



# MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

## Bỏ Hút Thuốc Là Không Bao Giờ Quá Trễ!

Quý vị sẽ cho em bé của mình một liều thuốc? Tất nhiên quý vị sẽ không làm thế. Quý vị biết rằng thứ đó có hại cho em bé. Nhưng quý vị có biết rằng mỗi khi một phụ nữ mang thai hút thuốc lá, hoặc uống rượu, hoặc dùng ma túy, bao gồm cả cần sa, thì em bé cũng thế.

### Điều này có thể gây ra các vấn đề như:

- Sẩy thai (khi em bé chết trong lúc mẹ mang thai)
- Em bé nhỏ con hơn, bệnh nặng hơn
- Sinh non (khi em bé được sinh ra quá sớm)
- Dị tật bẩm sinh, chẳng hạn như bị mất ngón tay hoặc ngón chân
- Trở ngại về học tập
- Đôi khi thậm chí tử vong

### NẾU QUÝ VỊ HÚT THUỐC

- Hãy vứt bỏ thuốc lá của quý vị.
- Thuốc lá điện tử cũng không an toàn cho em bé.
- Khi quý vị cảm thấy muốn hút thuốc, hãy nhai kẹo cao su, ăn cà rốt, hoặc nhai một cây bút (nó tốt hơn so với một liều thuốc).
- Uống nhiều nước.
- Bạn rộn lập kế hoạch cho sự chào đời của em bé của quý vị.
- Để dành tất cả số tiền quý vị tiết kiệm được bằng cách không mua thuốc lá, và mua cho mình một cái gì đó đặc biệt.
- Nhờ bác sĩ giúp quý vị bỏ hút thuốc. Quý vị có thể được kê toa để dùng một miếng cao dán nicotin.



Không  
quá trễ để  
quý vị bỏ hút  
thuốc!

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## NẾU QUÝ VỊ HÚT THUỐC

Quý vị có muốn được giúp để bỏ hút thuốc?  
Xin gọi Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc  
California tại số

**1-800-662-8887**

**www.nobutts.org**

## NẾU QUÝ VỊ UỐNG RƯỢU

- Hãy tránh xa bia rượu trong khi quý vị mang thai. Nếu quý vị không thể ngưng, hãy gọi Alcoholics Anonymous (Cai Rượu Ẩn Danh) tại số **510-839-8900**.
- Nếu bạn bè nói quý vị hãy uống, nói với họ “Không, cảm ơn. Tôi muốn có một đứa con khỏe mạnh!”  
Thậm chí quý vị có thể nói uống rượu làm cho quý vị cảm thấy bị bệnh – một lý do tuyệt vời khác để một phụ nữ mang thai không uống bia rượu.



## NẾU QUÝ VỊ SỬ DỤNG MA TUÝ BẤT HỢP PHÁP

Quý vị đang mang thai em bé. Đến lúc cai sạch, hoặc em bé của quý vị có thể sinh ra đã nghiện, hoặc tệ hơn. Đừng sợ khi nhờ bác sĩ của quý vị giúp đỡ. Hoặc quý vị có thể gọi số **1-800-491-9099**. Có những chương trình đặc biệt dành cho các bà mẹ.

Ngay cả thuốc mua tự do ở tiệm thuốc vốn bình thường cho người lớn cũng có thể có hại cho em bé của quý vị. Kiểm tra với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị trước khi dùng **BẤT KỲ** loại thuốc nào!

## CHĂM SÓC BẢN THÂN QUÝ VỊ

- Giao thiệp với những người ủng hộ quyết định cai thuốc của quý vị.
- Tìm giúp đỡ. Quý vị không cô đơn.
- Tránh xa khói thuốc của người khác. Khói thuốc có thể gây hại cho quý vị và em bé của quý vị.

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.