



SỬ DỤNG DƯỢC CHẤT



NGUY CƠ ĐỐI VỚI QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH



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 rượu vang pha nước trái cây. 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.
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 có toa và mua tự do) có thể có hại nếu không được sử dụng đúng chỉ dẫn.

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 người xung quanh quý vị 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.
 - Không bao giờ được hút thuốc gần hoặc trong cùng nhà với con quý vị.
4. Sữa mẹ có thể giúp bảo vệ con quý vị tránh các tác hại của hút thuốc thụ động.
 - Nếu quý vị không thể cai hút thuốc trong khi mang thai, hãy cố giảm bớt. Hút thuốc nhiều có thể làm giảm nguồn sữa.
 - Nếu quý vị hút thuốc, tốt nhất là hãy ra ngoài hút và ngay sau khi cho con bú. Mức nicotine sẽ giảm trước khi đến lần cho bú tiếp theo.

Thuốc Mua Tự Do và Thuốc Theo Toa

1. Nếu quý vị đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ, không được sử dụng bất kỳ dược phẩm nào (thuốc theo toa và mua tự do chẳng hạn như thuốc ngủ, thuốc giảm đau và thuốc ăn kiêng) trước khi hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị. Việc sử dụng thuốc không theo chỉ định có thể có hại hoặc dẫn đến tử vong.
2. Các nhóm thuốc nhất định có thể gây ra khuyết tật bẩm sinh nếu được sử dụng trong khi mang thai.

Rượu Bia

1. Trường Quân Y Viện khuyến cáo rằng phụ nữ không nên uống rượu bia nếu đang mang thai hoặc có thể đã thụ thai.
2. 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.
3. Việc uống rượu bia trong thời gian mang thai có thể khiến con quý vị mắc Rối Loạn Do Rượu Ở Thai Nhi (FASD). Các vấn đề do FASD gây ra thường kéo dài cả đời, nhưng hoàn toàn có thể phòng ngừa được.
4. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc tư vấn viên về nuôi con bằng sữa mẹ nếu quý vị có thắc mắc về việc uống rượu trong khi cho con bú.

Methamphetamine, Cocaine và Heroin

1. Không được cho con bú sữa mẹ nếu quý vị đang sử dụng bất kỳ loại ma túy phi pháp nào hay thuốc không theo toa của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
2. Trẻ sơ sinh phơi nhiễm với meth và cocaine trong khi nằm trong bụng mẹ có nguy cơ cao hơn bị nhẹ cân khi sinh, các vấn đề về tăng trưởng, co giật, các vấn đề về học tập và hành vi và các vấn đề sức khỏe khác.
3. Trẻ sơ sinh và trẻ em có tiếp xúc với heroin trong khi nằm trong bụng mẹ có thể gặp triệu chứng cai thuốc, có nguy cơ cao hơn mắc Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) và không ăn hay tăng trưởng tốt.
4. Nếu quý vị đang được điều trị lạm dụng ma túy, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi nuôi con bằng sữa mẹ.

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, hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi dùng thuốc mua tự do hay thuốc theo toa.
2. Hãy nêu gương tốt bằng cách không dùng thuốc lá, uống rượu bia, hoặc sử dụng các chất kích thích khác. Trẻ em có khả năng sử dụng các chất kích thích khi người thân và gia đình có sử dụng.
3. Ngồi với con quý vị ở những nơi không hút thuốc trong tiệm ăn và trong các tòa nhà khác.
4. 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.

Sử dụng dược chất có tác động lâu dài đối với quý vị và gia đình mình. Sự nguy hại không kết thúc ở lúc sinh ra mà có thể có tác động kéo dài.



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-QUIT-NOW (784-8669) để được tư vấn miễn qua điện thoại.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

HÃNG SỞ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ/CUNG CẤP CƠ HỘI CÔNG BẰNG
Các dịch vụ được cung cấp dựa trên cơ sở không phân biệt đối xử.
Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi của Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) qua số 573-751-6204. Người khiếm thính và khiếm thanh có thể gọi số 711.

WIC #508 Vietnamese (4/12)