Benzodiazepine at Paggagatas

Posibleng ligtas na mapadede ang iyong sanggol habang umiinom ka ng oxazepam, clobazam, o lorazepam na galing sa botika.

Habang umiinom ka ng iba pang uri ng benzodiazepine, dosis na nagpapalango sa iyo, o pill na hindi galing sa botika, hindi ligtas na magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso.

Ano ang benzodiazepine?

Ang benzodiazepine tulad ng Valium (diazepam), Xanax (alprazolam), Klonopin (clonazepam), at Ativan (lorazepam) ay "pampakalma." Pinababagal nito ang iyong paghinga, tibok ng puso, at ang palitan ng mensahe sa pagitan ng utak at katawan mo. Kapag uminom ka ng benzodiazepine kasabay ng iba pang pampakalma tulad ng opioid o alkohol, puwede kang aksidenteng ma-overdose.

Puwede bang mapunta ang benzos sa gatas ng tao?

Oo. Kung iinom ka ng benzodiazepine, magkakaroon ng benzodiazepine ang gatas mo.

Ang dami ng mailalagay sa gatas mo ay depende kung ilan at aling benzodiazepine ang iinumin mo, at sa dami ng oras na lumipas mula nang ininom mo ito.

Tungkol sa paggamit ng resetang benzodiazepine

- Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung alin at ilang benzodiazepine ang iniinom mo kapag nagpapasya kung angkop ba para sa iyo at sa sanggol mo ang pagpapainom ng gatas sa dibdib/pagpapasuso.

Kung paminsan-minsan kang umiinom ng benzodiazepine na hindi reseta o gumamit ka ulit nito pagkatapos mong huminto

Bago uminom ng benzos:

- Planuhin ang pagpapadede sa iyong sanggol. Pigain at iimbak ang gatas mo, bumili ng infant formula, o bumili ng gatas na galing sa donor.

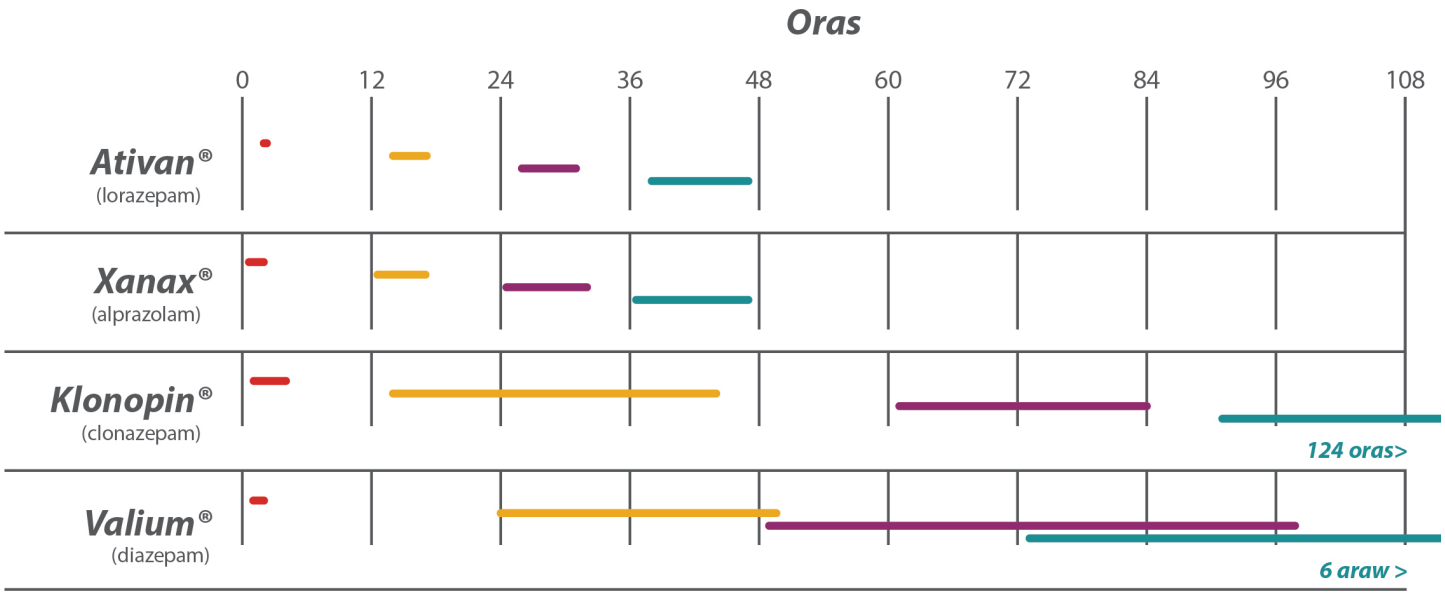
Pagkatapos uminom ng benzos:

