Тютюн, алкохол и наркотици/лекарства

Какво трябва да знаете

1. Тютюнът се пуши във вид на цигари, пури или в лула. Пасивно пушене се нарича вдишването на тютюнев дим от въздуха.
2. Енфието е форма на тютюна, която не се пуши, а се дъвче, смърка или „смуче”.
3. Употребата на алкохол включва пиенето на твърд алкохол, алкохол, смесен с други напитки, бира, вино и сокове със съдържание на алкохол. Алкохолното съдържание на 330 мл бира е същото като на 150 мл вино или 30 мл твърд алкохол.
4. Уличните (нелегални) наркотични вещества съществуват под много видове и форми и се употребяват по различни начини. Примери за това са кокаин/крак, хероин, метадон, марихуана и ЛСД.
5. Някои обикновени домакински продукти, като почистващи течности, флакони с аерозоли (спрейове) и лепила могат да бъдат опасни наркотични вещества при смъркане, вдишване или пиене.
6. Лекарствата (както предписаните от лекар, така и продаваните без рецепта в магазинната мрежа, като приспивателни, болкоуспокояващи и за отслабване) също могат да са вредни, ако не се използват по предписание.

Тютюн

1. Най-добре е да спрете да пушите още в началото на бременността си, но спирането на пушенето по всяко време ще бъде от полза на Вас и на Вашето бебе. Никога не е късно да спрете да пушите по време на бременността.
2. Спирането на пушенето по време на бременността:

   - Осигурява повече кислород за Вашето бебе
   - Намалява риска бебето да се роди преждевременно
   - Увеличава шансовете бебето да се роди с нормално тегло и в добро здраве
3. Пасивното пушене причинява преждевременна смърт и заболявания на деца и възрастни, които не пушат.
   - Ако сте бременна и не пушите, но други около Вас пушат, бебето Ви може да се роди прекалено малко, за да е здраво
   - Децата, изложени на пасивно пушене, са с по-висок риск да се разболеят от настинки, пневмония, ушни инфекции и астма
   - Няма безопасно ниво на пасивното пушене

Алкохол

Министерството на здравеопазването препоръчва на жените да не пият ако са бременни или могат да забременеят. Няма безопасно количество, безопасно време и безопасен вид алкохол по време на бременността.

Употребата на алкохол по време на бременност може да причини Вродения алкохолен синдром (FAS) у Вашето бебе. Проблемите, които причинява Вроденият алкохолен синдром, са за цял живот, но могат да бъдат предотвратени на 100%.

Наркотици/лекарства

1. Употребата на нелегални наркотични вещества може да увреди тялото и мозъка Ви и дори да Ви убие.
2. Дори еднократното смъркане, вдишване или пиене на обикновени домакински почистващи препарати може да бъде с фатален край.
3. Употребата на лекарства не по предписание може да бъде вредно или с фатален край.

Какво можете да направите

1. Ако сте бременна или можете да забременеете, не употребявайте алкохол, тютюн или други наркотични вещества. Консултирате се с Вашия лекар преди употреба на лекарства.
2. Ако кърмите, употребата на тютюн, алкохол и други наркотични вещества, включително някои лекарства, може да премине в кърмата Ви и да увреди Вашето бебе.
3. Давайте добър пример на децата си, като не използвате тютюн, алкохол или други наркотични вещества.
4. В ресторанти и други сгради сядайте с децата си в зоните за непушачи.
5. Направете дома си и колата си „зона за непушачи” за семейството и приятелите.

Съвети за отказване

1. Най-добре е да намалите или спрете употребата на тютюн, алкохол и други наркотични вещества. Във Вашата местна WIC клиника могат да Ви насочат къде да потърсите помощ.
2. Помолете семейството и приятелите си да ви подкрепят в решението Ви да не използвате тютюн, алкохол и други наркотични вещества.
3. Обадете се на безплатната телефонна линия за отказване от тютюна в Мисури на 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) за безплатни материали и информация.

Тази брошура е разработена с помощта на Бюрото по генетика и детско здравеопазване.

DHSS е работодател, предоставящ еднакви възможности и стимулиращ заетостта сред малцинствените групи. Услугите се предоставят на недскриминационна основа.

Алтернативни форми на тази публикация за хора в неравностойно положение можете да получите като се обърнете към Отдела по здравеопазване и услуги за възрастните в Мисури на телефон: 573-751-6204. Телефон за граждани с намален слух или говор: 1-735-2966. ГЛАСОВА ПОЩА: 1-866-735-2460.

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

WIC #508 Bulgarian (5/08)