WIC

ممنوعہ اشیاء کا استعمال

آپ اور آپ کے کنبہ کو درپیش خطرات

آپ کے جاننے لائق چیزیں

١. تمباکو سگریٹوں، سگاروں اور پائپوں میں پیا جاتا ہے۔ دوسرے درجے کا دھواں ہوا میں موجود تمباکو کا دھواں ہوتا ہے۔

٢. نسوار بغیر دھوئیں والے یا پھینکے جانے والے تمباکو کی ایک شکل ہے جس کو چبایا جاتا، سونگھا جاتا یا "گیلا کیا" جاتا ہے۔

٣. الکحل کے استعمال میں لیکویئر، ملی جلی شرابیں، بیئر، وائنز اور وائن کولرز شامل ہیں۔ ٢١ اونس بیئر میں الکحل کی مقدار اتنی ہی ہوتی ہے جتنی ٥ اونس وائن میں یا ١ اونس تیز لیکویئر میں ہوتی ہے۔

٤. اسٹریٹ (غیر قانونی) ڈرگز کے بہت سارے نام اور شکلیں ہیں، اورمختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں۔ کوکین / کریک، ہیروئن، میتھ، ماریجوآنا اور DSL اس کی مثالیں ہیں۔

٥. عمومی گھریلو مصنوعات، جیسے صفائی کرنے کی مائعات، ایروزول (اسپرے) کے کین، اور گوند کو اگر سونگھا جائے، نگل لیا جائے یا پی لیا جائے تو یہ نقصاندہ منشیات ہوسکتی ہیں۔

٦. دوائیں (تجویز کردہ اور بغیر نسخے کے ملنے والی دونوں) ہی حسب ہدایت استعمال نہ کیے جانے پر نقصاندہ منشیات ہوسکتی ہیں۔

تمباکو

١. ایام حمل کے اوائل میں ہی سگریٹ نوشی چھوڑ دینا بہترین ہے، لیکن کسی بھی وقت چھوڑ دینے سے آپ اور آپ کے بچے کو مدد ملے گی۔ ایام حمل کے دوران کسی بھی وقت سگریٹ نوشی چھوڑی جاسکتی ہے۔

٢. ایام حمل کے دوران سگریٹ نوشی چھوڑنا:

- آپ کے بچے کو مزید آکسیجن دیتا ہے۔
- اس خطرے کو کم کرتا ہے کہ آپ کے بچے کی ولادت کافی پہلے ہوجائے گی۔
- ایک معمول کے وزن کا، صحت مند بچہ ہونے کے آپ کے امکانات کو بڑھا دیتا ہے۔

٣. دوسرے درجہ کے دھوئیں کی زد میں آنا ایسے بچوں اور بالغوں میں قبل از وقت موت اور بیماری کا باعث ہوتا ہے جو سگریٹ نوشی نہیں کرتے ہیں۔

- اگر آپ حاملہ ہیں اور سگریٹ نوشی نہیں کرتی ہیں، لیکن آپ کے آس پاس موجود لوگ سگریٹ نوشی کرتی ہیں تو آپ کا بچہ ولادت کے وقت اس قدر چھوٹا ہوسکتا ہے کہ وہ صحتمند نہیں ہوسکتا ہے۔
- دوسرے درجہ کی دھوئیں کی زد میں آنے والے بچوں کو سردی، نمونیہ، کان کے انفیکشن اور دمہ کا قدرے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔
- دوسرے درجہ کے دھوئیں کی کوئی محفوظ سطح نہیں ہے۔
- جس گھر میں آپ کا بچہ ہو اسی گھر میں یا اس کے آس پاس کبھی سگریٹ نہ پیئیں۔

٤. ماں کے دودھ سے آپ کے بچے کو دوسرے درجہ کے دھوئیں کے نقصاندہ اثرات سے محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

- اگر آپ ایام حمل کے دوران سگریٹ نوشی چھوڑ سے قاصر تھیں تو، اس میں کٹوتی کرنے کی کوشش کریں۔ زیادہ سگریٹ نوشی سے آپ کے دودھ کی فراہمی کم ہوسکتی ہے۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں تو، یہ کام گھر سے باہر کرنا اور بچے کو دودھ پلانے کے بعد ہی کرنا بہترین ہے۔ دوبارہ دودھ پلانے کے وقت سے قبل نکوٹین کی سطحیں گھٹ جائیں گی۔

بغیر نسخہ کے ملنے والی اور نسخہ والی دوائیں

١. اگر آپ حاملہ ہیں یا دودھ پلاتی ہیں تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا فارماسسٹ سے پوچھے بغیر کوئی بھی دوائیں (نسخہ والی اور بغیر نسخہ کے ملنے والی جیسے نیند، درد یا خوراک سے متعلق ٹکیاں) نہ لیں۔ دی گئی ہدایت کے برخلاف دوائیں لینا نقصاندہ یا مہلک ہوسکتا ہے۔

٢. دواؤں کے بعض گروپ ایام حمل کے دوران لیے جانے پر خلقی خرابیوں کا باعث ہوسکتے ہیں۔

