WIC

ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

ЧИМ РИЗИКУЄТЕ ВИ ТА ВАША СІМ'Я

Що вам треба знати

1. Тютюн палять у виді сигарет, сигар і люльки. Вдихання тютюнового диму з повітря називають вторинним палінням.
2. Нюхальний тютюн – форма бездимного або жувального тютюну, який жують, нюхають чи "занурюють".
3. Вживання алкоголю – це пиття міцних напоїв, коктейлів, пива, вина і напоїв з суміші води, вина та соку. Вміст спирту в 12 унціях пива такий же, як у 5 унціях вина чи в 1 унції міцного напою.
4. Незаконні наркотичні препарати мають багато назв і форм і вживаються по-різному. Наприклад, кокаїн/крек, героїн, мет, марихуана, ЛСД.
5. Звичайні домашні продукти, такі як очищувальні рідини, аерозолі, клей, можуть бути шкідливими наркотиками, якщо їх нюхати, вдихати чи пити.
6. Ліки (рецептурні та безрецептурні) також можуть бути шкідливими наркотиками, якщо їх вживати не за призначенням.

Тютюн

1. Краще за все кинути палити на початку вагітності, проте відмова від цієї звички в будь-який час піде на користь вам і дитині.
2. Якщо ви кинете палити під час вагітності:
   - Ваша дитина буде отримувати більше кисню.
   - Зменшиться ризик її передчасного народження.
   - Зростуть її шанси на нормальну вагу і добре здоров'я.
3. Пасивне куріння спричинює передчасну смерть та хвороби у дітей і дорослих, що самі не палять.
   - Якщо ви вагітні і самі не палите, але оточуючі вас люди палять, ваша дитина може народитися занадто малою для того, щоби бути здоровою.
   - У дітей, що вдихають дим від курців, збільшений ризик простуд, запалення легенів, вушних інфекцій і астми.
   - Не існує безпечного рівня вторинного паління.
   - Ніколи не паліть коло або в тому ж самому будинку, де перебуває ваша дитина.
4. Грудне молоко може помогти захистити вашу дитину від шкідливого впливу пасивного паління.
   - Якщо ви не змогли кинути палити під час вагітності, спробуйте зменшити кількість викурених цигарок. Сильне паління може зменшити кількість грудного молока.
   - Якщо ви палите, робіть це по можливості на свіжому повітрі зразу після кормління грудьми. Рівень нікотину встигне зменшитися до наступного кормління.

Рецептурні та без рецептурні медичні препарати

1. Якщо ви вагітні або годуєте грудьми, не приймайте ніякі медичні препарати (наприклад рецептурні та безрецептурні обезболюючі, снодійні та дієтичні) не порадившись з вашим лікуючим лікарем або фармацевтом. Приймання ліків не за призначенням можуть нашкодити або спричинити смерть.
2. Деякі групи медичних препаратів, якщо приймати їх під час вагітності, можуть викликати вроджені вади.

Алкоголь

1. Головний державний санітарний лікар рекомендує жінкам, які завагітніли або можуть завагітніти, не вживати алкогольні напої.
2. Для вагітних не існує безпечної кількості, безпечного часу або безпечного виду алкоголю.
3. Вживання алкогольних напоїв під час вагітності може призвести до розладу фетального алкогольного спектру (FASD) у дитини. Проблеми, викликані цим захворюванням залишаються на все життя, але їх можна попередити на 100 відсотків.
4. З запитаннями про вживання алкоголю під час годування грудьми звертайтеся до вашого лікуючого лікаря або консультанта по грудному вигодовуванню.

Метамфетамін, кокаїн та героїн

1. Не корміть грудьми, якщо ви приймаєте заборонені наркотики або не призначені вашим лікуючим лікарем медичні препарати.
2. У новонароджених, які піддавалися дії метамфетаміну або кокаїну під час вагітності, більш вірогідне виникнення проблем з вагою при народженні та ростом, епілептичних припадків, проблем з навчанням та поведінкою, а також других проблем зі здоров'ям.
3. Піддавання новонароджених та дітей впливу героїну під час вагітності може призвести до того, що після народження вони будуть змушені пройти через процес відлучення від наркотиків, у них більш можливе виникнення синдрому раптової смерті новонародженого (СРСН), і вони також можуть погано їсти та набирати вагу.
4. Якщо ви проходите курс лікування від наркотичної залежності, проконсультуйтеся с вашим лікуючим лікарем, перед тим, як почати годувати грудьми.

Що ви можете зробити

1. Якщо ви вагітна чи можете завагітніти, не приймайте ніякі рецептурні та безрецептурні ліки, не порадившись зі своїм лікарем.
2. Покажіть добрий приклад вашим дітям – не вживайте тютюн, алкоголь або інші наркотики. Діти більш схильні приймати наркотики, якщо їх сім'я або друзі також вживають наркотичні речовини.
3. В ресторанах і в інших будівлях сидіть з дітьми у місцях, де не можна палити.
4. Зробіть "не палити" правилом у вашому домі й в машині для членів родини і друзів.

Вживання наркотичних речовин може мати тривалий ефект на вас та вашу сім'ю. Нанесення шкоди не закінчується з народженням, а може мати довготривалий ефект.

Поради, як кинути палити

1. Краще за все знизити або припинити вживання тютюну, алкоголю або інших наркотиків. В вашій місцевій клініці WIC вам можуть підказати, куди звернутися за допомогою.
2. Попросіть членів родини і друзів підтримати вас у вашому рішенні не вживати тютюн, алкоголь або інші наркотики.
3. Подзвоніть по телефону штату Міссурі для тих, хто бажає кинути палити, 1-800-QUIT-NOW (784-8669) для отримання безплатної консультації по телефону.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

РОБОТОДАВЕЦЬ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ / ПОЗИТИВНИХ ДІЙ.
Послуги надаються на недискримінаціонній основі.
Альтернативні видання цієї публікації для людей з обмеженими можливостями можна дістати, подзвонивши в Департамент здоровоохорони та обслуговування літніх в штаті Міссурі за телефоном 573-751-6204.
Громадяни з порушеннями слуху та мови можуть дзвонити за номером 711.

WIC #508 Ukrainian (4/12)