

ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ: ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΦΙΚΤΟΣ.

Τα οφέλη του θηλασμού για το βρέφος, τη μητέρα, την οικογένεια, το σύστημα υγείας και την κοινωνία γενικότερα είναι καλά τεκμηριωμένα σε πολλές δημοσιεύσεις. Η καταστολή της γαλουχίας χωρίς σημαντικό λόγο, ενέχει αναίτιο κίνδυνο για την υγεία.

Περισσότερες από 90% των γυναικών χρησιμοποιούν φάρμακα ή φυτοθεραπευτικά σκευάσματα κατά τη διάρκεια της γαλουχίας. Δυστυχώς, παρά το γεγονός ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό προϊόντων ενέχουν σημαντικούς κινδύνους κατά τη διάρκεια της γαλουχίας, είναι σύννηθες φαινόμενο να διακόπτεται ο θηλασμός, προκειμένου να ληφθεί φαρμακευτική αγωγή. Επιπλέον, υπάρχουν λιγότερες από δώδεκα ασθένειες της μητέρας, οι οποίες αποτελούν αντένδειξη για το θηλασμό ή καθιστούν πρακτικά αδύνατο να θηλάσει μια μητέρα.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γνωρίζει μια μητέρα, είναι ότι η πλειοψηφία των συνταγογραφούμενων φαρμάκων είναι συνήθως συμβατή με το θηλασμό. Σε πολλές περιπτώσεις, τα φάρμακα και τα φυτικά σκευάσματα δεν είναι απολύτως απαραίτητα και θα μπορούσαν να αποφευχθούν, έτσι ώστε ο θηλασμός να συνεχιστεί απρόσκοπτα. Επαγγελματίες Υγείας με βασικές γνώσεις Φαρμακολογίας και Παιδιατρικής μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά τις μητέρες να κάνουν ενημερωμένες επιλογές, οποτεδήποτε χρειαστεί να λάβουν φάρμακα ή φυτικά σκευάσματα για οποιαδήποτε κατάσταση ή πάθηση.

