منشیات کا استعمال
آپ کا آج کا عمل آپ کے بچے کے لیے ساری زندگی کا روگ بن سکتا ہے

غیر قانونی منشیات اور ادویات کا غلط استعمال

ہر نشہ آور چیز آپ کے جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ چرس، کریک، کوکین، ہیروئن، ایکسٹیسی، میتھ اور دیگر غیر قانونی منشیات سے دور رہیں۔ غیر قانونی منشیات کے استعمال یا نسخے کی ادویات کے غلط استعمال سے، حمل کے دوران آپ کے بچے کے لیے درج ذیل خطرات پیدا ہو سکتے ہیں:

- بچہ بہت چھوٹا، وقت سے بہت پہلے یا مردہ پیدا ہو سکتا ہے۔
- پیدائشی طور پر نشے کا عادی ہو سکتا ہے۔
- کوئی پیدائشی نقص، عیب، سانس لینے میں دشواری یا صحت سے متعلق دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

کیا کرنا ہو گا

1. غیر قانونی منشیات کا استعمال چھوڑ دیں، ادویات کا غلط استعمال نہ کریں یا دیگر کسی شخص کی ادویات نہ لیں۔
2. صرف وہی ادویات استعمال کریں جو آپ کے لیے آپ کے ڈاکٹر نے تجویز کی ہوں۔
3. حمل کے دوران کسی قسم کی ادویات، جڑی بوٹیاں، وٹامنز، سپلیمنٹس یا کوئی بھی تیل لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا دودھ پلانے کے لیے مشورہ دینے والے کنسلٹینٹ سے بات کریں۔ کچھ ادویات اور تمام غیر قانونی منشیات آپ کے چھاتی کے دودھ میں جا سکتی ہیں۔
4. مدد کے لیے پوچھیں۔ کال کریں 1-800-TEL-LINK.

الکحل

الکحل میں بیئر، وائن، مالٹ مشروبات، شراب اور دیگر مخلوط مشروبات شامل ہیں۔ حمل کے دوران کسی بھی مقدار میں شراب پینا آپ کے بچے کے لیے عمر بھر کی پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا کرنا ہو گا

1. اگر آپ حاملہ ہیں، حاملہ ہو سکتی ہے یا اگر آپ حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں، تو شراب نوشی ترک کر دیں۔
2. اگر چھاتی کا دودھ پلانے کے دوران شراب نوشی کے حوالے سے آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا دودھ پلانے کے حوالے سے مشورہ دینے والے کنسلٹینٹ سے بات کریں۔

تمباکو (نکوٹین)

سگریٹ، جولنگ، الیکٹرانک سگریٹ اور دیگر تمام ویپنگ مصنوعات میں نکوٹین شامل ہوتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آپ اور آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہیں۔ نکوٹین کے استعمال سے آپ کے بچے کو درج خطرات لاحق ہو سکتے ہیں:

- بچہ بہت چھوٹا، وقت سے بہت پہلے یا مردہ پیدا ہو سکتا ہے۔
- سانس کے مسائل یا سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔
- بعد کی زندگی میں رویوں کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

کیا کرنا ہو گا

1. آج ہی چھوڑ دیں!
2. مدد کے لیے پوچھیں۔ میسوری ٹوبیکو کوئیٹ لائن کو 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) پر کال کریں یا www.YouCanQuit.org پر آن لائن رجسٹر ہو جائیں۔
3. اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو دوسرے شخص کے سگریٹ کے دھوئیں سے بھی دور رکھیں۔
4. چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں! چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو سگریٹ کے دھوئیں کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رکھے گا۔

آپ کے بچے کے لیے آپ سے بڑھ کر کوئی اہم نہیں ہے۔
آپ جو انتخاب آج کریں گی اُس سے آپ کا بچہ اپنی آنے والی زندگی میں بھی نقصان سے محفوظ رہے گا۔

Missouri DHSS Department of Health and Senior Services

Missouri Department of Health and Senior Services
(مزوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینیئر سروسز)
WIC اور غذائیت کی سروسز
1-800-392-8209 • wic.mo.gov

Missouri WIC Eat Healthy. Stay Well.

ایک EO/AA آجر: عدم امتیازی بنیادوں پر فراہم کی جانے والی سروسز۔ ایسے لوگ جو بہرے ہوں، سننے میں دشواری ہو یا بولنے کے مسائل ہوں، تو وہ 711 پر یا 1-800-735-2966 پر کال کریں
یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرتا ہے۔

#508 Urdu (2-20)