



Caring for Yourself



غذائیت

چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران مجھے کس قسم کے نشہ آور سے اجتناب کرنا چاہیے؟

- غیر قانونی بازاری نشہ آور ادویات سے اجتناب کریں جیسے ماریجوآنا، کوکین، بیروٹین، وغیرہ۔
- یہ مواد آپ کی چھاتی کے دودھ میں جاتے ہیں اور بچے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔
- بازاری نشہ آور اور چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں مزید معلومات کے لئے:



مدر سک پر 416.813.6780 پر پیر سے جمعہ تک صبح 9 سے شام 5 تک کال کریں

<http://www.motherisk.org>



پر جائیں



دوران حمل نشہ آور اشیا کے استعمال کے بارے میں ٹورنٹو سینٹر (ٹی - سی یو پی) کے پروگرام پر کلک کریں۔ <http://www.stjoe.on.ca/programs/family/tcup.php>