မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များသည့်လမ်းညွှန်စာအုပ်

ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသော ဆေးဝါးများအပါအဝင် ဆေးဝါးများစွာနှင့် မူးယစ်ဆေးများစွာသည် မိခင်နို့ထဲသို့ အလွယ်တကူရောက်ရှိသွားပါသည်။ သင့်တွင် သီးခြားမေးစရာများရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် သောက်သုံးရန်အတွက်ဆရာဝန်မညွှန်ကြားထားသည့်မူးယစ်ဆေးများကို အဓိကအာရုံစိုက်ပါသည်။

ဆေးစာပါဆေးဝါးများကိုသောက်သုံးရန်အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ်များရယူနိုင်ရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးစာပါဆေးဝါးများကို အသုံးပြုသောအခါမှသာ ယေဘုယျအားဖြင့်မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အဆိုပါဆေးစာပါဆေးဝါးများတွင် ဘိန်းပါသည့်ဆေးကိုသုံးစွဲခြင်းကြောင့်စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းအတွက် သောက်သုံးရန်ဆရာဝန်မှညွှန်ကြားထားသည့်ဆေးဝါးများ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအတွက် benzodiazepine ဆေး၊ အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းအတွက် စိတ်ကြွဆေးများနှင့် နာတာရှည်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာအတွက် ဘိန်းပါဝင်သည့်ဆေး (opioids) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များသည် သောက်သုံးရန်ဆရာဝန်မှ မညွှန်ကြားထားသည့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုမှုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါမူးယစ်ဆေးဝါးများထဲမှ မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို အသုံးပြုမှုအား လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုကို လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ နို့တိုက်သည့်အခါ ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ကုသမှုခံယူနိုင်သည့်ရွေးချယ်စရာများ ရှိပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် "နို့တိုက်ခြင်း" နှင့် "မိခင်နို့" ဟူသော စကားလုံးများကို အသုံးပြုထားသော်လည်း အချက်အလက်များသည် လူမှထွက်သည့်နို့နှင့် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟူသည့် အမျိုးအစားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

အရက်- ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ သကြားမပါဝင်သည့်အရက်များ/အစေ့အဆန်များကို အချဉ်ဖောက်၍ပြုလုပ်ထားသည့်အဖျော်ယမကာများ

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

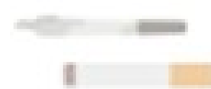
- နို့တိုက်သည့်အခါ ကလေးငယ်အနေဖြင့် နို့ချိုအနည်းငယ်ကိုသာ သောက်ရနိုင်ပါသည်။
- နို့အရသာကို ပြောင်းလဲစေသည်။
- ကလေးငယ်များသည် အစာလျှော့စားခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ခြင်း သို့မ ဟုတ် ပိုအိပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- အရက်သည် မိခင်နို့ထဲသို့ လျင်မြန်စွာ ဝင်ရောက်သောကြောင့် သင်အရက်မသောက်မီ နို့တိုက်ပါ သို့မဟုတ် နို့ရည်များကိုညှစ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- သင့်ကလေးကို နို့မတိုက်မီ အဖျော်ယမကာတစ်ခွက်သောက်ထားပါက နို့တိုက်ရန် 2 နာရီကြာသည်အထိစောင့်ဆိုင်းပေးပါ။
- အဖျော်ယမကာတစ်ခွက်ဆိုသည်မှာ ဝိုင် 5 အောင်စ၊ ဘီယာ 12 အောင်စ သို့မဟုတ် အရက်ပြင်း/သကြားမပါဝင်သည့်အရက်များ/ အစေ့အဆန်များကို အချဉ်ဖောက်၍ပြုလုပ်ထားသည့်အဖျော်ယမ ကာ 1.5 အောင်စကို ဆိုလိုပါသည်။

ဆေးရွက်ကြီး (နီကိုတင်း) - စီးကရက်များ၊ ကိရိယာဖြင့်ဆေးလိပ်အတုသောက်ခြင်း၊ အီလက်ထရွန်းနစ်စီးကရက်များ၊ စီးကရက်ဘူးများ၊ ဆေးရွက်ကြီးအရွက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မီးခိုးမထွက်သောဆေးလိပ်

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ



- နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် နို့ရည်အထွက်နည်းနိုင်သည်။
- နို့ရည်တွင်ပါရှိသောအာနိသင်များကို ပြောင်းလဲစေပြီး ကလေးအား မူးယစ်ဆေးများနှင့် သိပ်သည်းဆအလွန်မြင့်မားသော သတ္တုဒြပ်စင်များနှင့် ထိတွေ့စေသည်။
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- ဖြစ်နိုင်ပါက လျှော့သုံးပါ သို့မဟုတ် ရပ်လိုက်ပါ။
- မိခင်နို့တွင် နီကိုတင်းပါသည့်တိုင် ယင်းမိခင်နို့သည် သင့်ကလေးနှင့်တည့်နေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် မိခင်နို့ကိုဆက်တိုက်ပေးပါ။
- မီးခိုးငွေ့ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုရောဂါ (SIDS) ဖြစ်နိုင်ခြေကိုပိုများစေနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သင့်ကလေးငယ်အနီးတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်အတုမသောက်ပါနှင့်။
- ဆေးလိပ်သောက်ပြီးပါက သင့်အဝတ်အစားများမှပါလာသည့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်မရှူမိစေရန်အတွက် သင့်ရှပ်အင်္ကျီကိုလဲပြီး သင့်လက်များကိုဆေးကြောပေးပါ။

