

烟草，酒精，药品/中成药



您应该知道的

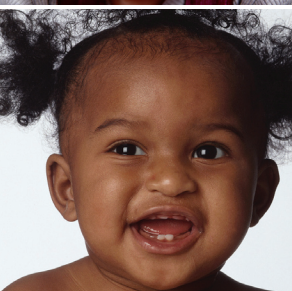
1. 烟草是来自于香烟，雪茄和烟袋。二手烟是在空气中的烟草烟雾。
2. 鼻烟是一种无烟或被咀嚼，闻嗅或“蘸”的吐烟的烟草形式。
3. 酒精的使用包括饮用酒，调制酒，啤酒，葡萄酒，和葡萄酒冷却剂。12盎司的啤酒酒精含量相当于5盎司的葡萄酒或一盎司的烈酒。

4. 街面（非法）的药物有很多的名称和种类，并有不同的用途，像是可卡因/裂纹，海洛因，安非他命，大麻，和迷幻剂。
5. 常见的家居产品，如清洁剂，气雾剂（喷雾剂）罐，和胶水，如被嗅，吸入，或饮用可成为有害的药物。
6. 中成药（包括由健康护理服务提供者开出的和在商店购买的药物，如治疗睡眠，疼痛，和减肥的药丸），如果不按指示使用，也可能成为有害的药物。



烟草

1. 在怀孕早期戒烟最好，但在任何时候戒烟都将帮助您和您的宝宝。在怀孕期间戒烟永远不会太迟。
2. 怀孕期间戒烟：
 - 给您的宝宝更多的氧气
 - 降低您宝宝出生太早的风险
 - 提高您生一个体重正常，健康的宝宝的机会
3. 将不吸烟的儿童和成年人暴露于因二手烟造成的过早死亡和疾病。
 - 如果您是孕妇而且不吸烟，但您身边的人吸烟，您的宝宝可能因出生太小而有健康问题
 - 儿童暴露于二手烟环境会有更大的风险患感冒，肺炎，耳朵感染和哮喘
 - 二手烟不存在安全区位



酒精

外科医生一般建议，正在怀孕或可能怀孕的妇女应该杜绝喝酒。怀孕期间饮酒没有安全的度量，没有安全的时间，也没有安全的种类。

怀孕期间饮酒可能会导致您的宝宝患胎儿酒精症候群（FAS）。FAS所引起的问题是终身的，但是百分之百可以预防的。



这份手册是与遗传学和健康童年署合作完成的

DHSS是一个机会均等/肯定行动雇主。提供的服务介于非歧视的基础上。

如索取本刊物为残疾人士设计的补充表格，可联系密苏里州健康和老年人服务部 573-751-6204。听力和言语障碍公民电话是1-800-735-2966。

药品/中成药

1. 即使仅一次服用街面药物，也可能会损害您的身体和大脑，甚至致命。
2. 嗅，吸入，或饮用常见的家居清洁产品，即使是once also，都可能是致命的。
3. 不按您的健康护理服务提供者的指示使用药物，可能有害或致命。



您可以做的

1. 如果您正在怀孕或可能会怀孕，请不要使用酒精，烟草或其他药物。在使用任何药物之前请先咨询您的健康护理服务提供者。
2. 如果你是母乳喂养，使用烟草，酒精，或其他药物，包括一些中成药，可通过您的母乳传递，并可能伤害您的宝宝。
3. 以不使用烟草，酒精，或其他药物，为您的孩子树立一个好榜样。
4. 在餐馆及其他建筑物内请与您的孩子选择在非吸烟区就座。
5. 在您家里和车内为家人和朋友作出“禁止吸烟”的规则。

戒烟提示

1. 最好减少或停止使用烟草，酒精，或其他药物。您当地的WIC诊所可以告诉您在哪里获得帮助。
2. 请要求您的家人和朋友支持您不使用烟草，酒精，或其他药物的决定。
3. 致电密苏里州戒烟免费热线1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) 索取免费材料和信息。



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