Những lo ngại thường gặp khi cho con bú

VIETNAMESE

Thuốc và việc cho bú sữa me

Nên nhớ

- Thuốc được dùng bởi các bà mẹ cho con bú có thể truyền qua sữa.
- Hãy chắc chắn là bạn báo cho bác sĩ biết bạn đang cho con bú.
- Hầu hết các loại thuốc được chuyên gia y tế ghi toa đều có thể uống được.
- Một số loại thuốc bán không cần toa cũng an toàn. Đối chiếu tài liệu này và hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn nếu bạn vẫn cảm thấy chưa chắc chắn về điều này.
- Cho bé bú ngay trước khi bạn uống thuốc.
- Một số vitamin và khoáng chất bổ sung cũng an toàn.
- Bớt uống rượu và ngừng hoặc bớt hút thuốc càng nhiều càng tốt.
- Tránh dùng thuốc không rõ nguồn gốc và thuốc được ghi toa cho người khác.

Những thuốc mà các bà mẹ cho con bú dùng có thể truyền vào sữa qua máu của họ, thông thường ở số lượng rất nhỏ.

Mức độ mà điều này có thể xảy ra tùy thuộc vào một số yếu tố, trong đó có đặc tính của loại thuốc được sử dụng, lượng chất béo trong sữa mẹ và mức độ của thuốc trong cơ thể người mẹ.

Nhìn chung, bạn có thể uống uống đa số các thuốc khi đang cho con bú sữa mẹ. Tuy nhiên, khi cần uống thuốc, hãy cho bé bú ngay trước khi bạn uống thuốc nhằm làm giảm ảnh hưởng của thuốc đối với em bé.

Sử dụng tài liệu này như một nguồn tham khảo có sẵn để tìm ra loại thuốc thông dụng nào là an toàn để dùng.

Nếu không chắc chắn, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn trước khi dùng thuốc.

Sữa mẹ là tốt nhất

Sữa mẹ rõ ràng là thức ăn tốt nhất cho bé.

Những lợi ích của sữa mẹ quan trọng đến nỗi chỉ nên ngưng cho bé bú sữa mẹ nếu có bằng chứng rõ ràng rằng là việc uống thuốc của người mẹ sẽ có hại cho đứa con.

Chọn loại thuốc phù hợp

Các bà mẹ đang cho con bú không nên dùng một thứ thuốc nếu không có bằng chứng thuyết phục rằng thuốc này sẽ thực sự giúp cải thiện tình trạng sức khỏe của họ vào thời điểm đó.

Bệnh trở nặng có thể ảnh hưởng đến khả năng cho bú của bà mẹ nhiều hơn là các biện pháp chữa trị y khoa.

Nếu có sẵn nhiều loại thuốc thích hợp, bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn sẽ chọn loại thuốc an toàn nhất dựa trên bằng chứng có được.

Ảnh hưởng của thuốc trong tử cung

Em bé bị ảnh hưởng của thuốc khi ở trong tử cung nhiều hơn là qua sữa mẹ.

Nếu bạn đang dùng thuốc trong khi mang thai - thuốc để giảm động kinh chẳng hạn – em bé chắc chắn đã bị ảnh hưởng của thuốc khi ở trong tử cung nhiều hơn là qua sữa mẹ.

Thuốc giảm nhức đầu, nhức mỏi, đau đớn hoặc giảm sốt

Paracetamol dùng theo sự chỉ dẫn sẽ khá an toàn khi đang cho con bú. Các nhãn hiệu phổ biến cho paracetamol gồm Panadol, Dymadon và Panamax.

Aspirin (gồm Disprin, Aspro và Solprin) thỉnh thoảng dùng cho các cơn đau thì an toàn, nhưng không được dùng thường xuyên.

Các cơn đau nghiêm trọng hơn có thể được điều trị bằng các loại thuốc mạnh hơn như hợp chất paracetamol-codein. Các loại thuốc này gồm Panadeine, Dymadon Co và Codalgin.

Đối với sự đau bụng khi có kinh hoặc đau cơ bắp, bạn có thể dùng các loại thuốc trên. Tương tự, các loại thuốc kháng viêm như ibuprofen (Nurofen, Actoprofen) và naproxen (Naprogesic, Naprosyn) cũng rất hiệu quả nhưng chỉ nên dùng liều lượng thấp trong một thời gian ngắn.

