



약물 사용

귀하와 귀하의 가족에 대한 위험



알아두어야 할 사항

1. 담배는 쫄련, 시가 및 파이프로 흡연됩니다. 간접 흡연은 공기 중의 담배 연기 흡연입니다.
2. 코담배는 씹거나 냄새를 맡거나 “담그는” 일종의 연기 없는 또는 벨는 담배입니다.
3. 알코올 사용은 독주, 혼합 음료수, 맥주, 포도주 및 와인 쿨러 음주를 포함합니다. 12 온스 맥주의 알코올 함량은 5온스 와인이나 1온스 증류주의 알코올 함량과 같습니다.
4. 거리(불법) 마약은 명칭과 형태가 여러 가지이며 여러 방법으로 사용됩니다. 예로서 코카인/크랙, 헤로인, 메탐페타민, 마리화나 및 LSD를 들 수 있습니다.
5. 세척액, 에어러졸(분무제) 캔 및 접착제와 같은 일반적인 가정용품은 냄새를 맡거나 흡입하거나 마시면 유해 마약이 될 수 있습니다.
6. 또한 약품(처방한 약 및 약국에서 구입한 약)은 지시한대로 사용하지 않을 경우 유해 약품이 될 수 있습니다.

담배

1. 임신 초기에 담배를 끊는 것이 가장 좋지만 언제라도 끊으면 산모와 아기에게 도움이 될 수 있습니다. 임신 중 언제 끊더라도 절대 너무 늦은 것이 아닙니다.
2. 임신 중 담배를 끊으면:
 - 아기에게 산소를 더 많이 공급합니다.
 - 조산할 위험성을 줄입니다.
 - 정상적인 체중의 건강한 아기를 갖게될 가능성이 높아집니다.
3. 간접 흡연에 대한 노출은 흡연을 하지 않는 어린이와 성인의 조기 사망 및 질병을 유발합니다.
 - 임신 중이며 흡연을 하지 않지만 주변 사람들이 흡연을 하면, 아기가 너무 작게 태어나 건강하지 못할 수 있습니다.
 - 간접 흡연에 노출된 어린이들은 감기, 폐렴, 중이염 및 천식에 걸릴 위험성이 더 큽니다.
 - 간접 흡연에 관한 한 안전한 수준이 없습니다.
 - 아기 주변이나 아기가 있는 집에서 절대로 담배를 피지 마십시오.
4. 모유 수유는 간접흡연의 폐해로부터 아기를 보호할 수도 있습니다.
 - 임신 중에 담배를 끊을 수 없다면, 줄이도록 노력하십시오. 과도한 흡연을 하면 모유의 양이 줄어들 수 있습니다.
 - 흡연을 할 경우, 바깥에서 하고 모유 수유를 한 후에 하도록 하십시오. 모유 수유를 다시 해야 할 시간 이전에 니코틴 수치를 감소시켜야 합니다.

일반 의약품과 처방약

1. 임신을 하였거나 모유를 먹이는 경우, 귀하의 진료 서비스 제공자나 약사에게 질문하기 전에는 어떠한 약(수면제, 진통제, 다이어트약과 같은 처방약 및 일반 의약품)도 복용하지 마십시오. 지침과 다르게 약을 복용할 경우 해롭거나 치명적일 수 있습니다.
2. 특정 약품들은 임신 중에 복용할 경우 선천적 장애를 유발할 수 있습니다.



알코올

1. 여성은 임신 중이거나 임신될 것으로 예상하는 경우 음주하지 말 것을 공중위생장관은 권장합니다.
2. 임신 중에는 안전한 양이나, 안전한 시기나, 안전한 종류의 알코올이 없습니다.
3. 임신 중 음주는 아기가 태아 알코올 증후군(FASD)을 갖게 할 수 있습니다. FASD에 의해 유발된 문제는 평생 지속되지만 100% 예방 가능합니다.
4. 모유 수유 중 알코올 사용에 대해 질문이 있을 경우, 진료 서비스 제공자나 수유 상담사에게 문의하십시오.

메스암페타민, 코카인 및 헤로인

1. 귀하가 임의의 불법약물 또는 귀하의 진료 서비스 제공자가 처방하지 않은 약품을 복용할 경우 모유를 수유하지 마십시오.
2. 임신 중에 메스암페타민 및 코카인에 노출된 유아들은 저체중 출산, 성장 문제, 발작, 학습 및 행동 장애와 기타 건강 문제가 생길 위험이 높습니다.
3. 임신 중에 헤로인에 노출된 유아와 어린이들은 약물 금단 현상이 생길 수 있으며, 유아 급사 증후군(SIDS)에 걸릴 위험이 상당히 높고, 잘 먹지 않거나 잘 크지 않을 수 있습니다.
4. 약물 치료를 받고 있다면, 모유 수유를 하기 전에 진료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

할 수 있는 일

1. 임신 중이거나 임신할 것으로 예상되면, 일반의약품과 처방약을 사용하기 전에 의사와 상의하십시오.
2. 담배, 알코올, 또는 기타 마약을 사용하지 않음으로써 모범을 보이십시오. 가족 및 친구가 약물을 사용할 경우 아이들도 그렇게 할 가능성이 높습니다.
3. 식당 및 다른 건물의 금연 장소에 아이들과 함께 앉으십시오.
4. 집과 차 안에서 가족과 친구들을 위해 “금연”을 원칙으로 정하십시오.

약물 사용은 귀하와 가족에게 오래 지속되는 효과를 보일 수 있습니다. 그 해로운 영향은 출생 시에만 그치는 것이 아니라 오래 지속될 수 있습니다.

끊는 요령

1. 담배, 알코올 또는 기타 마약의 사용을 줄이거나 중단하는 것이 가장 좋습니다. 지역 WIC 진료소에서 어디서 도움을 받는지 알려드릴 수 있습니다.
2. 담배, 알코올 또는 기타 마약을 사용하지 않기로 한 귀하의 결정을 지원해달라고 가족과 친구들에게 요청하십시오.
3. 무료 전화 상담을 받으려면 (1-800-784-8669)번의 미주리주 담배 끊기 무료 전화선으로 연락하십시오.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

<http://health.mo.gov/living/families/wic/wiclpw/publications.php>

평등 기회/적극 고용개선 조치 고용주, 비차별적 기반으로 제공되는 서비스. 장애자를 위한 이 간행물의 대체 양식은 미주리주 보건 및 노인 서비스국 573-751-6204으로 연락하여 얻을 수 있습니다. 청각 및 언어장애가 있는 분은 711번으로 전화할 수 있습니다.