- Puwede mong painumin ang iyong sanggol ng infant formula, gatas na galing sa donor, o ng gatas na piniga mo bago ka uminom ng benzodiazepine.
- Puwede kang magpiga para guminhawa ka at itapon ang gatas mo hanggang sa wala nang benzodiazepine ang iyong gatas.
- Kapag nagpiga ka nang kasing dalas ng karaniwan mong pagpapadede sa iyong sanggol, mabuting paraan ito para mapanatili ang supply mo ng gatas.

Gaano katagal mo dapat pigain at itapon ang gatas mo bago magpainom ng gatas sa dibdib/magpasuso ulit?

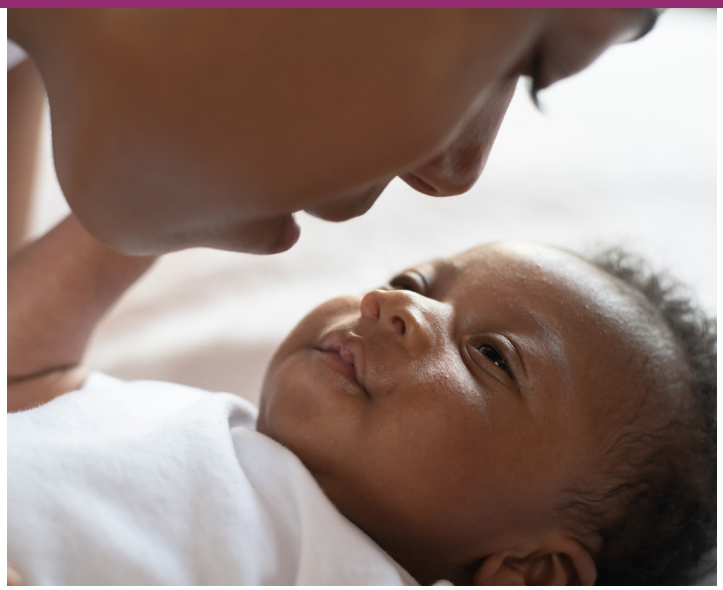
- Walang malinaw na dami ng oras kung gaano mo katagal dapat pigain at itapon ang gatas mo kung umiinom ka ng benzodiazepine.
- Pigain at itapon ang gatas mo nang hindi bababa sa 2-4 oras pagkatapos uminom ng benzodiazepine. Posibleng mas mabuti kung maghihintay nang mas matagal.

Antas ng benzo sa iyong gatas at katawan pagkatapos mo itong inumin:



Key

- Pinakamataas na antas ng benzo pagkagamit
- Ang antas ng benzo ay 1/4 ng pinakamataas na antas nito pagkagamit
- Ang antas ng benzo ay 1/2 ng pinakamataas na antas pagkagamit
- Ang antas ng benzo ay 1/8 ng pinakamataas na antas pagkagamit



Pagpapanatili sa iyo at sa sanggol mo na malusog at ligtas

- Uminom ng multivitamin na may iodine at kumain ng makukulay na prutas at gulay para maparami ang nutrisyon sa iyong gatas.
- Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng sanggol mo kung mas madalas antukin kaysa sa karaniwan, nahihirapang kumain, o hindi makatae ang iyong sanggol.
- Kumuha ng babysitter para sa mga oras na nakainom ka.
- Huwag magmaneho habang nasa impluwensiya ng benzodiazepine.
- Iwasang matulog nang katabi ang sanggol mo pagkatapos uminom ng benzodiazepine. Mas malaki ang panganib na aksidente mong ma-suffocate ang iyong sanggol. Ang pinakaligtas na ayos ng pagtulog ay nasa iisang kuwarto kayo ng sanggol mo habang nasa loob siya ng sarili niyang crib.
- Mababawasan mo ang mga negatibong epekto sa iyong sanggol kung iinom ka nang mas kaunting benzodiazepine, nang mas madalang, at kung maghihingtay ka hanggang sa mawala na ang benzodiazepine sa gatas mo bago padedehin ang iyong sanggol.
- Maingat na itabi ang mga benzodiazepine at substance. Lalo na itong mahalaga kung may mga toddler o iba pang bata sa loob ng bahay.

