

Thuốc Lá, Rượu Bia và Chất Kích Thích/Thuốc Chữa Bệnh



Những Điều Quý Vị Cần Biết

1. Thuốc lá là khói trong thuốc lá điếu, xì-gà và ống tẩu. Khói thuốc lá gián tiếp là khói thuốc lá trong không khí.
2. Thuốc lá dạng hít là một dạng thuốc lá nahi hoặc thuốc lá không có khói có thể nhai, hít hoặc “nhúng”.
3. Rượu bia bao gồm uống rượu mạnh, các loại đồ uống pha trộn giữa nhiều loại rượu khác nhau, bia, rượu vang và wine coolers. Nồng độ cồn trong 12 ao-xơ bia cũng tương đương với nồng độ cồn trong 5 ao-xơ rượu vang hoặc 1 ao-xơ rượu mạnh.



Thuốc Lá

1. Tốt nhất là nên bỏ thuốc lá ngay khi bắt đầu mang thai, nhưng việc bỏ thuốc lá vào bất cứ lúc nào cũng giúp ích cho quý vị và con quý vị. Không bao giờ quá trễ để bỏ thuốc lá trong thời gian mang thai.
2. Cai thuốc lá trong thời gian mang thai:
 - Cung cấp nhiều ô-xy hơn cho con quý vị
 - Giảm bớt nguy cơ sinh non
 - Tăng cơ hội sinh con khỏe mạnh và cân nặng bình thường
3. Việc tiếp xúc với khói thuốc lá gián tiếp thường gây tử vong sớm và bệnh tật ở trẻ em và những người lớn không hút thuốc.
 - Nếu quý vị đang mang thai và không hút thuốc, nhưng xung quanh quý vị có người hút thuốc, con quý vị vẫn có thể ốm yếu vì sinh thiếu cân
 - Những trẻ em tiếp xúc với khói thuốc lá gián tiếp dễ có nguy cơ bị cảm lạnh, viêm phổi, nhiễm trùng tai và dễ mắc bệnh suyễn hơn
 - Đối với khói thuốc lá gián tiếp, không có mức độ nào là an toàn



Rượu Bia

Trường Quân Y Viện khuyến cáo rằng phụ nữ không nên uống rượu bia nếu đang mang thai hoặc có thể đã thụ thai. Không có mức độ nào là an toàn, không có thời điểm nào an toàn, và không có loại rượu bia nào an toàn trong thời gian mang thai.



Việc uống rượu bia trong thời gian mang thai có thể khiến con quý vị mắc Hội Chứng Nhiễm Độc Cồn ở Thai Nhi (FAS). Các vấn đề do FAS gây ra thường kéo dài cả đời, những hoàn toàn có thể phòng ngừa được.

Tờ thông tin phát tay này được biên soạn với sự hợp tác của Sở Nghiên Cứu Di Truyền và Bảo Vệ Sức Khỏe Trẻ Em.

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp theo hình thức không phân biệt đối xử.

Có thể lấy ấn phẩm này dưới dạng thay thế khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri tại số 573-751-6204.

Các cư dân khiếm thính và khiếm thị có thể gọi số 1-800-735-2966. TIẾNG NÓI 1-800-735-2466.

4. Các loại ma túy giải trí (ma túy bất hợp pháp) có nhiều tên và hình thức khác nhau, và được sử dụng theo nhiều cách. Các ví dụ là ma túy/crack, bạch phiến, meth, cần sa và LSD.
5. Các sản phẩm gia dụng thông thường, ví dụ như các chất chùi rửa, aerosol (bình xịt) và keo dán, có thể là các loại chất kích có hại nếu hít hoặc uống.
6. Thuốc men (kể cả thuốc được bác sĩ kê toa và thuốc mua ngoài tiệm, ví dụ như thuốc ngủ, thuốc giảm đau, và thuốc viên ăn kiêng) có thể có hại nếu không được sử dụng đúng chỉ dẫn.

Thuốc Kích Thích/Thuốc Men

1. Dùng các loại thuốc kích thích bất hợp pháp, cho dù chỉ một lần cũng có thể gây tổn hại cho cơ thể và não của quý vị và có thể giết chết quý vị.
2. Hít hoặc uống các sản phẩm chùi rửa trong gia đình cho dù chỉ một lần cũng có thể gây tử vong.
3. Sử dụng thuốc men không đúng chỉ dẫn của bác sĩ có thể gây tổn hại hoặc tử vong.



Những Việc Mà Quý Vị Có Thể Làm

1. Nếu quý vị đang mang thai hoặc có thể đã thụ thai, không nên uống rượu bia, hút thuốc lá hoặc dùng các loại chất kích thích khác. Hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào.
2. Nếu quý vị đang cho con bú sữa mẹ, việc dùng thuốc lá, rượu bia hoặc các loại chất kích thích khác, kể cả một số loại thuốc có thể truyền sang sữa mẹ và có thể gây tổn hại cho con quý vị.
3. Hãy nêu gương tốt cho con quý vị bằng cách không dùng thuốc lá, uống rượu bia hoặc sử dụng các chất kích thích khác.
4. Ngồi với con quý vị ở những nơi không hút thuốc trong tiệm ăn và trong các tòa nhà khác.
5. Đặt ra nguyên tắc “không hút thuốc” trong nhà và trong xe của quý vị và yêu cầu gia đình và bạn bè phải tuân theo.

Các Lời Khuyên Cai Thuốc Lá

1. Tốt nhất là giảm bớt hoặc ngừng dùng thuốc lá, rượu bia hoặc các chất kích thích khác. Y viện WIC tại địa phương có thể cho quý vị biết nơi có thể giúp đỡ quý vị.
2. Đề nghị gia đình và bạn bè quý vị giúp quý vị quyết định không sử dụng thuốc lá, rượu bia hoặc các loại chất kích thích khác.
3. Gọi Đường Dây Trợ Giúp Bỏ Thuốc Lá của Tiểu Bang Missouri tại số điện thoại miễn phí 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) để lấy các tài liệu bà thông tin miễn phí.



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