

Cần Sa và Việc Cho Con Bú



An toàn nhất là không sử dụng cần sa khi đang cho con bú.

Nếu quý vị sử dụng các đề xuất để giảm tác hại trong tài liệu này với việc sử dụng cần sa ở mức độ nhẹ, thì lợi ích của việc cho con bú có thể lớn hơn tác động tiêu cực của cần sa trong sữa của quý vị.

Cần sa là gì?

Cần sa (cần, cỏ...) là một loại cây có thể sử dụng để hút, ăn hoặc dùng trên da. Cần sa có nhiều dạng khác nhau, bao gồm hoa, đốt, Tetahydrocannabinol (THC, chất kích thích Tetahydrocannabinol) dạng cô đặc và dạng ăn được. Hầu hết tác dụng của cần sa đến từ THC.

Cần sa hoặc THC có thể đi vào sữa mẹ không?

Có. Nếu quý vị sử dụng cần sa, sữa của quý vị sẽ chứa THC. Chất béo trong sữa và não thu hút THC. Sữa của quý vị sẽ chứa THC cho dù quý vị hút, ăn hay sử dụng các phương pháp khác.

Nên làm gì trước, trong và sau khi sử dụng cần sa

Trước khi sử dụng cần sa:

- Chuẩn bị cho con bú. Hút và bảo quản sữa của quý vị, mua sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh hoặc mua sữa hiến tặng.

Sau khi sử dụng cần sa:

- Không hút cần sa trước mặt con, nơi con sinh hoạt hoặc trong không gian kín như ô tô.

Sau khi sử dụng cần sa:

- Quý vị có thể cho bé bú sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, sữa hiến tặng hoặc sữa quý vị đã hút ra trước khi sử dụng cần sa.
- Quý vị có thể hút sữa ra cho thoải mái và đổ bỏ sữa đó cho đến khi sữa không còn THC.
- Việc hút sữa thường xuyên như khi quý vị thường cho con bú là một cách tốt để duy trì nguồn sữa của quý vị.
- Hãy đợi hơn 1 giờ sau khi sử dụng cần sa trước khi cho bé bú. Quý vị càng đợi lâu để cho con bú sau khi dùng cần sa, thì càng an toàn cho con.

Giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh và an toàn

- Uống vitamin tổng hợp có chứa i-ốt và ăn các loại trái cây cũng như rau củ sáng màu để tăng chất dinh dưỡng trong sữa của quý vị.
- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu con buồn ngủ hơn bình thường, khó ăn hoặc bị táo bón.
- Thuê người trông trẻ trong thời gian quý vị không tỉnh táo.
- Đừng lái xe trong khi quý vị đang bị ảnh hưởng bởi cần sa.
- Tránh ngủ với con sau khi sử dụng cần sa. Quý vị sẽ vô tình khiến em bé có nguy cơ bị ngạt thở cao hơn. Cách ngủ an toàn nhất là ở cùng phòng với con nhưng em bé nên ngủ trong cũi riêng.
- Quý vị có thể giảm tác động tiêu cực của THC đối với con mình bằng cách giảm sử dụng cần sa. Sử dụng cần sa với tần suất ít hơn, sử dụng các sản phẩm THC với nồng độ thấp hơn (xem % THC trên nhãn) và sử dụng lượng ít hơn mỗi lần.
- Bảo vệ bản thân và em bé của quý vị khỏi khói thuốc thụ động bằng cách không hút cần sa gần bé hoặc trong nhà. Yêu cầu những người khác không hút cần sa gần em bé hoặc trong nhà của quý vị.
- Sử dụng cần sa dạng ăn thay vì hút cần sa; quý vị sẽ giúp bảo vệ bé khỏi khói thuốc thụ động.
- Cất cần sa và các chất ở nơi an toàn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trong nhà có trẻ mới biết đi hoặc những đứa trẻ khác.
- Nếu quý vị cho rằng con mình đã nuốt phải cần sa**, hãy gọi cho Poison Control (Trung Tâm Chống Độc) theo số 800-222-1222.
- Gọi 911** nếu thấy con quý vị thở chậm, ngừng thở, khó đánh thức, da hoặc môi có màu xanh, lơ đãng, quá buồn ngủ hoặc nôn mửa và/hoặc tiêu chảy không ngừng.



Cần sa có thể ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh như thế nào

Không có nhiều nghiên cứu về sự an toàn của cần sa trong giai đoạn cho con bú. Việc tiếp xúc với cần sa có thể dẫn đến:

- Tác động sâu, tiêu cực đến sự phát triển thể chất và não bộ.
- Trẻ mới biết đi gặp tình trạng suy giảm khả năng điều chỉnh cảm xúc.
- Trẻ mới biết đi gặp các vấn đề về giấc ngủ và sự chú ý.
- Tăng nguy cơ mắc Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh).

Nhiều khả năng chịu tác động tiêu cực hơn

Sử dụng lượng cần sa lớn hơn
Sử dụng cần sa mạnh hơn
(% THC cao hơn)
Sử dụng cần sa tần suất nhiều hơn
Sử dụng ma túy tổng hợp
như K2 hoặc Spice

Ít khả năng chịu tác động tiêu cực hơn

Sử dụng lượng cần sa nhỏ hơn
Sử dụng cần sa ít mạnh hơn
(% THC thấp hơn)
Sử dụng cần sa tần suất ít hơn
Hút và đổ bỏ sữa khoảng
1 giờ sau khi hút cần sa

An toàn nhất

Không sử dụng cần sa

Giảm lượng cần sa mà quý vị sử dụng

Việc sử dụng cần sa có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe của quý vị. Hít phải bất kỳ loại khói nào đều sẽ gây hại cho phổi của quý vị. Việc sử dụng cần sa có thể làm trầm trọng thêm một số tình trạng sức khỏe tâm thần như rối loạn lưỡng cực hoặc tâm thần phân liệt.

Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi cho [Washington Recovery Help Line \(Đường Dây Hỗ Trợ Phục Hồi của Washington\)](#) (bằng Tiếng Anh) theo số 866-789-1511 để được trợ giúp về cách bỏ hoặc giảm việc sử dụng cần sa.

Quý vị có sử dụng cần sa để kiểm soát các triệu chứng của bệnh không? Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các triệu chứng của quý vị và những lựa chọn thay thế an toàn hơn trong giai đoạn cho con bú.

Mọi người sử dụng những thuật ngữ khác nhau để mô tả các bộ phận cơ thể của họ. Một số cha mẹ là người chuyển giới và phi nhị giới sẽ sử dụng từ "chest (ngực)" thay vì "breast (vú)". Trong tài liệu này, chúng tôi sử dụng breastfeeding và chestfeeding (đều có nghĩa là cho con bú) như các thuật ngữ có thể hoán đổi cho nhau. Cho con bú là một quá trình sinh học trong đó cơ thể quý vị tạo ra sữa để nuôi em bé.