ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ,ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ,ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲੇਨੋਲ 3, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ - ਕਾਫੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 1½ ਮੱਗ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੇ 4 ਛੋਟੇ ਕੱਪ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ - ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕ ਮਾਵਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰੀਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼ -SIDS) (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸੌਲਵੈਂਟਾਂ ਵਰਗੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੇ
- ਘੱਟ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੇ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ ਵਰਤ ਕੇ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ - ਰਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੇ, ਅਜਿਹੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)

ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, quitnow.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੀਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ, ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ **ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

ਸ਼ਰਾਬ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਗੇ। ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, *ਪ੍ਰਤੀ ਡ੍ਰਿੰਕ* ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪੰਪ ਕਰਨਾ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪੀਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਨੇਬਿਸ (ਮੈਰੂਆਨਾ - Marijuana) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਿਚਲੀ ਟੀਐਚਸੀ (THC) 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਐਚਸੀ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ (“ਪੰਪਿਗ ਅਤੇ ਡੰਪਿੰਗ”) ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜੇ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਬਿਸ:

- 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਟੀਐਚਸੀ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ
- ਕੈਨੇਬਿਸ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ
- ਘੱਟ-ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣ ਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਟੀਐਚਸੀ (THC) ਦੇ ਘੱਟ ਲੈਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੜਕ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ (ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਤਰਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨੇਬਿਸ, ਤੰਬਾਕੂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਸਭ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ)।