

ÁLCOOL, TABACO E DROGAS

Parar de fumar agora ajudará você e sua família a serem mais saudáveis



Fique longe de tabaco, charutos e cigarros eletrônicos/vaping.
A fumaça do tabaco pode levar a:

- Resfriados, tosse e infecções de ouvido mais frequentes
- Asma ou agravamento dos seus efeitos
- Aborto espontâneo/natimorto, parto prematuro
- Câncer, doenças pulmonares e cardíacas ou acidente vascular cerebral

OBSERVAÇÃO: A amamentação ainda é a melhor escolha se você continuar fumando, pois ela proporciona imunidade ao seu bebê.



Defina uma **regra de "não fumar"** : **ninguém** pode fumar perto de seu filho.

Nunca deixe seu filho com pessoas que **bebem demais** ou **usam drogas**.



Evite álcool e drogas, pois podem causar:

- Aborto espontâneo/natimorto, parto prematuro ou efeitos piores.
- Aumento do risco da síndrome de morte súbita infantil*
- Síndrome de abstinência neonatal
- Transtornos do espectro alcoólico fetal

Não há quantidade segura conhecida ou tipo de álcool em nenhum momento da gravidez.

Evite o uso indevido de medicamentos e drogas, incluindo medicamentos de venda livre, prescritos e de rua. Certifique-se de seguir as instruções.

Obter ajuda para parar

Converse com seu médico.

Para obter ajuda para parar de fumar, ligue para **NJ QUITLINE** em 1-866-NJ-Stops (1-866-657-8677) ou inscreva-se na autoindicação: **njquitline.org**

Para obter ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana, para encontrar tratamento, entre em contato com 1-844-REACHNJ (1-844-732-2465) ou **nj.gov/humanservices/reachnj**

Essas drogas ilegais podem prejudicar você e seu bebê:

- Speed, metanfetaminas ou cristal, crack ou cocaína
- Opiáceos
- Heroína ou dope
- PCP ou angel dust
- LSD ou ácido
- Ecstasy ou molly
- Cogumelos

Definições:

- **A síndrome da morte súbita infantil (SMSI)** é o termo usado para descrever a morte súbita de um bebê com menos de um ano de idade que não tem causa conhecida, mesmo após uma investigação completa.
- **A síndrome de abstinência neonatal (SAN)** ocorre quando bebês recém-nascidos sofrem de abstinência após serem expostos a drogas no útero. É um problema crescente nos Estados Unidos.
- **Transtornos do espectro alcoólico fetal (TEAF)** são um grupo de condições que podem ocorrer em uma pessoa que foi exposta ao álcool antes do nascimento.