبعت نصائح تقليل أضرار التعاطي الخفيف لمخدر الحشيش الواردة في هذه الوثيقة، فربما تفوق فوائد الرضاعة الطبيعية الآثار السلبية لوجود الحشيش في حليب الأم.

## ما مخدر الحشيش؟

مخدر الحشيش (الماريجوانا أو القنب) هو نبات يمكن تدخينه واستنشاقه أو أكله أو وضعه على الجلد. يأتي مخدر الحشيش بأشكال مختلفة، منها على شكل نبات أو ملفوف في سجائر أو THC المركز أو أطعمة تؤكل. وتأتي معظم آثار الحشيش من (THC) Tetrahydrocannabinol، رباعي هيدرو كانابينول).

## هل يمكن اختلاط مخدر الحشيش أو مُرَكِّز THC بحليب الأم؟

نعم. سيحتوي حليب الأم على THC مركز في حال تناول الأم مخدر الحشيش. تمتص دهون الحليب والمخ THC المركز. بالتالي سيحتوي حليب الأم على THC مركز سواء بسبب تدخين مخدر الحشيش أو أكله أو تعاطيه بأي صورة أخرى.

## ما يجب فعله قبل تعاطي مخدر الحشيش وأثناء ذلك وبعده

### قبل تعاطي مخدر الحشيش:

- خططي لإرضاع طفلك. فكري في شفت الحليب من الثدي وتخزينه أو شراء حليب الأطفال الصناعي أو شراء حليب من متبرعات.

### في أثناء تعاطي مخدر الحشيش:

- لا تدخني مخدر الحشيش أو تستنشقيه بجوار طفلك أو في أماكن وجوده أو في الأماكن المغلقة مثل السيارات.

### بعد تعاطي مخدر الحشيش:

- يمكنك إرضاع الطفل حليبًا صناعيًا أو حليب من متبرعات أو حليبًا مشفوطًا قبل تعاطي مخدر الحشيش.
- يمكنك شفت الحليب لإراحة الثدي ثم التخلص منه إلى أن يصبح حليب الثدي خاليًا من الحشيش.
- تعمل عملية شفت الحليب بانتظام بنفس القدر الذي ترضعين به طفلك على الحفاظ على وفرة لبنك.
- لا ترضعي طفلك إلا بعد ساعة على الأقل من تعاطي مخدر الحشيش. كلما أجلب إرضاع طفلك بعد تعاطي مخدر الحشيش، كان ذلك أسلم لطفلك.

## ما يحافظ على صحتك وصحة طفلك وأمانكما

- يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة مع اليود وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألوان لزيادة القيمة الغذائية في حليبك.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كان الطفل يشعر بالنعاس أكثر من المعتاد، أو يعاني من صعوبة في الأكل، أو يعاني من الإمساك.
- فكري في إحضار جليسة أطفال في الوقت الذي تكونين فيه في حالة سُكر.
- لا تقودي السيارة تحت تأثير الحشيش.
- تجنبي النوم بجوار طفلك بعد تعاطي الحشيش. فقد تتسببين دون قصد في تعريض طفلك للاختناق. إن أسلم طريقة للنوم حينها هي مشاركة نفس الغرفة مع طفلك مع نومه هو في سريرها الخاص.
- يمكنك تقليل التأثير الضار لمادة THC المركزة على طفلك الرضيع بتقليل تعاطي مخدر الحشيش. قللي تناول مخدر الحشيش واستعملي منتجات ذات تركيز أقل من THC (انظري النسبة المئوية لمادة THC على ملصق المنتج) وقللي جرعة التعاطي في المرة.
- احمي نفسك وطفلك من التدخين السلبي بالتوقف عن تدخين مخدر الحشيش أو استنشاقه بالقرب من الطفل أو داخل المنزل. واطلبي من الآخرين كذلك التوقف عن تدخين مخدر الحشيش أو استنشاقه بالقرب من الطفل أو داخل المنزل.
- تناول مخدر الحشيش القابل للأكل بدلاً من تدخينه أو استنشاقه، فبذلك تحمين طفلك الرضيع من التدخين السلبي.
- احفظي الحشيش ومواد المعاقرة الأخرى في مكان آمن. هذا مهم خصوصًا إن كان هناك طفل يتعلم المشي أو أطفال صغار آخرون في المنزل.
- إذا كنت تعتقد أن طفلك تناول مخدر الحشيش، فاتصلي بمركز Poison Control (مكافحة السموم) على الرقم 800-222-1222.
- اتصلي برقم 911 إن لاحظت تباطؤ تنفس الطفل أو توقفه، أو وجدت صعوبة في إيقاظه، أو وجدت ازرقاقًا في جلده أو شفتيه، أو إذا كان يشعر بالخمول، أو بالنعاس الشديد، أو يعاني من القيء، أو يعاني من إسهال لا يتوقف، أو كليهما معًا.



