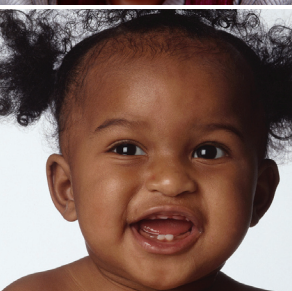


# Duhan, Alkohol i Droge/Lijekovi



Ovaj letak napravljen je u saradnji sa Uredom za genetiku i zdravo djetinjstvo.

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/ zakonskih korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije.

Alternativne forme ove publikacije za lica sa invaliditetom mogu da se dobiju od Odsjeka za zdravstvo i usluge starijim osobama na 573-751-6204. Građani sa oštećenjem sluha ili govora treba da nazovu 1-800-735-2966. GLASOVNA PORUKA 1-800-735-2466.

## Šta treba da znaš

1. Duhan se puši u cigaretama, cigarama i lulama. Pasivno pušenje je udisanje dima duhana iz zraka.
2. Burmut je vrsta pljuvačkog duhana koji ne proizvodi dim nego se žvače, ušmrkava ili drži u ustima između obraza i desni.
3. Konzumacija alkohola uključuje pijenje žestokih pića, miješanih pića, piva, vina i kombinacije vina i voćnih sokova i soda vode ("wine coolers"). 12 unci piva sadrži jednaku količinu alkohola kao 5 unci vina ili 1 unca žestokog pića.

## Duhan

1. Najbolje je prestati pušiti rano u trudnoći, no prestajanje pušenja u bilo koje vrijeme u trudnoći pomoći će tebi i tvojoj bebi. Nikad nije prekasno da prestaneš pušiti u trudnoći.
2. Prestajanje pušenja u trudnoći
  - Znači više kiseonika za tvoju beb
  - Smanjuje rizik od preuranjenog poroda tvoje bebe
  - Povećava tvoje šanse da rodiš zdravu beb normalne tjelesne težine
3. Udisanje dima drugih pušača ("pasivno pušenje") prouzrokuje preranu smrt i bolest kod djece i odraslih koji ne puše.
  - Ako si trudna i sama ne pušiš ali ljudi u tvojoj okolini puše, postoji mogućnost da se tvoja beb rodi premala da bi bila zdrava
  - Djeca koja udišu dim drugih pušača imaju povećani rizik od prehlada, upale pluća, infekcija ušiju i astme
  - Nema sigurnog nivoa pasivnog pušenja



## Alkohol

Direktor Savezne uprave za javno zdravstvo preporučuje ženama koje su trudne ili mogu da zatrudne da ne piju. U trudnoći nema sigurne količine, sigurnog vremena niti sigurne vrste alkoholnog pića.



Pijenje alkohola u trudnoći može da rezultira pojavom fetalnog alkoholnog sindroma (FAS) kod tvoje bebe. Problemi povezani sa FAS-om traju cijeli život ali ih se 100% može spriječiti.

4. Ulične (ilegalne) droge imaju mnogo imena i oblika i koriste se na različite načine. Primjeri uključuju kokain ili krek, heroin, metamfetamin, marihuanu i LSD.
5. Uobičajeni proizvodi za domaćinstvo kao što su tekućine za čišćenje, aerosoli (sprejevi) u limenoj ambalaži, te ljepila, mogu da budu štetne opojne droge ako se ušmrkavaju, udišu ili piju.
6. Lijekovi (oni koje prepíše ljekar kao i oni koji mogu da se kupe u prodavnicama npr. tablete za spavanje, tablete protiv boli ili za gubljenje na težini) takođe mogu da djeluju kao štetne droge ako se ne koriste u skladu sa uputama.

## Droge/Lijekovi

1. Čak i jednokratna upotreba uličnih droga može da naštetiti tvome tijelu i mozgu a može i da te ubije.
2. Jednokratno ušmrkavanje, udisanje ili pijenje uobičajenih proizvoda za čišćenje u domaćinstvu takođe može da bude smrtno.
3. Upotreba lijekova koja nije u skladu sa uputama tvog ljekara takođe može da bude štetna ili smrtna.



## Šta možeš da uradiš

1. Ako si trudna ili možeš da ostaneš trudna, nemoj da upotrebljavaš alkohol, duhan ili druge droge. Proveri sa svojim ljekarom prije upotrebe bilo kojeg lijeka.
2. Ako dojiš, upotreba duhana, alkohola ili drugih droga, uključujući i neke lijekove, može da prođe kroz tvoje mlijeko i naštetiti bebi.
3. Budi dobar primjer svojoj djeci tako da ne upotrebljavaš duhan, alkohol ili druge droge.
4. U restoranima i drugim zgradama ti i djeca treba da sjedite u zoni za nepušače.
5. Članove porodice i prijatelje obavijesti da u tvom domu i automobilu vrijedi pravilo o nepušenju.

## Savjeti za prekid pušenja

1. Najbolje je smanjiti ili potpuno prekinuti upotrebu duhana, alkohola ili drugih droga. Tvoja lokalna WIC klinika može da ti kaže gdje možeš da zatražiš pomoć.
2. Zamoli svoju porodicu i prijatelje da te podrže u odluci o prekidu upotrebe duhana, alkohola ili drugih droga.
3. Nazovi besplatni telefonski broj za prekid pušenja države Mizuri na 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) za besplatne materijale i informacije.



Missouri Department of Health and Senior Services, WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204, [www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)