# नशीले पदार्थों का उपयोग
# आप जो आज करती हैं, आपके बच्चे के साथ हमेशा के लिए रह सकता है

## सड़कों पर मिलने वाली ड्रग्स और दवाएं

आप जिस चीज़ से हाई हो सकती हैं वह आपके शिशु को नुकसान पहुँचा सकती है। मारिजुआना, क्रैक, कोकेन, हेरोइन, एक्स्टसी, मेथ और अन्य सड़कों पर मिलने वाली ड्रग्स से दूर रहें। आप गर्भवती हों तब सड़कों पर मिलने वाली ड्रग्स का उपयोग या प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दवाओं का दुरुपयोग इस बात के जोखिम को बढ़ा सकता है कि आपका शिशु:

- बहुत छोटा या बहुत जल्दी पैदा हो या फिर मृत पैदा हो।
- ड्रग्स की लत के साथ पैदा हो।
- जन्मगत कमियों, कुरूपता, साँस लेने में मुश्किल, या अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के साथ पैदा हो।

### यह करें

1. सड़को पर मिलने वाली ड्रग्स का उपयोग करने, दवाइयों का दुरुपयोग करने या किसी और की दवाइयाँ लेने से बचें।
2. आपके डॉक्टरने आपके लिए लिखकर दी हों वह दवाइयाँ लें।
3. गर्भवती हों तब कोई भी दवाई, आयुर्वेदिक औषधि, विटामिन, सप्लीमेन्ट या ऑइल लेने से पहले अपने डॉक्टर या लेक्टेशन कन्सल्टंट से बात करें। कुछ दवाएं और गैरकानूनी ड्रग्स आपके स्तन के दूध में शामिल हो सकती हैं।
4. सहायता माँगें। 1-800-TEL-LINK पर कॉल करें।

## अल्कोहॉल

अल्कोहॉल में बीयर, वाइन, मॉल्ट वाले पेय, शराब और मिक्स किए हुए ड्रिंक्स शामिल हैं। सगर्भावस्था के दौरान किसी भी मात्रा में अल्कोहॉल लेने के परिणाम स्वरूप आपके बच्चे को आजीवन समस्याएं हो सकती हैं।

### यह करें

1. यदि आप गर्भवती हों, आपके गर्भवती होने की संभावना हो या फिर आप गर्भधारण करने की योजना बना रही हों, तो अल्कोहॉल का सेवन करना इस समय बंद करें।
2. स्तनपान कराने के दौरान अल्कोहॉल लेने के बारे में आपको कोई प्रश्न हों, तो अपने डॉक्टर या लेक्टेशन कन्सल्टंट से बात करें।

## तंबाकू (निकोटिन)

सिगरेट, जूलिंग, इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट और अन्य वेपिंग प्रोडक्ट्स में निकोटिन होता है। यह आपके और आपके शिशु के लिए बुरे हैं। निकोटिन इस बात का जोखिम बढ़ा देता है कि संभवतः आपका शिशु:

- बहुत छोटा या बहुत जल्दी पैदा हो या फिर मृत पैदा हो।
- साँस लेने की समस्या से पीड़ित हो या फिर उसे नींद से संबंधित कोई समस्या हो।
- के जीवन में बाद में व्यवहार संबंधी समस्याएं हों।

### यह करें

1. आज ही बंद करें!
2. सहायता माँगें। मिज़ूरी टोबेको क्विटलाइन को 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) पर कॉल करें या ऑनलाइन यहाँ पंजीकरण कराएं www.YouCanQuit.org।
3. खुद को और अपने शिशु को किसी और के उड़ाए हुए धुँए से दूर रखें।
4. स्तनपान कराएं! आपका दूध आपके शिशु को किसी और के उड़ाए हुए धुँए के नुकसानदेह प्रभावों से बचाने में सहायता करेगा।

***आपके शिशु के लिए आप से अधिक महत्वपूर्ण कोई नहीं है।***
***आप आज जो चयन करेंगी वह आपके शिशु को उसकी पूरी ज़िंदगी नुकसान से बचा सकते हैं।***


Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri Department of Health and Senior Services
(मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं का विभाग)
WIC और पोषण सेवाएं
**1-800-392-8209 • wic.mo.gov**

Missouri DHSS Department of Health and Senior Services



एक EO/AA नियोक्ता: एक गैर-भेदभाव आधार पर प्रदान की जाने वाली सेवाएं। ऐसे व्यक्ति जो बहरे हैं, जिन्हें सुनने में कठिनाई होती हैं या बोलने में अक्षम हैं, वे 711 या 1-800-735-2966 डायल कर सकते हैं।

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।



#508 Hindi (2-20)