## كيف يمكن أن يؤثر مخدر الحشيش على الطفل الرضيع

لا توجد أبحاث كافية عن سلامة تعاطي مخدر الحشيش في أثناء الرضاعة. ربما يؤدي التعرض لمخدر الحشيش إلى:

- تأثيرات سلبية خفية على النمو البدني ونمو الدماغ.
- أطفال في طور تعلم المشي يعانون من ضعف القدرة على تنظيم عواطفهم.
- أطفال في طور تعلم المشي يعانون من مشاكل في النوم والانتباه.
- زيادة خطورة الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).

### زيادة احتمالية ظهور الآثار السلبية ضعف احتمالية ظهور الآثار السلبية الأكثر أمانًا

عدم تعاطي مخدر الحشيش

استخدام كميات أصغر من مخدر الحشيش

استخدام مخدر حشيش أقل تركيزًا  
(بنسبة أقل من THC المركز)

استخدام مخدر الحشيش بوتيرة أقل

شفت الحليب والتخلص منه بعد تدخين  
مخدر الحشيش بساعة تقريبًا

استخدام كميات أكبر من مخدر الحشيش

استخدام مخدر حشيش أكثر تركيزًا (بنسبة  
مئوية أكبر من THC المركز)

استخدام مخدر الحشيش بوتيرة أكثر

استخدام العقاقير الصناعية مثل K2  
أو Spice

## تقليل استعمال مخدر الحشيش

يمكن أن يؤثر تعاطي مخدر الحشيش سلبًا على صحتك. فاستنشاق الدخان من أي نوع يضر برئتك. وقد يزيد مخدر الحشيش من تدهور بعض المشكلات الصحية العقلية مثل اضطراب ثنائي القطب أو الفصام.

تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي على [Washington Recovery Help Line](https://www.washington.gov/health/washington-recovery-help-line) (خط المساعدة للاستشفاء في واشنطن) على الرقم 866-789-1511 لتحصلي على دعم أو معلومات حول كيفية تقليل تعاطي الحشيش أو الإقلاع عنه.

هل تتعاطين مخدر الحشيش للسيطرة على أعراض مرض ما؟ استشيري مقدم خدمة الرعاية الصحية المعني بك بخصوص الأعراض التي تعانيين منها والبدائل الأسلم في أثناء فترة الرضاعة.

يستخدم الناس مصطلحات مختلفة لوصف أجزاء أجسامهم. يستخدم بعض الآباء البيولوجيين مغايري الهوية الجنسية والذين لا يدخلون ضمن التصنيف الثنائي الجنسي كلمة "الصدر" بدلاً من "الثديين". نستخدم في هذه الوثيقة كلمتي الرضاعة الطبيعية والرضاعة من الجسم بالتبادل. الرضاعة هي عملية بيولوجية يعمل فيها الجسم على إنتاج الحليب لإطعام الأطفال.