Kem và thuốc xịt dùng cho sự đau nhức cơ bắp cũng an toàn để sử dụng.

Tốt nhất các bà mẹ đang cho con bú nên tránh dùng Ponstan và Indoicid.

Thuốc chữa bệnh cảm, cúm và hen suyễn

Các bà mẹ đang cho con bú nên cố gắng tránh dùng thuốc cảm và cúm chứa pseudoephedrine như Sudafed và Demazin vì pseudoephedrine đôi khi có thể khiến trẻ em trở nên quạu quọ và bứt rứt. Pseudoephedrine cũng có thể làm giảm lượng sữa một cách đáng kể.

Thay vào đó, hãy cố gắng dùng thuốc xịt thông mũi như Sinex và Otrivin.

Thuốc đau họng và thuốc súc miệng là các loại thuốc an toàn dùng cho viêm họng mặc dù tốt nhất nên tránh thuốc súc miệng chứa povidone-iodine có trong Viraban, Betadine, Minidine và Viodine.

Hầu hết các hợp chất trị ho đều an toàn nhưng nên tránh các sản phẩm chứa pseudoephedrine.

Sự chữa trị bệnh hen suyễn áp dụng cho các bà mẹ đang cho con bú cũng giống như sự chữa trị áp dụng cho các bà mẹ không cho con bú sữa mẹ và nó cũng khá an toàn.

Dị ứng và sốt vì bông cỏ

Có một số thuốc chống dị ứng trên thị trường không gây buồn ngủ và trong số đó, ioratadine (Claratyne) là loại an toàn nhất cho bạn.

Terfenadine (Teldane) và astemizle (Hismanal) được biết là thỉnh thoảng gây ra sự bứt rứt và quạu quọ ở trẻ em bú sữa mẹ, vì vậy tốt nhất nên tránh dùng chúng.

Hầu hết các loại thuốc chống dị ứng thông dụng có thể gây buồn ngủ như là phản ứng phụ nhưng chúng đều an toàn để sử dụng khi đang cho con bú sữa mẹ. Các loại thuốc này gồm dexchlorphenirimine (Polaramine) và pheniramine (Avil).

Thuốc xịt mũi như budesonide (Rhinocort) và beclomethasone (Aldecin và Beconase) đều khá an toàn và bác sĩ có thể ghi toa cho bạn.

C&YHU D4: Breastfeeding - drugs. VIETNAMESE. 06/05.

Queensland Government
Queensland Health

Ngừa thai

Nếu bạn muốn dùng thuốc ngừa thai khi đang cho con bú sữa mẹ, bạn chỉ nên dùng loại có liều lượng thấp. Các nhãn hiệu phổ biến gồm Microlut, Microval và Micronor.

Không nên dùng các loại thuốc ngừa thai khác như Nordette, Microgynon, Triphasil và Tranquilar vì chúng chứa kích thích tố và oxtrogen có thể làm giảm lượng sữa của bạn.

Thuốc ngừa thai sau khi giao hợp (Postinor-2) cũng khá an toàn cho sự ngừa thai khẩn cấp.

Depot Provera và Depot Ralovera (cả hai đều là thuốc ngừa thai tiêm định kỳ ba tháng) được truyền vào sữa với số lượng rất nhỏ và cũng an toàn. Nên dùng những thuốc này khoảng sáu tuần sau khi sinh em bé.

Táo bón

Thuốc nhuận tràng an toàn nhất là các sản phẩm có thành phần chính là chất xơ như Metamucil và Fybogel, sau đó là docusate (Coloxil).

Dùng senna với liều lượng lớn (như có trong Senokot, Coloxil với Senna, và Nulax) hoặc bisacodyl (Durolax) có thể làm em bé bị tiêu chảy.

Vitamin, chất khoáng và dược thảo

Một số vitamin và chất khoáng bổ sung được xem là an toàn để dùng trong thời kỳ cho con bú.

Thật ra, các vitamin nhóm B có thể rất có ích cho các bà mẹ thiếu năng lực. Dùng dầu cây anh thảo vào buổi tối trong khi cho em bé bú sữa mẹ cũng an toàn.

