

# تعاطي مواد الإدمان أفعال اليوم واختياراتك قد تؤثر على طفلك للأبد

## الكحول

تشمل الكحوليات البيرة والخمر والملت والجعة ومزيج المشروبات. وشرب أي كمية من الكحوليات في أثناء الحمل من شأنه التسبب في مشاكل مدى الحياة لطفلك.

## أشياء واجبة

1. توقفي عن تناول الكحوليات إذا كنتِ حاملاً، أو ربما تكونين حاملاً أو كنتِ تخططين للحمل.
2. تشاوري مع طبيبك أو استشاري الرضاعة إذا كانت لديك تساؤلات حول تناول الكحوليات في أثناء الرضاعة الطبيعية.

## التبغ (النيكوتين)

- السجائر والسجائر الإلكترونية لتدخين الإبرسول وغير ذلك من تدخين السجائر الإلكترونية التي تحتوي على نيكوتين. فهذه المنتجات ضارة لك ولطفلك. فالنيكوتين يزيد من احتمالية تعرض طفلك للمخاطر التالية:
- الولادة صغيرة جداً، أو مبكراً جداً، أو ميتت بالولادة.
  - التعرض لمشاكل تنفس أو مشاكل في النوم.
  - الإصابة بمشاكل سلوكية لاحقاً في حياته.

## أشياء واجبة

1. ابدي اليوم رحلة الإقلاع والشفاء!
2. انشدي المساعدة. اتصلي بخط المساعدة ميسوري في الإقلاع عن التدخين على الرقم (1-800-784-8669) 1-800-QUIT-NOW أو سجلي عبر الإنترنت على الموقع [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org).
3. ابتعدي أنت وطفلك عن التدخين السلبي.
4. الرضاعة الطبيعية! ستساعد الرضاعة الطبيعية طفلك من الآثار السلبية للتدخين السلبي.

## مخدرات الشارع والأدوية

إن كل ما يُسبب الانتشاء تحت تأثير المخدرات من شأنه الإضرار بطفلك. لذا عليك الامتناع عن تعاطي الماريجوانا والكراك والكوكايين والهيروين وإكستاسي والميث وغير ذلك من مخدرات الشارع. فاستخدام مخدرات الشارع أو إساءة استخدام الأدوية التي تُصرف بوصفات طبية في أثناء الحمل يزيد من خطر تعرض الطفل لما يلي:

- الولادة صغيرة جداً، أو مبكراً جداً، أو ميتت بالولادة.
- الولادة معتمداً على المخدرات.
- الإصابة بعيوب ولادية وتشوهات ومشاكل في التنفس وغير ذلك من المشاكل الصحية.

## أشياء واجبة

1. تجنبي استخدام مخدرات الشارع، أو إساءة استخدام الأدوية، أو تناول أدوية شخص آخر.
2. تناولي الأدوية وفق تعليمات طبيبك.
3. تحدثي إلى طبيبك أو مستشار الرضاعة قبل تناول أي أدوية أو أعشاب أو فيتامينات أو مكملات أو زيوت في أثناء الحمل. فبعض الأدوية وجميع المخدرات المحظورة تنتقل إلى الطفل عبر حليب الثدي.
4. انشدي المساعدة. اتصل على الرقم 1-800-TEL-LINK.



إنك أهم شخص في حياة طفلك.  
والخيارات التي تتخذينها اليوم من شأنها حماية طفلك طوال حياته.



Missouri Department of Health and Senior Services  
(دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن)  
برنامج WIC وخدمات التغذية  
1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي (EO/AA): يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز. الأشخاص المصابون بالصمم أو صعوبة السمع أو لديهم إعاقة في الكلام يمكنهم الاتصال بـ 711 أو 1-800-735-2966.

#508 Arabic (2-20)

هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.