

# 약물 사용 자녀와 평생 함께 하기 위해 지금 할 수 있는 것들

## 거리의 마약과 약물

황홀감을 주는 약물은 무엇이든 아기에게 해로울 수 있습니다. 마리화나, 크랙, 코카인, 헤로인, 엑스터시, 메타암페타민 등 거리 마약을 멀리하십시오. 임신 중 거리 마약을 복용하거나 처방 약물을 남용할 경우 아기에게 다음과 같은 위험이 높아질 수 있습니다.

- 체중 미달, 조산 또는 사산
- 약물 중독된 채 출생
- 선천적 장애, 기형, 호흡곤란 또는 기타 건강 문제

## 해야 할 일

1. 거리 마약, 처방약 남용 또는 다른 사람의 처방약 복용을 피하십시오.
2. 의사가 귀하에게 처방해준 대로 약을 복용하십시오.
3. 임신 중에 약, 한약, 비타민, 보충제 또는 오일을 복용하기 전에 의사나 수유 상담사와 상의하십시오. 일부 약물과 모든 불법적 약물은 모유로 이전될 수 있습니다.
4. 도움을 요청하세요. 1-800-TEL-LINK로 전화 주십시오.



## 알코올

알코올은 맥주, 와인, 맥아 음료, 독주 및 혼합 드링크에 들어 있습니다. 임신 중 알코올을 섭취할 경우 아기에게 평생 지속되는 문제를 초래할 수 있습니다.

## 해야 할 일

1. 임신한 상태이거나, 임신할 수 있거나 또는 임신을 계획 중이라면, 금주하십시오.
2. 모유 수유 중 음주에 관해 궁금한 점이 있는 경우 의사나 수유 상담사에게 문의하십시오.

## 담배(니코틴)

담배, 줄(juul), 전자담배 및 니코틴이 함유된 기타 베이핑 제품 이러한 제품은 귀하 및 아기에게 해롭습니다. 니코틴은 아기에게 다음과 같은 위험이 일어날 가능성을 높입니다:

- 체중 미달, 조산 또는 사산
- 호흡 곤란 또는 불면증
- 나중에 컷을 때 행동 문제 유발

## 해야 할 일

1. 지금 당장 금연하세요!
2. 도움을 요청하세요. 미주리주 금연 센터 (Missouri Tobacco Quitline, 1-800-QUIT-NOW 또는 1-800-784-8669) 로 전화하거나 [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org) 에 등록하십시오.
3. 귀하와 아기가 간접 흡연을 하지 않게 하십시오.
4. 모유 수유를 하세요! 모유는 간접 흡연의 해로운 영향으로부터 아기를 보호하는 데 도움을 줍니다.

아기에게 귀하보다 더 중요한 사람은 없습니다.

지금 내리는 올바른 결정을 통해 평생 겪을 수 있는 해로움으로부터 아기를 보호할 수 있습니다.



미주리주 보건/노인복지부  
WIC 및 영양 서비스  
1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



기회균등 차별철폐 고용주: 비차별적으로 제공되는 서비스.  
청각장애 또는 언어장애가 있는 분들은 711 또는 1-800-735-2966번으로 전화하십시오.

본 기관은 기회 균등 제공자입니다.