Nên biết rằng, dù các loại thuốc từ thiên nhiên như dược thảo có thể mang tính chất tự nhiên, nhưng chúng không hẳn là vô hại. Nhiều loại dược thảo chứa các chất hóa học có thể rất nguy hiểm cho trẻ sơ sinh và nhiều vụ nhiễm độc đã được nêu ra trong thời gian qua.

Vì vậy, nếu bạn đang cho con bú và muốn dùng các chất bổ sung từ thảo mộc, trước tiên hãy kiểm tra với dược sĩ, bác sĩ hoặc y tá chuyên khoa nhi đồng về tính an toàn của chúng.

Dùng nhiều tỏi, chẳng hạn, có thể làm em bé bú sữa mẹ thực sự quạu quọ, vì vậy tốt nhất nên tránh dùng tỏi như chất bổ sung.

Trong mọi trường hợp, không nên dùng dược thảo nhiều hơn liều chuẩn được đề ra và nên dùng các sản phẩm chứa một thành phần duy nhất hơn là các sản phẩm hỗn hợp gồm các loại thảo mộc không rõ nguồn gốc.

Rượu

Nếu các bà mẹ uống rượu khi cho con bú sữa mẹ, nồng độ rượu trong sữa mẹ sẽ bằng với nồng độ rượu trong máu.

Hiện tại, người ta khuyến cáo rằng, cứ mỗi lượng rượu tiêu chuẩn mà bạn uống, bạn không nên cho em bé bú trong vòng 2-3 giờ. Điều này sẽ giúp giảm nồng độ rượu.

Không nên uống rượu thường xuyên hoặc quá nhiều khi đang cho con bú sữa mẹ.

Hút thuốc

Nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ, nên cố gắng ngưng hoặc giảm hút thuốc càng nhiều càng tốt.

Nếu bạn hút thuốc, phải chắc chắn rằng bạn chỉ hút sau khi cho bé bú và không bao giờ hút khi ở chung phòng với em bé.

Dùng băng dán và kẹo có chứa nicotine để bỏ thuốc lá an toàn hơn là tiếp tục hút thuốc, miễn là bạn không vừa dùng những thứ này vừa hút thuốc .

Các bà mẹ dùng kẹo có chứa nicotine, vốn sẽ tạo ra lượng nicotine nhiều hơn băng dán, không nên cho em bé bú sữa mẹ trong 2-3 giờ sau khi dùng kẹo.

Hút thuốc, ngoài những tác hại cho bé, còn được xem là nguyên nhân giảm sự tạo sữa.

Thuốc không rõ nguồn gốc

Thuốc không rõ nguồn gốc gồm các loại thuốc bị cấm lưu hành như cần sa, hêroin và chất kích thích - và thuốc được ghi toa cho người khác.

Bạn nên tránh dùng thuốc không rõ nguồn gốc hoặc thuốc được ghi toa cho người khác khi đang cho con bú sữa mẹ.

Thuốc kích thích, chẳng hạn như các chất kích thích, có thể khiến bé quạu quọ.

Thuốc gây nghiện - gồm các loại thuốc bị cấm lưu hành như heroin hoặc cần sa - hay thuốc được ghi toa như morphine, thuốc ngủ hoặc oxycodone có thể khiến bé ngủ nhiều và bú ít.

Ảnh hưởng kéo dài của các loại thuốc này cũng có thể khiến cả mẹ lẫn con trở nên ghiền thuốc.

Để biết thêm chi tiết

Giữ tài liệu này như nguồn tham khảo hữu ích. Nếu bạn muốn biết thêm chi tiết, hãy thảo luận với dược sĩ, bác sĩ hoặc y tá chuyên khoa nhi đồng hay gọi cho Dịch Vụ Thông Tin về Thuốc cho Sản Phụ, Bệnh viện Phụ Nữ Hoàng gia ở số 07 3253 7300.

Để có trọn bộ tài liệu, hãy vào http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factssheets.

Lời cảm tạ

Tài liệu này là kết quả của quá trình nhập dữ liệu và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. – Sự giúp đỡ của họ cho nội dung của tài liệu thật đáng được tri ân.

Queensland Government
Queensland Health