

# Sử Dụng Chất Gây Nghiện

## Những Gì Bạn Sử Dụng Hôm Nay Có Thể Làm Tồn Hại Con Bạn Mãi Mãi



### Ma Túy Đường Phố và Thuốc

Bất cứ thứ gì đem lại ảo giác cho bạn đều có thể làm tổn hại con bạn. Hãy tránh xa cần sa, cocaine đá, cocaine, heroin, thuốc lắc, ma túy đá và các loại ma túy đường phố khác. Sử dụng ma túy đường phố hoặc lạm dụng thuốc theo toa trong khi mang thai làm tăng nguy cơ cho con bạn về các vấn đề sau:

- Bị sinh thiếu ký, sinh non, hoặc chết non.
- Bị nghiện thuốc khi mới sinh ra.
- Bị dị tật bẩm sinh, dị dạng, khó thở hoặc các vấn đề sức khỏe khác.

### Điều Cần Làm

1. Tránh sử dụng thuốc đường phố, lạm dụng thuốc hoặc uống thuốc của người khác.
2. Sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
3. Tham vấn bác sĩ hoặc chuyên viên tư vấn về sữa mẹ trước khi dùng thuốc, thảo dược, vitamin, thực phẩm chức năng, hoặc dầu trong khi mang thai. Một số loại thuốc và tất cả ma túy bất hợp pháp có thể hòa vào sữa mẹ.
4. Yêu cầu trợ giúp. Gọi 1-800-TEL-LINK.



### Rượu cồn

Rượu cồn gồm có bia, rượu vang, thức uống lên men, rượu, và đồ uống hỗn hợp. Uống bất kỳ lượng rượu cồn nào trong khi mang thai có thể dẫn đến các vấn đề đe dọa cả đời cho con bạn.

### Điều Cần Làm

1. Hãy dừng uống rượu nếu bạn đang mang thai, có thể mang thai hoặc nếu bạn có kế hoạch mang thai.
2. Tham vấn bác sĩ hoặc chuyên viên tư vấn về sữa mẹ nếu bạn có câu hỏi về việc uống rượu khi cho con bú.

### Thuốc lá (Nicotine)

Thuốc lá, Juuling, thuốc lá điện tử và các sản phẩm vaping khác có chứa nicotine. Các sản phẩm này gây hại cho bạn và con bạn. Nicotine làm tăng nguy cơ cho con bạn về các vấn đề sau:

- Bị sinh thiếu ký, sinh non, hoặc chết non.
- Có vấn đề về hô hấp hoặc khó ngủ.
- Có vấn đề về hành vi trong cuộc sống sau này.

### Điều Cần Làm

1. Bỏ thuốc ngay hôm nay!
2. Yêu cầu trợ giúp. Hãy gọi cho Missouri Tobacco Quitline theo số 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) hoặc đăng ký trực tuyến tại [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org).
3. Hãy giữ cho bạn và con bạn tránh khỏi việc hút thuốc thụ động.
4. Nuôi con bằng sữa mẹ! Sữa mẹ sẽ giúp bảo vệ con bạn khỏi tác hại của việc hút thuốc thụ động.

**Đối với con bạn thì không ai quan trọng hơn bạn.**

**Lựa chọn mà bạn đưa ra hôm nay có thể bảo vệ con bạn khỏi bị tổn hại trong suốt cuộc đời bé.**



Missouri Department of Health and Senior Services  
(Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri)  
WIC and Nutrition Services (WIC và Dịch Vụ Dinh Dưỡng)  
1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



Một hãng sỡ EO/AA: Các dịch vụ được cung cấp dựa trên nền tảng không kỳ thị.  
Những người bị điếc, lạng tai hoặc khiếm khuyết về khả năng nói có thể quay số 711 hoặc 1-800-735-2966.

Cơ sở này là nhà cung cấp dịch vụ có cơ hội đồng đều.

#508 Vietnamese (2-20)