

Consommation de substances

Ce que vous faites aujourd'hui peut marquer votre enfant à jamais



Médicaments et drogues de rue

Tout ce qui vous fait planer peut nuire à votre bébé. Restez à l'écart de la marijuana, du crack, de la cocaïne, de l'héroïne, de l'ecstasy, des méthamphétamines et des autres drogues de rue. La consommation de drogues de rue ou le mauvais usage de médicaments sur ordonnance pendant la grossesse augmente le risque que votre bébé :

- Naïsse trop petit, trop tôt ou soit mort-né.
- Naïsse dépendant des drogues.
- Ait un défaut de naissance, des difformités, des troubles respiratoires ou d'autres problèmes de santé.

Choses à faire

1. Évitez de consommer des drogues de rue, de faire un mauvais usage des médicaments ou de prendre les médicaments de quelqu'un d'autre.
2. Prenez des médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin.
3. Consultez votre médecin ou votre consultant en allaitement avant de prendre des médicaments, des herbes, des vitamines, des compléments alimentaires ou des huiles pendant votre grossesse. Certains médicaments et toutes les drogues illégales peuvent passer dans votre lait maternel.
4. Demander de l'aide. Appelez le 1-800-TEL-LINK.



Alcool

L'alcool inclut la bière, le vin, les boissons maltées, les liqueurs et les boissons mixtes. La consommation d'alcool, quelle qu'en soit la quantité, pendant la grossesse peut entraîner des problèmes à vie pour votre enfant.

Choses à faire

1. Arrêtez votre consommation d'alcool si vous êtes enceinte, si vous l'êtes peut-être ou si vous envisagez de le devenir.
2. Consultez votre médecin ou votre consultant en allaitement si vous avez des questions sur la consommation d'alcool pendant l'allaitement.

Tabac (Nicotine)

Les cigarettes, les Juuling, les cigarettes électroniques et autres produits de vaporisation contiennent de la nicotine. Ils sont mauvais pour vous et votre bébé. La nicotine augmente le risque que votre bébé puisse :

- Naître trop petit, trop tôt ou soit mort-né.
- Avoir des problèmes respiratoires ou des troubles du sommeil.
- Avoir des problèmes de comportement plus tard dans sa vie.

Choses à faire

1. Arrêtez dès aujourd'hui !
2. Demander de l'aide. Appelez le Missouri Tobacco Quitline au 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou inscrivez-vous en ligne à www.YouCanQuit.org.
3. Évitez à vous et à votre bébé toute exposition à la fumée secondaire.
4. Allaitement maternel ! Le lait maternel contribuera à protéger votre bébé contre les effets nocifs de l'exposition à la fumée secondaire.

Personne n'est plus important que vous pour votre bébé.

Les choix que vous faites aujourd'hui peuvent protéger votre bébé de ce qui pourrait lui nuire pendant toute sa vie.



Département de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri
Services WIC et nutrition
1-800-392-8209 • wic.mo.gov

Un employeur EO/AA : Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.

Les personnes sourdes ou malentendantes ou présentant des troubles du langage peuvent composer le 711 ou le 1-800-735-2966.

Cette institution est un fournisseur qui souscrit au principe de l'égalité d'accès à l'emploi.

#508 French (2-20)

