

Каннабис и грудное вскармливание



Безопаснее всего не принимать каннабис во время кормления ребенка грудью. Если вы будете следовать рекомендациям по снижению вреда, приведенным в этом документе, при минимальном употреблении каннабиса, преимущества грудного вскармливания, вероятно, перевесят негативные последствия попадания каннабиса в молоко.

Что такое каннабис?

Каннабис (марихуана, травка, конопля) — это растение, которое можно курить и вдыхать через электронную сигарету, употреблять в пищу или наносить на кожу. Каннабис выпускается в различных формах, включая цветы, самокрутки, концентраты ТГК и пищевые добавки. Большинство эффектов каннабиса обусловлено ТГК.

Может ли каннабис или ТГК попасть в грудное молоко?

Да. Если вы употребляете каннабис, ваше молоко будет содержать ТГК. Жир в молоке и мозге притягивает ТГК. Ваше молоко будет содержать ТГК независимо от того, как вы употребляете каннабис: курите, едите или другим способом.

Что делать до, во время и после употребления каннабиса

Перед употреблением каннабиса

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

Во время употребления каннабиса

- Не курите и не вдыхайте каннабис через электронную сигарету в присутствии ребенка, в помещении, где он живет, или в замкнутом пространстве, например в автомобиле.

После употребления каннабиса

- Вы можете покормить ребенка детской смесью, донорским молоком или молоком, которое сцедили до употребления каннабиса.
- Пока в молоке присутствует ТГК, можно сцеживать и сливать его для удобства.
- Сцеживайте молоко так часто, как вы обычно кормите ребенка, — это хороший способ пополнять запас молока.
- Подождите более 1 часа после приема каннабиса, прежде чем кормить ребенка. Чем больше промежуток времени между приемом каннабиса и кормлением, тем безопаснее для вашего ребенка.

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 каннабиса.
- Не спите вместе с ребенком после употребления каннабиса. Таким образом вы рискуете случайно задушить его. Самый безопасный вариант сна — находиться в одной комнате с ребенком, который спит в собственной кроватке.
- Вы можете уменьшить негативное воздействие ТГК на ребенка, сократив употребление каннабиса. Употребляйте каннабис реже и в меньших дозах, выбирайте продукты с более низкой концентрацией ТГК (смотрите % ТГК на этикетке).
- Защитите себя и своего ребенка от пассивного курения, не курите/не вдыхайте каннабис через электронную сигарету рядом с ребенком или дома. Попросите других людей не курить/не вдыхать каннабис через электронную сигарету рядом с вашим ребенком или в вашем доме.
- Вместо курения или вдыхания каннабиса через электронную сигарету используйте продукты питания, содержащие каннабис. Так вы защитите своего ребенка от пассивного курения.
- Храните каннабис 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 каннабиса**, 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 каннабис может повлиять на младенца

Существует не так много исследований о безопасности каннабиса в период грудного вскармливания. Воздействие каннабиса может привести к следующему.

- Едва уловимое, негативное воздействие на физическое и умственное развитие.
- Снижение способности контролировать эмоции у детей в возрасте от 1 до 3 лет.
- Проблемы со сном и вниманием у детей в возрасте от 1 до 3 лет.
- Повышенный риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Негативные последствия более вероятны

Употребление большого количества каннабиса

Употребление более сильнодействующего (с большим процентным содержанием ТГК) каннабиса
Более частое употребление каннабиса

Употребление синтетических наркотиков, например К2 или спайс

Негативные последствия менее вероятны

Употребление меньшего количества каннабиса

Употребление менее сильнодействующего (с меньшим процентным содержанием ТГК) каннабиса
Редкое употребление каннабиса

Сцеживание и сливание молока примерно через 1 час после курения каннабиса

Самый безопасный вариант

Не употреблять каннабис

Сокращение употребления каннабиса

Употребление каннабиса может негативно сказаться на вашем здоровье. Вдыхание любого вида дыма вредно для легких. Употребление каннабиса может усугубить некоторые психические заболевания, такие как биполярное расстройство или шизофрения.

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 в отказе от каннабиса или сокращении его употребления.

Используете ли вы каннабис для снятия симптомов заболевания? Поговорите с лечащим врачом о симптомах и более безопасных альтернативах во время кормления грудью.

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.