    - **Kung sa palagay mo ay nakalunok ng benzodiazepine ang iyong sanggol**, tumawag sa Poison Control (Pagkontrol sa Lason) sa 800-222-1222.
    - **Tumawag sa 911** kung mabagal ang paghinga, hindi humihinga, mahirap gisingin, may balat o labing nangangasul, matamlay, masyadong antukin, o nagsusuka at/o nagtatae na ayaw huminto ang iyong sanggol.

Paano posibleng maapektuhan ng benzodiazepine ang isang sanggol

Dahil sa benzodiazepine, puwedeng maging antukin, mahirap gisingin, hirap kumain, may neonatal na paninilaw, at hindi gaanong alerto at nakikisalamuha ang mga sanggol. Humigit-kumulang 2% ng mga sanggol na umiinom ng gatas ng tao na may benzodiazepine ang magkakaroon ng ilan sa mga sintomas na ito. Hindi ligtas na magpadede ng sanggol habang umiinom ng mahigit sa isang benzodiazepine, mataas na dosis ng benzodiazepine, o kung umiinom ka ng benzodiazepine kasabay ng alkohol, opioid, o iba pang pampakalma.

Nagkakaroon ang ilang sanggol ng mga sintomas ng withdrawal kung huminto man sa pag-inom ng benzodiazepine o huminto sa pagpapadede sa kanila ang magulang nilang nagpapainom ng gatas sa dibdib/nagpapasuso. Ang mga sintomas na dapat bantayan ay ang pagkairitable, pagiging malikot, at pag-iyak nang mas madalas kaysa sa nakasanayan. Humingi ng medikal na pangangalaga kung hindi kumakain, natutulog, o hindi mapatahan ang iyong sanggol. Kung umiinom ka ng benzodiazepine, subukang bawasan muna ang iniinom mo bago tuluyang itigil ito.

Kung umiinom ako ng benzodiazepine habang buntis, magkakaroon ba ang sanggol ko ng mga sintomas ng withdrawal pagkapanganak sa kanya?

Kung umiinom ka ng opioid habang buntis, posibleng may mga sintomas ng withdrawal ang iyong sanggol pagkapanganak sa kanya. Kakailanganin ding manatili ng sanggol mo sa ospital sa loob ng ilang dagdag na araw.

Kapag nanganak ka, ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo ay tinatawag na "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Kasama sa pangangalagang ito ang sumusunod:

- Pananatili mo at ng iyong sanggol sa iisang kuwarto nang magkasama.
- Pagpapanatiling tahimik sa kuwarto nang may malamlam na ilaw.
- Pagbalot at pagkalong sa iyong sanggol.
- Pagpapadede sa sanggol mo o pagkalong sa kanya nang magkadikit ang inyong mga balat habang dumedede siya sa bote.

Hindi lahat ng ospital ay nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Para malaman kung nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin" ang ospital kung saan mo planong manganak, puwede mong:

- Tanungin sa iyong provider ng pangangalagang prenatal kung nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin" ang ospital kung saan mo planong manganak.
- Tawagan ang pangunahing numero ng telepono ng ospital at itanong sa operator ang tungkol sa kagawarang pang-maternity (na tinatawag minsan na 'postpartum', 'antepartum' o 'mother baby' na floor/unit). Alam dapat ng kahit sinong nagtatrabahong nars kung nag-aalok sila ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin".
- Kung kaya mo, piliing manganak sa ospital na nag-aalok ng "Pakainin, Patulugin, at Patahanin". Iyon ang pinakamabuting uri ng pangangalaga para sa iyo at sa sanggol mo.

Pagbawas sa paggamit mo ng benzodiazepine

Ang biglaang paghinto sa paggamit ng benzodiazepine ay puwedeng mapanganib at mahirap. Makipag-usap sa provider mo ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa Washington Recovery Help Line (Linya ng Tulong sa Pag-recover ng Washington) (sa English) sa 866-789-1511 para sa suporta o impormasyon tungkol sa kung paano ihihinto o babawasan ang iyong paggamit.

Iba-iba ang terminong ginagamit ng mga tao para ilarawan ang mga bahagi ng kanilang katawan. Ang ilang transgender at non-binary na nagpapanganak na magulang ay gumagamit ng "dibdib" sa halip na "suso." Sa dokumentong ito, salitan naming ginagamit ang mga terminong pagpapasuso at pagpapainom ng gatas sa dibdib. Ang paggagatas ay isang biyolohikal na proseso kung saan gumagawa ang iyong katawan ng gatas para ipainom sa mga sanggol.

Washington State Department of HEALTH

DOH 349-053 May 2023 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.