

## الرضاعة الطبيعية والمشروبات الكحولية

يمر الكحول بسهولة في حليب الأم ولا توجد كمية "آمنة" معروفة. من الأفضل تجنب تناوله تمامًا أثناء الرضاعة الطبيعية.

### ما ينبغي معرفته:

- شرب الجعة لا يزيد من كمية الحليب كما كان يعتقد سابقًا.
- قد يؤدي شرب المشروبات الكحولية من أي نوع إلى تقليل كمية الحليب التي يشربها طفلك. يمكن للكحول أن يغير طعم حليب الأم، وبعض الأطفال لا يرغبون في شربه.
- قد يكون إدرار الحليب أبطأ حتى ينخفض مستوى الكحول في الدم.
- قد يؤدي الاستخدام المعتدل أو الثقيل أو المنتظم للكحول أيضًا إلى تقليل إنتاج الحليب.
- قد يتأثر الأطفال الخدج أو ذوي الحالات الطبية المعقدة بشكل أكبر بالكحول. تحدثي مع طبيب طفلك.

### إذا اخترت تناول مشروب كحولي:

- من الأفضل القيام بذلك مباشرة بعد الرضاعة أو شفط الحليب بالجهاز وليس قبل ذلك.
- يكون مستوى الكحول في الحليب أعلى ما بين 30 دقيقة وساعة ونصف بعد تناول المشروب الكحولي، ثم ينخفض.
- انتظري ساعتين على الأقل لكل مشروب\* قبل الرضعة التالية أو جلسة الشفط بالجهاز حتى تصل كمية أقل من الكحول إلى طفلك. مما يقلل كمية الكحول في حليب الأم.
  - على سبيل المثال: إذا تناولت مشروبين كحوليين بين الساعة 7 و 8 مساءً، فقومي بشفط الحليب والتخلص منه حتى منتصف الليل.
- مستوى الكحول في حليب الأم يحاكي مستوى الكحول في الدم. إذا شعرت في أي وقت بآثار تناول الكحول، فليس من الآمن إطعام هذا الحليب. إذا كان طفلك مستعدًا للرضاعة أو كنت على وشك الشفط بالجهاز، فمن الأسلم شفط الحليب بالجهاز والتخلص منه.

\*مشروب كحولي واحد يساوي 12 أوقية من 5٪ جعة كحول من حيث الحجم، أو 5 أوقية من 12٪ نبيذ كحول من حيث الحجم، أو 1.5 أوقية من 40٪ من الخمر كحول من حيث الحجم. (النسب المئوية هي بالمتوسط. ABV = الكحول من حيث الحجم)

### تعرض الرضع المتكرر للكحول:

هناك مخاوف بشأن تعرض الرضع المتكرر لفترات طويلة للكحول في حليب الأم.

### المصادر

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics):

Alcohol & Breast Milk [المشروبات الكحولية وحليب الثدي]

[https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-Breast-Milk.aspx)

[Breast-Milk.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Alcohol-Breast-Milk.aspx) (متاح فقط باللغة الإنجليزية)

Breastfeeding and the Use of Human Milk [الرضاعة الطبيعية واستخدام الحليب البشري]

<https://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827#:~:text=The%20AAP%20recommen>

[ds%20exclusive%20breastfeeding,and%20the%20Institute%20of%20Medicine](https://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827#:~:text=The%20AAP%20recommen) (متاح فقط باللغة

الإنجليزية)

Ethanol, Hale's Medications and Mothers' Milk app [الإيثانول، تطبيق Hale's Medications and Mothers' Milk] accessed 4/27/2021

What is a standard drink? [ما هو المشروب القياسي؟] المعهد الوطني لتناول الكحوليات وإدمانها (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)، المعاهد الوطنية للصحة (National Institutes of Health)-

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink>

(متاح فقط باللغة الإنجليزية)