ဆေးခြောက် - သောက်၍ရသောဆေးခြောက်/ကိရိယာဖြင့်ရှူ၍ရသောဆေးခြောက် (ဆေးခြောက်၊အပင်မှထုတ်လုပ်သောဆေးခြောက်၊ အရွက်၊လျှော်ပင်မှထုတ်လုပ်သောဆေးခြောက်)၊ လျှော်ပင်မှထုတ်လုပ်သောဆေးခြောက်ဆီများ၊ ဆေးတံဖြင့်ရှူနိုင်သည့် ဆေးခြောက်ဆီများနှင့်စား၍ရသောဆေးခြောက်ဆီများ

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- THC သည် ရင်သား အပါအဝင် အဆီဆဲလ်များတွင် တည်ရှိနေပြီး နို့ရည်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။
- ကလေးငယ်များသည် မောပန်းခြင်း၊ အစာစားရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်အလွယ်တကူမတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- ဖြစ်နိုင်ပါက လျှော့သုံးပါ သို့မဟုတ် ရပ်လိုက်ပါ။
- မိခင်နို့တွင် ဆေးခြောက်/THC ပါသည့်တိုင် ၎င်းမိခင်နို့သည် သင့်ကလေးနှင့်တည့်နေသေးသည့်အတွက်ကြောင့် မိခင်နို့ကိုဆက်တိုက်ပေးပါ။
- မီးခိုးငွေ့ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုရောဂါ (SIDS) ဖြစ်နိုင်ခြေကိုပိုများစေနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သင့်ကလေးငယ်အနီးတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

ဘိန်းပါသည့်ဆေးဝါးများ - ဆေးဝါး - oxycodone, codeine, methadone, buprenorphine

- မူးယစ်ဆေးဝါးများ - heroin, fentanyl

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်ကလေးများသည် အလွန်အိပ်ငိုက်နိုင်သည်၊ အစာလျှော့စားနိုင်သည်၊ ပို၍ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့၏အသက်ရှူခြင်းကို ခေတ္တခဏရပ်သွားစေနိုင်သည် (အသက်ရှူကြပ်ခြင်း)ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်၊ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ဘိန်းပါသည့်အချို့ဆေးဝါးများသည် ပို၍အားပြင်းသည့်အတွက်ကြောင့်၊ နို့ရည်ထဲတွင် ပို၍အချိန်ကြာကြာရှိနေနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သို့မဟုတ် နို့ရည်ထဲသို့ပို၍အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်သွားစေနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ကလေးငယ်များကို ပို၍ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဘိန်းပါသည့် Fentanyl အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသည် နို့ရည်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လအတော်ကြာရှိနေနိုင်သည့် အခြားသော အန္တရာယ်ရှိသောဓါတ်ပစ္စည်းများ (ဘိန်းပါသည့် Xylazine အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အပါအဝင်) နှင့် ရောစပ်လေ့ရှိသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- အဆိုပါအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို နောက်ဆုံးအသုံးပြုပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီ မှ 48 နာရီကြာသည်အထိ နို့မတိုက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် နို့ရည်ကိုမညှစ်ထားပါနှင့်။ ဘိန်းပါသည့် Fentanyl အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကိုအသုံးပြုပြီးပါက ပို၍အချိန်ကြာကြာစောင့်ဆိုင်းပေးပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် သို့မဟုတ် ညှစ်ထားသောနို့ကို တိုက်ကျွေးရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်သည် အန္တရာယ်ကင်းသည့်အချိန်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။

စိတ်ကြွဆေးများ - ဆေးဝါး - amphetamine၊ dextroamphetamine

- မူးယစ်ဆေးများ - ရေခဲပုံစိတ်ကြွဆေးပြား၊ စိတ်ကြွဆေးပြား၊ ဗဟိုအာရုံကြောစိတ်ကြွဆေးများ၊ ကိုကင်း၊ မက်သာ။

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- မတူကွဲပြားသောမူးယစ်ဆေးများသည် ကလေးငယ်များကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အချို့မူးယစ်ဆေးများသည် မိခင်နို့ရည်ထဲတွင် အချိန်အတော်ကြာရှိနေနိုင်သည်။
- ၎င်းကလေးငယ်များအနေဖြင့် အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်ခြင်း တို့ပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- အဆိုပါစိတ်ငြိမ်ဆေးကို နောက်ဆုံးအသုံးပြုပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီ မှ 48 နာရီကြာသည်အထိ နို့မတိုက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် နို့ရည်ကိုမညှစ်ထားပါနှင့်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် သို့မဟုတ် ညှစ်ထားသောနို့ကို တိုက်ကျွေးရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်သည် အန္တရာယ်ကင်းသည့်အချိန်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။

Benzodiazepines: diazepam, lorazepam, clonazepam

ကလေးငယ်များအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ကလေးများသည် အလွန်အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ အစာကျွေးရခက်ခြင်းသို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်အတက်နှေးခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့သော benzodiazepine စိတ်ငြိမ်ဆေးများသည် မိခင်နို့ထဲတွင်အချိန်အတော်ကြာရှိနေနိုင်ပြီး ကလေးငယ်များတွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ -

- အဆိုပါစိတ်ငြိမ်ဆေးကို နောက်ဆုံးအသုံးပြုပြီးနောက် အနည်းဆုံး 24 နာရီ မှ 48 နာရီကြာသည်အထိ နို့မတိုက်ပါနှင့် သို့မဟုတ် နို့ရည်ကိုမညှစ်ထားပါနှင့်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် သို့မဟုတ် ညှစ်ထားသောနို့ကို တိုက်ကျွေးရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်သည် အန္တရာယ်ကင်းသည့်အချိန်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။

Home | Academy of Perinatal Harm Reduction မှ ကောက်နှုတ်ရေးသားဖော်ပြပါသည်။