WIC

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЧЕМ РИСКУЕТЕ ВЫ И ВАША СЕМЬЯ

Сведения, которые нужно знать

1. Для курения из табака делают сигареты, сигары и трубочный табак. Вторичным источником является табачный дым в воздухе.
2. Кроме того, выпускается нюхательный и жевательный табак, который жуют, нюхают или закладывают в ноздри.
3. Употреблением алкоголя считается питье крепких алкогольных напитков, смешанных алкогольных напитков, пива, вин и винных прохладительных напитков. В 12 унциях пива содержится столько же алкоголя, как и в 5 унциях вина или в 1 унции крепкого напитка типа водки.
4. Уличные (нелегальные) наркотики имеют самые разные названия и формы, и употребляются разными способами. Примерами являются кокаин/крэк, героин, метамфетамин, марихуна и ЛСД.
5. Обычные бытовые продукты, такие как жидкости для чистки, жидкости в аэрозольных баллонах и клеи могут быть вредными веществами наркотического действия, если их нюхать, вдыхать пары или пить.
6. Лекарства (как отпускаемые по рецепту врача, так и находящиеся в свободной продаже) также могут быть вредными сильнодействующими веществами, если их употреблять вопреки указаниям.

Табак

1. В период беременности лучше всего бросить курить на самой ранней стадии, но отказ от курения в любое время поможет Вам самой и вашему ребенку. Во время беременности никогда не поздно бросить курить.
2. Отказ от курения во время беременности:
   - Улучшает снабжение вашего ребенка кислородом.
   - Снижает риск преждевременного рождения ребенка.
   - Повышает вероятность развития и рождения здорового ребенка с нормальным весом.
3. Пасивное курение ведет к преждевременной смерти и болезням детей и взрослых, которые не курят.
   - Если Вы беременны и не курите, но Вас окружают курящие люди, то ваш ребенок может родиться слишком мелким, чтобы быть здоровым.
   - Для детей, подверженных воздействию дыма из вторичных источников, характерен повышенный риск заболеть простудой, пневмонией, инфекционными болезнями уха и астмой.
   - Не существует безопасного уровня воздействия дыма из вторичного источника.
   - Никогда не курите внутри или рядом с домом, где находится ваш ребенок.
4. Грудное вскармливание может помочь Вам защитить Вашего ребенка от негативных последствий пассивного курения.
   - Если Вам не удалось бросить курить во время беременности, попробуйте сократить количество выкуренных сигарет. Интенсивное курение может снизить количество грудного молока.
   - Если Вы курите, лучше всего будет делать это на свежем воздухе сразу после кормления грудью. Уровень никотина успеет понизиться до следующего кормления.

Отпускаемые по рецепту врача и находящиеся в свободной продаже лекарства

1. Если Вы беременны или кормите грудью, никогда не принимайте препараты (например, отпускаемые по рецепту, а также находящиеся в свободной продаже снотворные, болеутоляющие и диетические лекарства) без предварительной консультации с Вашим лечащим врачом или фармацевтом. Прием лекарственных препаратов не по назначению может нанести вред или стать причиной смерти.
2. Некоторые группы препаратов, если принимать их во время беременности, могут вызвать врожденные дефекты.

Алкоголь

1. Главный санитарный врач США рекомендует женщинам отказаться от потребления алкоголя, если они беременны и могут забеременеть.
2. При этом в период беременности отсутствует какой-либо безопасный уровень потребления, период безопасного употребления и безопасный тип алкоголя.
3. Потребление алкоголя во время беременности может привести к развитию у вашего ребенка Расстройство фетального алкогольного спектра (FASD). Проблемы, вызванные FASD синдромом, остаются на всю жизнь, но их можно на 100 процентов предотвратить.
4. С вопросами об употреблении алкоголя во время кормления грудью обращайтесь к Вашему лечащему врачу или консультанту по грудному вскармливанию.

Метамфитамин, кокаин и героин

1. Не кормите грудью, если Вы принимаете запрещенные наркотики или полученные не по рецепту Вашего лечащего врача препараты.
2. У новорожденных, подвергшихся воздействию метамфитамина во время их вынашивания, с большей вероятностью могут возникнуть проблемы с ростом и набором веса, эпилептические припадки, проблемы с учебой и поведением, а также другие проблемы со здоровьем.
3. Подвергание новорожденных и детей воздействию героина во время вынашивания, может привести к тому, что после рождения им придется пройти через процесс отвыкания от наркотиков, у них с большей вероятностью может развиться синдром внезапной смерти младенца (СВСМ), и они могут плохо есть и набирать вес.
4. Если вы проходите курс лечения от наркотической зависимости, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом, прежде чем кормить грудью.

Что Вы можете сделать?

1. Если Вы беременны или можете забеременеть, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, прежде, чем принимать какое-либо отпускаемое по рецепту врача, или находящееся в свободной продаже лекарство.
2. Покажите пример и не употребляйте табак, алкоголь или другие наркотики. Дети более склонны к употреблению наркотиков, когда их семья или друзья также употребляют такие вещества.
3. Обеспечьте свое пребывание вместе с детьми в помещениях для некурящих в заведениях общественного питания и других зданиях.
4. Сделайте в своем доме и автомобиле неукоснительным соблюдение правила “Не курить” членами семьи и друзьями.

Употребление психоактивных веществ может иметь долговременное влияние на Вас и Вашу семью. Нанесение вреда не прекращается при рождении, а может иметь длительный эффект

Рекомендации для бросающих курить

1. Резкое сокращение или полное прекращение употребления Вами табака, алкоголя и других наркотиков является наилучшим вариантом. В вашей местной консультации WIC Вам могут рассказать, где получить необходимую для этого помощь.
2. Попросите членов своей семьи и друзей оказать поддержку в вашем решении не употреблять табак, алкоголь и другие наркотики.
3. Позвоните по бесплатному телефону для бросающих курить в штате Миссури на номер 1-800-QUIT-NOW (784-8669), чтобы получить бесплатную телефонную консультацию.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

http://health.mo.gov/living/families/wic/wiclwp/publications.php

РАБОТОДАТЕЛЬ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ/ПОЗИТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ.
Услуги предоставляют на недискриминационной основе.
Альтернативные издания данной публикации для людей с ограниченными возможностями можно получит, связавшись с Департаментом здравоохранения и обслуживания пожилого населения в штате Миссури по телефону 573-751-6204. Граждане с нарушениями слуха и речи могут звонить по телефону 711.

WIC #508 Russian (4/12)