

# مصرف مواد مخدر رفتار امروز شما ممکن است تاثیری ماندگار بر فرزندتان بگذارد

## الکل

الکل مجموعاً به آجیو، شراب، نوشیدنی‌های مالت، لیکور و نوشیدنی‌های ترکیبی اطلاق می‌شود. مصرف هر مقدار الکل در دوران بارداری ممکن است مشکلات مادام‌العمر برای کودک‌تان ایجاد کند.

### کارهایی که باید انجام دهید

1. اگر باردار هستید، احتمال باردار شدن شما وجود دارد، یا اگر قصد باردار شدن دارید، از مصرف الکل بپرهیزید.
2. پرسش‌های مربوط به مصرف الکل در دوران شیردهی را با پزشک یا مشاور شیردهی در میان بگذارید.

## تنباکو (نیکوتین)

سیگار، جول، سیگار الکترونیکی و دیگر محصولات مخصوص استنشاق دود حاوی نیکوتین هستند. اینها برای سلامت شما و کودک‌تان مضر است. نیکوتین احتمال بروز مشکلات زیر در کودک را افزایش می‌دهد:

- تولد با وزن کم، زودتر از موعد یا به صورت مرده.
- مشکلات تنفسی یا مشکلات خواب.
- مشکلات رفتاری در آینده.

### کارهایی که باید انجام دهید

1. همین امروز ترک کنید!
2. از کارشناسان راهنمایی بخواهید. با شماره 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) یا خط ترک سیگار میسوری (Missouri Tobacco Quitline) تماس بگیرید یا در نشانی [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org) ثبت نام کنید.
3. خود و کودک‌تان را از معرض دود سیگار دیگران دور نگه دارید.
4. به کودک‌تان از سینه خودتان شیر بدهید! شیر مادر کمک می‌کند که کودک از آثار زیانبار دود سیگار دیگران مصون بماند.

## مواد مخدر و داروهای خیابانی

هر چیزی که شما را نشئه کند، ممکن است به کودک‌تان آسیب بزند. از ماری‌جوآنا، کراک، کوکابین، هرویین، اکستازی، متدرین و دیگر مواد مخدر خیابانی دوری کنید. مصرف مواد مخدر خیابانی یا سوء مصرف داروهای تجویزی در دوران بارداری احتمال بروز مشکلات زیر در کودک را افزایش می‌دهد:

- تولد با وزن کم، زودتر از موعد یا به صورت مرده.
- اعتیاد به مواد مخدر از بدو تولد.
- نارسایی مادرزادی، بدشکلی، دشواری تنفس یا دیگر مشکلات جسمی.

### کارهایی که باید انجام دهید

1. از مصرف داروهای خیابانی، سوء مصرف داروهای تجویزی یا مصرف داروهای دیگران بپرهیزید.
2. داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
3. پیش از مصرف هر نوع داروی شیمیایی، داروی گیاهی، ویتامین، مکمل یا روغن در دوران بارداری، با پزشک یا مشاور شیردهی تماس بگیرید و راهنمایی بخواهید. برخی داروهای تجویزی و همه داروهای غیر مجاز وارد شیر سینه شما می‌شوند.
4. از کارشناسان راهنمایی بخواهید. با 1-800-TEL-LINK تماس بگیرید.



**هیچ‌کس برای کودک‌تان مهم‌تر از خود شما نیست.  
تصمیمات امروز شما می‌تواند فرزندتان را در زندگی از آسیب‌های مختلف مصون نگه دارد.**



اداره خدمات بهداشتی و سالخوردگان میسوری  
خدمات WIC و تغذیه  
1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



کارفرمای EO/AA: خدمات بر مبنای ممنوعیت تبعیض ارائه می‌شود. افراد ناشنوا، سخت‌شنوا یا کسانی که ناتوانی گفتاری دارند می‌توانند با شماره 711 یا 1-800-735-2966 تماس بگیرند.