- Η παρακεταμόλη και η ιβουπροφαίνη δεν δημιουργούν προβλήματα στο θηλασμό.
- Εάν ένα αντιβιοτικό είναι απαραίτητο για την αντιμετώπιση ενός λοιμώδους νοσήματος, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί, καθώς σχεδόν όλα τα συνήθη χρησιμοποιούμενα αντιβιοτικά είναι συμβατά με το θηλασμό. Καλό είναι να αποφεύγονται οι κινολόνες.
- Σχεδόν όλες οι ορμόνες, συμπεριλαμβανομένων των κορτικοστεροειδών, της ινσουλίνης και της θυροξίνης, είναι συμβατές με το θηλασμό. Καλό είναι να αποφεύγονται τα οιστρογόνα, καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν μείωση της παραγωγής γάλακτος. Αν είναι απαραίτητη η χρήση αντισύλληψης, είναι προτιμότερη η χρήση προφυλακτικού, ενδομητρικής συσκευής (Intrauterine Device, IUD), χάπια προγεστογόνων ή/και η μέθοδος αμνόρροιας της γαλουχίας (Lactation Amenorrhea Method, LAM).
- Ουσιαστικά όλα τα φάρμακα του θυρεοειδούς, τα αντιεπιληπτικά, τα αντιρρευματικά, τα φάρμακα για τις φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου, καθώς και πολλά ανοσοκατασταλτικά, στις συνήθεις δόσεις τους, είναι συμβατά με το θηλασμό.
- Όλες οι οδοντιατρικές διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένης της τοπικής αναισθησίας, της λεύκανσης των δοντιών και της χρήσης αντιβιοτικών και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, είναι κι αυτές συμβατές με το θηλασμό.
- Υπέρηχοι, ακτινογραφίες, αξονικές τομογραφίες (CT scans) και μαγνητικές τομογραφίες (Magnetic Resonance Imaging, MRI) είναι διαδικασίες συμβατές με το θηλασμό, ακόμα και όταν απαιτείται η χρήση σκιαγραφικών. Πολλά από τα σκιαγραφικά, τα οποία χρησιμοποιούνται σε αυτές τις περιπτώσεις είναι ιωδιωμένα, αλλά το ιώδιο είναι σταθεροποιημένο στο μόριο του σκιαγραφικού και δεν απελευθερώνεται και συμπεριφέρεται ως αδρανές υλικό. Ο θηλασμός δε θα πρέπει να διακόπτεται εξαιτίας μιας μαστογραφίας. Η γαλουχία ενδέχεται να δυσκολέψει την ερμηνεία της μαστογραφίας, γεγονός που οδηγεί στην επιλογή του υπερήχου ως διαγνωστικό μέσο. Πριν την εξέταση συνιστάται να γίνεται καλό άδειασμα του μαστού (θηλάζοντας ή εξάγοντας γάλα), έτσι ώστε να ελαττωθεί οποιαδήποτε ενόχληση από την εξέταση και να διευκολυνθεί η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της. Επίσης είναι απαραίτητο να γνωρίζει η μητέρα ακριβώς για πόσο χρονικό διάστημα θα πρέπει να διακοπεί ο θηλασμός, στην περίπτωση που η εξέταση περιλαμβάνει τη χρήση ραδιενεργών ισotόπων (σπινθηρογράφημα). Στην περίπτωση αυτή, συνιστάται η εξαγωγή και αποθήκευση γάλακτος πριν από την εξέταση, προκειμένου να σιτίζεται το μωρό κατά τη διάρκεια της περιόδου διακοπής του θηλασμού, μετά την εξέταση. Η παραγωγή γάλακτος της μητέρας χρειάζεται να διαφυλαχθεί μέσω της εξαγωγής γάλακτος, για όσο χρονικό διάστημα δεν θηλάζει το μωρό.
- Μια ιστοσελίδα, εύκολη στη χρήση, είναι αυτή του www.e-lactancia.org, η οποία παρέχει έγκυρες πληροφορίες στα ισπανικά και στα αγγλικά, και βοηθά τις θηλάζουσες μητέρες να λάβουν σωστές αποφάσεις. Αν παρότι συμβουλευτήκατε την ιστοσελίδα, συνεχίζετε να έχετε αμφιβολίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε μέσω email με το elactancia.org@gmail.com Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στα ισπανικά, στα αγγλικά, στα γαλλικά ή/και στα ελληνικά.
- Για οποιοδήποτε άλλο θέμα, σχετικό με το θηλασμό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Forum Επαγγελματιών της Επιτροπής Θηλασμού της AEP: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/foros-comite-lactancia-materna> (διαθέσιμο μόνο στα ισπανικά)
- Συγχαρητήρια για την προσπάθειά σας να θηλάσετε!

ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ

Αντιπηκτικά	Φαινινδιόνη
Καρδιαγγειακών παθήσεων	Αμιωδαρόνη (λόγω του ιωδίου*) Αλκαλοειδή ερυσιβώδους όλυρας (αναστολή προλακτίνης): Εργοταμίνη
Γυναικολογικών παθήσεων	Αλκαλοειδή ερυσιβώδους όλυρας: Βρωμοκρυπτίνη, Καμπεργκολίνη και Λισουρίδη
Αντινεοπλασματικά	
Ψυχοτρόπα	Αμφεταμίνες
Ιωδιούχα, ακόμα και τοπικής χρήσης*	
Εξαρτησιογόνα (Ψυχοτρόπα)	Αμφεταμίνες, Κοκαΐνη, Φαινκυκλιδίνη, Ηρωΐνη, LSD, Μαριχουάνα Αλκοόλ**

* Το ιώδιο είναι βλαβερό σε μεγάλες ποσότητες και τα φάρμακα αυτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες ιωδίου.

Κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας, οι γυναίκες συνίσταται να λαμβάνουν συμπλήρωμα 200 μικρογραμμάτων (micrograms) ιωδιούχου καλίου, επιπρόσθετα από την κατανάλωση ψαριών και ιωδιούχου άλατος.

