



滥用药物



对您和家人带来的风险



您应该知道的

1. 人们通过香烟、雪茄和烟袋吸入烟草。二手烟指空气中的烟草烟雾。
2. 鼻烟是一种无烟或可以咀嚼、闻嗅或“吸入”的烟草。
3. 饮酒包括饮用烈酒、混合酒、啤酒、葡萄酒以及酒类果汁饮品。12 盎司的啤酒酒精含量相当于 5 盎司的葡萄酒或一盎司的烈酒。
4. 街头（非法）毒品有很多名称和种类，使用方法也各不相同，例如可卡因/霹雳可卡因、海洛因、冰毒、大麻以及迷幻剂。
5. 常见的家居产品，如清洁液、气雾剂（喷雾剂）罐和胶水等，如果嗅到、吸入或饮用可成为有害药物。
6. 如果不按照说明使用药物（包括处方药和非处方药），这些药物也可能有害。

烟草

1. 在怀孕早期即戒烟最好，但在任何时候戒烟都有利于您和您的宝宝。在怀孕期间戒烟永远不会太迟。
2. 怀孕期间戒烟：
 - 给您的宝宝更多的氧气。
 - 降低您宝宝早产的风险。
 - 提高您生一个体重正常、健康的宝宝的机会。
3. 使不吸烟的儿童和成年人暴露在二手烟环境中会造成他们早逝和生病。
 - 如果您是孕妇并且不吸烟，但您身边的人吸烟，您的宝宝可能因出生太小而存在健康问题。
 - 儿童暴露在二手烟环境中更容易患感冒、肺炎、耳朵感染和哮喘。
 - 二手烟不存在安全水平。
 - 当您的宝宝在屋内时，请勿在屋子四周或屋内吸烟。
4. 母乳喂养可保护您的宝宝免受二手烟的有害影响。
 - 如果您在怀孕期间无法戒烟，请尝试减少吸烟量。大量吸烟会使您的母乳减少。
 - 如果您吸烟，最好在您哺乳后在户外吸烟。这样，在您再次哺乳前，尼古丁水平会降低。

非处方药和处方药

1. 如果你是孕妇或正在进行母乳喂养，在咨询您的医疗服务人员或药剂师之前，请勿使用任何药物（包括处方药和非处方药，如帮助睡眠、缓解疼痛及减肥的药物等）。不按照说明使用药物可能会造成伤害或死亡。
2. 在怀孕期间服用某些药物可能会导致婴儿出生缺陷。



酒精

1. 外科医生一般建议，正在怀孕或可能怀孕的妇女应该杜绝喝酒。
2. 怀孕期间饮酒不存在安全的酒量、安全的时间以及安全的酒类。
3. 怀孕期间饮酒可能会导致您的宝宝患胎儿酒精症候群 (FAS)。FAS 所引起的问题是终身的，但是是百分之百可以预防的。
4. 如果您对哺乳期间饮酒有任何疑问，请咨询您的医疗服务人员或哺乳顾问。

冰毒、可卡因及海洛因

1. 如果您正在服用任何违禁药物或医疗服务人员未规定的药物，请勿进行母乳喂养。
2. 在母亲怀孕期间接触到冰毒和可卡因的婴儿更容易在出生时体重偏低，出现发育问题、患癫痫病、出现学习和行为问题以及其他健康问题。
3. 在母亲怀孕期间接触到海洛因的婴幼儿会经历停药，更容易患婴儿猝死综合症 (SIDS)，并且食欲不良、发育不好。
4. 如果您正在戒毒，请在进行母乳喂养前咨询您的医疗服务人员。

您可以做的

1. 如果您正在怀孕或可能会怀孕，在使用任何非处方药和处方药之前请先咨询您的医疗服务人员。
2. 不吸烟、不饮酒或不吸食其他药物，为您的孩子树立一个好榜样。如果有家人和朋友吸毒，孩子们更有可能吸毒。
3. 在餐馆及其他建筑物内，请与您的孩子选择在非吸烟区就座。
4. 在您家里和车内向家人和朋友规定“禁止吸烟”。

滥用物质会对您和您的家人形成长期影响，其伤害并不会在婴儿出生后结束，而是会造成长期影响。

戒烟小贴士

1. 最好减少或停止吸烟、饮酒或吸食其他药物。您当地的 WIC 诊所可以告诉您在哪里寻求帮助。
2. 请要求您的家人和朋友支持您不吸烟、不饮酒或不吸食其他药物的决定。
3. 请致电密苏里州戒烟免费热线 1-800-QUIT-NOW (784-8669) 进行免费咨询。



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

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

一位提供平等机会、积极行动的雇主
在非歧视基础上提供服务。

如索取本刊物专为残疾人设计的版本，可致电 573-751-6204 联系密苏里州健康和老年人服务部，语言障碍公民可拨打 711。