

대마초와 수유



수유 중에는 대마초를 사용하지 않는 것이 가장 안전합니다.

본 문서의 유해성 감소 제안과 함께 대마초를 가볍게 사용한다면 모유 수유의 혜택이 대마초가 모유에 미치는 해로운 영향보다 더 클 수 있습니다.

대마초란 무엇인가요?

대마초(마리화나, 대마)는 직접 흡연하거나 전자담배로 피우거나, 먹거나, 피부에 바를 수 있는 식물입니다. 대마초는 꽃, 연초, Tetrahydrocannabinol(THC, 테트라히드로칸나비놀)농축액, 식품 등 다양한 형태로 제공됩니다. 대마초의 효과는 대부분 THC에서 비롯됩니다.

대마초나 THC가 모유에 들어갈 수 있나요?

예. 귀하가 대마초를 사용하는 경우 모유에 THC가 함유될 수 있습니다. 모유와 뇌 속의 지방은 THC를 끌어당깁니다. 흡연을 하든, 섭취를 하든 또는 다른 방식으로 사용하든 상관없이 모유에는 THC가 함유됩니다.

대마초 사용 전, 사용 중, 사용 후에 해야 할 일

대마초 사용 전:

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

대마초 사용 중:

- 아기가 있는 상태, 생활하는 곳, 또는 자동차와 같은 밀폐된 공간에서 대마초를 흡연하거나 전자담배를 피우지 마세요.

대마초 사용 후:

- 아기에게 분유, 기증받은 모유 또는 대마초 사용 전에 유축한 모유를 수유할 수 있습니다.
- 안심하기 위해 유축하고 모유에 THC가 없어질 때까지 모유를 버릴 수 있습니다.
- 평소 아기에게 수유를 하는 횟수만큼 자주 유축하는 것은 모유 공급량을 유지하는 좋은 방법입니다.
- 대마초를 사용한 후 1시간 이상 기다렸다가 아기에게 수유하세요. 대마초 사용 후 더 오래 기다렸다 수유할 수록 아기에게 더 안전합니다.

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.
- 대마초를 사용한 상태에서 운전하지 마세요.
- 대마초 사용 후에는 아기와 함께 자지 마세요. 실수로 아기를 질식시킬 위험이 더 높습니다. 아기와 같은 방에서 자되 아기는 아기 침대에서 자는 것이 가장 안전한 수면 환경입니다.
- 대마초 사용을 줄임으로써 THC가 아기에게 미치는 해로운 영향을 줄일 수 있습니다. 대마초를 덜 자주 사용하고, 낮은 농도의 THC 제품을 사용하며(라벨에서 THC 함량(%)을 확인), 한번에 더 적은 양을 사용하세요.
- 아기 주변에서 또는 집안에서 대마초를 직접 흡연/전자담배로 흡연하지 않음으로써 간접흡연으로부터 아기와 자신을 보호하세요. 다른 사람에게 아기 주변에서 또는 집안에서 대마초를 직접 흡연/전자담배로 흡연하지 않도록 부탁하세요.
- 대마초를 직접 흡연하거나 전자담배로 피우는 대신 식용 대마초를 섭취하면, 간접흡연으로부터 아기를 보호할 수 있습니다.
- 대마초와 약물을 안전하게 보관하세요. 집 안에 유아나 다른 아이가 있는 경우 특히 중요한 사항입니다.
 - **아기가 대마초를 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.**



대마초가 유아에게 미칠 수 있는 영향

수유 중 대마초 사용 안전에 관한 연구는 많지 않습니다. 대마초 노출은 다음을 유발할 수 있습니다.

- 신체 및 두뇌 발달에 미묘하고 해로운 영향을 미칠 수 있습니다.
- 유아는 감정 조절 능력이 저하될 수 있습니다.
- 유아는 수면 및 집중력 문제를 경험할 수 있습니다.
- 영아 돌연사 증후군(SIDS)의 위험이 증가할 수 있습니다.

부정적인 영향 가능성 높음

다량의 대마초 사용
 더 강한(높은 THC %) 대마초 사용
 더 자주 대마초 사용
 K2나 스파이스 같은 합성
 약물 사용

부정적인 영향 가능성 낮음

소량의 대마초 사용
 더 약한(낮은 THC %) 대마초 사용
 덜 자주 대마초 사용
 대마초 흡연 후 약 1시간 후
 유축하고 폐기

가장 안전함

대마초를 사용하지 않음

대마초 사용 줄이기

대마초는 건강에 해로운 영향을 줄 수 있습니다. 모든 종류의 연기 흡입은 폐에 좋지 않습니다. 대마초 사용은 양극성장애 또는 조현병 같은 특정 정신 건강 상태를 악화시킬 수 있습니다.

대마초 사용을 줄이거나 중단하기 위한 지원을 받으려면 담당 의료제공자에게 문의하거나 [Washington Recovery Help Line\(워싱턴주 회복 헬프라인\)\(영어로 제공\)](#)에 866-789-1511로 전화하세요.

질병의 증상을 관리하기 위해 대마초를 사용하시나요? 질병 증상과 수유 중 대마초를 대체할 안전한 대안에 대해 의료 제공자와 상담하세요.

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.