الکحل

۱. سرجن جنرل نے سفارش کی ہے کہ خواتین اگر حاملہ ہیں یا حاملہ ہوسکتی ہیں تو انہیں شراب نوشی نہیں کرنی چاہیے۔

۲. ایام حمل کے دوران الکحل کی کوئی محفوظ مقدار، اس کے لئے کوئی محفوظ وقت، اور اس کی کوئی محفوظ قسم نہیں ہے۔

۳. ایام حمل کے دوران الکحل نوشی کے نتیجے میں آپ کا بچہ فیٹل الکحل اسپکٹرم ڈس آرڈ [الکحل کے استمرار کا مہلک عارضہ (FASD)] ہوسکتا ہے۔ FASD کی وجہ سے ہونے والی دشواریاں تاحیات ہوتی ہیں، لیکن ۱۰۰ فیصد قابل تدارک ہیں۔

٤. اگر دودھ پلاتے وقت الکحل استعمال کرنے کے بارے میں آپ کے سوالات ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ (شیر آوری سے متعلق صلاحکار) سے بات کریں۔

میتھافیٹامائن (Methamphetamine)، کوکین (Cocaine) اور ہیروئن (Heroin)

۱. اگر آپ کوئی بھی غیر قانونی منشیات یا ایسی دوائیں استعمال کر رہی ہیں جو آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ذریعہ تجویز نہیں کی گئی ہیں تو دودھ نہ پلائیں۔

۲. اپنی ماں کے ایام حمل کے دوران میتھ یا کوکین کی زد میں آنے والے شیر خوار بچوں میں ولادت کے وقت وزن کم ہونے، افزائش کی دشواریاں، غشی کے دورے، آموزشی اور رویہ جاتی دشواریاں اور صحت کے دیگر مسائل ہونے کا قدرے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

۳. اپنی ماں کے ایام حمل کے دوران ہیروئن کی زد میں آنے والے شیر خوار اور چھوٹے بچے کی وجہ سے انہیں منشیات سے احتراز کرنے میں پریشانی ہوسکتی ہے، انہیں سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم [شیر خوار بچے کی اچانک موت سے متعلق سنڈروم (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] کا قدر زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور وہ اچھی طرح سے نہیں کھاتے یا نمو نہیں پاتے ہیں۔

٤. اگر آپ منشیات کے استعمال کا علاج کروا رہی ہیں تو دودھ پلانے سے پہلے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

وہ کام جو آپ کرسکتی ہیں

۱. اگر آپ حاملہ ہیں یا حاملہ ہوسکتی ہیں تو، بغیر نسخہ والی اور تجویز کردہ دوائیں استعمال کرنے سے قبل اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معلوم کرلیں۔

۲. تمباکو، الکحل یا دیگر منشیات کا استعمال نہ کرکے ایک اچھی مثال قائم کریں۔ بچوں کے منشیات استعمال کرنے کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب ان کے اہل خانہ اور دوست استعمال کرتے ہیں۔

۳. ریستورانوں اور دیگر عمارتوں میں اپنے بچوں کے ساتھ سگریٹ نوشی کی ممانعت والے حصوں میں بیٹھیں۔

٤. اپنے گھر اور کار میں اہل خانہ اور دوستوں کے لئے "سگریٹ نوشی ممنوع ہے" کا ایک اصول بنائیں۔

ممنوعہ اشیاء کا استعمال آپ اور آپ کے خاندان پر ایک دیرپا اثر ڈال سکتا ہے۔ نقصان کا اختتام ولادت کے وقت ہی نہیں ہوجاتا ہے بلکہ یہ ایک دیرپا اثر ڈال سکتا ہے۔

چھوڑنے کے لئے مفید نکات

۱. تمباکو، الکحل یا دیگر منشیات کا اپنا استعمال کم کردینا یا چھوڑ دینا بہترین ہے۔ آپ کا مقامی WIC آپ کو بتا سکتا ہے کہ مدد کہاں سے حاصل کریں۔

۲. تمباکو، الکحل یا دیگر منشیات کا استعمال نہ کرنے کے اپنے فیصلے میں اپنے اہل خانہ اور دوستوں سے تعاون کرنے کو کہیں۔

۳. ٹیلیفون پر مشاورت کے لئے مسوری ٹوبیکو کوئٹ لائن (Missouri Tobacco Quitline) کو ٹول فری 1-800-QUIT-NOW (784-8669) پر کال کریں۔

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

مساوی موقع / مثبت کارروائی کا ایک آجر

خدمات غیر امتیازی بنیادی پر فراہم کی جاتی ہیں۔

معذوری افراد کے لئے اس اشاعت کی متبادل شکلیں مسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز (Missouri Department of Health and Senior Services) سے 573-751-6204 پر رابطہ کرکے حاصل کی جاسکتی ہیں سماعت اور گویائی کے نقص میں مبتلا شہری 711 ڈائل کرسکتے ہیں۔

WIC #508 Urdu (4/12)