** Μέτρια και περιστασιακή κατανάλωση αλκοόλ δεν αντενδύκνεται κατά τη γαλουχία. Για πληροφορίες σχετικά με το χρόνο, που χρειάζεται να μεσολαβήσει, μεταξύ της κατανάλωσης αλκοόλ και του θηλασμού, βλέπε www.e-lactancia.org

ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ

Αντιβιοτικά και κατά των λοιμώξεων	Αμανταδίνη (ΜΠ), Χλωραμφενικόλη (ΑΙ) Κινολόνες (Α), Κλινδαμυκίνη (ΓΣ), Λινδάνιο (ΑΙ)
Αντιεπιληπτικά	Φαινοβαρβιτάλη, Πριμιδόνη (Κ)
Αντιισταμινικά	Αποφυγή αντιισταμινικών α' γενιάς (Κ, ΜΠ)
Αντιφλεγμονώδη	Άλατα χρυσού (Α)
Καρδιαγγειακών παθήσεων	Ρεζερπίνη (Κ)
Αποκλειστές των β-αδρενεργικών υποδοχέων (ΚΣ)	(προτιμότερη Λαβεταλόλη, Οξπρενολόλη, Προπρανολόλη ή Μετοπρολόλη)
Αγγειοδιασταλτικά. αντιαδρενεργικά (ΚΣ)	(προτιμότερη Μεθυλντόπα ή Υδραλαζίνη)
Αποσυμφορητικά ρινικά (ΚΣ, Ε)	
Διουρητικά	Θειαζίδες (ΜΠ)
Νόμιμες Εξαρτησιογόνες Ουσίες	Αλκοόλ (Κ), Καφεΐνη (Ε), Κάπνισμα (Ε)
Ενδοκρινολογικών παθήσεων	Ορισμένα από του στόματος αντιδιαβητικά Οιστρογόνα (ΜΠ)
Γαστρεντερικών παθήσεων	“Ενεργά” καθαρτικά (ΓΣ)
Ανοσοκατασταλτικά (ΑΙ)	(προτιμότερη Κυκλοσπορίνη ή Αζαθειοπρίνη)
Ψυχοτρόπα	<p>Αντιψυχωσικά: Φαινοθειαζίνες (Χλωροπρομαζίνη) (Κ) Λίθιο (ΚΣ, Κ): απαιτεί κλινικό και αναλυτικό έλεγχο του βρέφους</p> <p>Βενζοδιαζεπίνες (Κ): (επιλογή Λοραζεπάμης ως αγχολυτικό)</p> <p>Αντικαταθλιπτικά: Δοξεπίνη (Κ, ΚΣ), Νεφαζοδόνη (Κ, ΚΣ) (επιλογή Σερτραλίνης, Παροξετίνης ή Φλουοξετίνης)</p>
<p>- Μεγαλύτερη προσοχή σε μητέρες με νεφρική ανεπάρκεια, σε πρόωρα μωρά και κατά τη διάρκεια της νεογνικής περιόδου.</p> <p>- Ενημερωθείτε σχετικά με τα απαγορευμένα φάρμακα για παιδιά με έλλειψη ενζύμου G-6-PD (Glucose-6-Phosphate-Dehydrogenase)</p> <p>Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες, που ενδέχεται να παρατηρηθούν: ΚΣ=Καρδιαγγειακού Συστήματος, ΓΣ=Γαστρεντερικού Συστήματος, ΑΙ=Αιματολογικές, Ε=Ευερεθιστότητα-Αϋπνία, Α=Άλλες, ΜΠ=Μείωση Παραγωγής Γάλακτος, Κ=Καταστολή</p>	

ΔΙΑΚΟΠΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ, ΟΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Χαλκός-64 (Copper-64)	5 ημέρες
Fludeoxyglucose (18F, Fluor 18, Fluotracer, Fluorscan)	0 - 4 ώρες
Κιτρικό Γάλλιο 67 (Gallium-67 Citrated) - 7 Mbq (0,2 mCi) - 50 Mbq (1,3 mCi) - 150 Mbq (4,0 mCi)	1 εβδομάδα 2 εβδομάδες 4 εβδομάδες
Ίνδιο -111 (Indium-111, In-111M, Satumomab Pendetide, OncoScint CR 103) - Εάν η δόση είναι 20 Mbq (0,5mCi)	24 ώρες 1 εβδομάδα
Ραδιενεργό Ισότοπο Νατρίου	16 ημέρες
Θάλλιο-201 (Thallium-201)	2 εβδομάδες
Τεχνητίο-99m (Technetium TC-99m)	Εξαρτάται από χημική ένωση και δόση. Βλέπε www.e-lactancia.org
Ξένο-133, Ξένο-127 (Xenon-133, Xenon-127)	Λίγα λεπτά
Ιώδιο-123, Ιώδιο-125 και Ιώδιο-131 (Iodine-123, Iodine-125, Iodine-131)	Εξαρτάται από χημική ένωση και δόση. Βλέπε www.e-lactancia.org
<p><i>Συνιστάται η χρήση ραδιενεργών παραγόντων με το μικρότερο χρόνο ημίσειας ζωής. Συμβουλευτείτε το ραδιολόγο σας. Προτείνεται η εξαγωγή και αποθήκευση γάλακτος πριν την εξέταση, προκειμένου να σιτίζεται το μωρό κατά τη διάρκεια της περιόδου διακοπής του θηλασμού, μετά την εξέταση.</i></p> <p><i>Κατά τη διάρκεια της περιόδου αναμονής, συνιστάται η εξαγωγή και απόρριψη του γάλακτος.</i></p> <p><i>Εάν χρησιμοποιηθεί για την εξέταση Ιώδιο-131 ή Στρόντιο-89M, είναι απαραίτητη η διακοπή του θηλασμού.</i></p>	

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ**Μητέρας:**

- HIV θετική (HIV, Ιός Ανθρώπινης Ανοσοανεπάρκειας). Νεότερα στοιχεία αναφέρουν ότι ο θηλασμός βρεφών HIV θετικών μητέρων, είναι ασφαλής υπό προϋποθέσεις (http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/hiv-infant-feeding-2016/en/)
- Ενεργός Φυματίωση: Αποχωρισμός μητέρας-βρέφους κατά τη διάρκεια θεραπείας της μητέρας, για χρονικό διάστημα μέχρι 2 εβδομάδων. Προφύλαξη στο βρέφος. Το βρέφος μπορεί να πίνει αντλημένο μητρικό γάλα, εφόσον δεν υπάρχει φυματιώδης μαστίτιδα.
- HTLV-I ή II θετική (HTLV, Ανθρώπινος T-λεμφοτρόπος ιός τύπου I ή II)
- Δερματικές βλάβες στο μαστό από απλό έρπητα (HSV, Herpes simplex virus). Το μωρό μπορεί να σιτίζεται από τον άλλο μαστό, εφόσον αυτός δε φέρει δερματικές βλάβες.
- Σοβαρή ψύχωση (σύμφωνα με αξιολόγηση ψυχιάτρου)
- Κατάχρηση ουσιών
- Χρήση θεραπευτικών ραδιενεργών ισοτόπων ή έκθεση σε ραδιενεργά υλικά
- Χρήση αντιμεταβολιτών ή άλλων χημειοθεραπευτικών παραγόντων
- Νεοπλάσματα (αξιολόγηση αν ο θηλασμός είναι εφικτός μεταξύ των θεραπειών, κατά περίπτωση: Για πληροφορίες σχετικά με τους χρόνους αναμονής κάθε φαρμάκου βλ. www.e-lactancia.org)
- Σύνδρομο Sheehan's

Παιδιού:

- Γαλακτοζαιμία (ανεπάρκεια ενζύμου ουριδυλοτρανσφεράσης της 1-φωσφορικής γαλακτόζης)
- Συγγενής δυσανεξία στη λακτόζη

Υπεύθυνος έκδοσης: APILAM (Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna), www.e-lactancia.org

Για βοήθεια στο θηλασμό, από μητέρα-προς-μητέρα υποστήριξη, ενθάρρυνση, πληροφορίες και εκπαίδευση αναζητήστε μια Εθελόντρια Σύμβουλο-La Leche League Leader (<http://www.llgreece.org/symbouloi>) ή μια Ομάδα του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος, La Leche League Greece (<http://www.llgreece.org/omades>) ή βρείτε βοήθεια μέσω της La Leche League International <https://www.llli.org/get-help/>