

लागूपदार्थ दुर्व्यसनी तपाईंले आज जे गर्नु भयो तपाईंको बच्चासँग सधै रहन सक्छ



सडक औषधि र औषधिहरू

तपाईंलाई उच्च गराउन केही वस्तुले तपाईंको बच्चालाई असर गर्न सक्छ। गाँजा, क्रयाक, कोकिन हीरोइन, उल्लासर, मेथ र अन्य सडक औषधिहरूबाट टाडा रहनुहोस्। गर्भावस्थामा हुँदा स्ट्रिट लागूपदार्थहरू प्रयोग गर्नाले वा निर्धारित औषधिहरूको दुरुपयोग गर्नाले तपाईंको बच्चा निम्न हुन सक्ने जोखिम बढाउँछ:

- एकदमै छिटो, एकदमै सानो वा मरेको बच्चा जन्मिन सक्छ।
- औषधिहरूमा निर्भर बच्चा जन्मिन सक्छ।
- जन्मजात विकार, कुरुपता, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई वा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू हुन्छ।

गर्नुपर्ने वस्तुहरू

1. सडक औषधि, औषधिको दुरुपयोग वा गैर व्यक्तिको औषधिहरू प्रयोग गर्न छोड्नुहोस्।
2. तपाईंको चिकित्सकद्वारा तपाईंका लागि निर्देशित अनुसार औषधिहरू सेवन गर्नुहोस्।
3. कुनै औषधि, जडिबुटी, भिटामिन, पूरक वा गर्भवतीहुदाँ तेलहरू लिनु अघि आफ्नो चिकित्सक वा दुग्धपान परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्। केही औषधि र सबै गैर-कानूनी औषधिहरू तपाईंको स्तनको दूधमा जान सक्छ।
4. मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। 1-800-TEL-LINK मा फोन गर्नुहोस्।



मदिरा

मदिराले वियर, वाइन, मिश्रित दूध पेय, लिक्वर र मिश्रित पेय पदार्थ समावेश गर्छ। गर्भावस्थाको अवधिमा केही मात्रा मदिरा पदार्थको सेवन गर्दा तपाईंको बच्चाको आजीवनमा समस्याहरू ल्याउन सक्छ।

गर्नुपर्ने वस्तुहरू

1. यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ वा तपाईंले गर्भवती हुने योजना गर्नु हुन्छ भने मदिराबाट विश्राम लिनुहोस्।
2. यदि तपाईंसँग स्तनपान गराइरहँदा मदिरा सेवन बारे प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा दुग्धपान परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।

सुर्तीजन्य पदार्थ (निकोटीन)

सिगरेट, जुलिड, विद्युतीय सिगरेटहरू र अन्य भेपिड उत्पादनहरूले निकोटीन समावेश गर्छ। तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि खराब हुन्छ। निकोटीनले जोखिम बढाउने छ जसलाई तपाईंको बच्चाले गर्न सक्नुहुन्छ:

- एकदमै छिटो, एकदमै सानो वा मरेको बच्चा जन्मिन सक्छ।
- श्वासप्रश्वास समस्याहरू वा निदाउन कठिनाई हुने।
- पछिको जीवनमा व्यवहारिक समस्याहरू हुने।

गर्नुपर्ने वस्तुहरू

1. आजको दिन त्यागनुहोस्।
2. मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। Missouri Tobacco Quitline लाई 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) मा फोन गर्नुहोस् वा www.YouCanQuit.org मा अनलाइन दर्ता गर्नुहोस्।
3. तपाईं र तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित राख्न निम्न कुराहरू गर्नुहोस्।
4. स्तनपान! अरूले सेवन गरेको धुम्रपानको हानिकारक प्रभावहरूबाट तपाईंको बच्चालाई सुरक्षा गर्न स्तन दूधले मद्दत गर्नेछ।

तपाईंको बच्चाको लागि तपाईं भन्दा धेरै कोही पनि महत्त्वपूर्ण हुँदैन।

तपाईंले आज गरेका छनोटहरूले तपाईंको बच्चालाई उहाँहरूको पूरा जीवनका लागि क्षतिबाट सुरक्षा गर्न सक्छ।



Missouri Department of Health and Senior Services
(स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाहरूको मिजोरी विभाग)
WIC तथा पोषण सेवाहरू
1-800-392-8209 • wic.mo.gov



EO/AA रोजगारदाता: गैर-विभेदकारी रूपमा सेवाहरू प्रदान गरिन्छन्। बहिरा, सुन्नमा कठिनाई वा बोली असक्तता भएका व्यक्तिहरूले 711 वा 1-800-735-2966 मा डायल गर्न सक्नुहुन्छ।

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

#508 Nepali (2-20)