

## Emzirme

Anne sütünüzde yüksek derecede esrar olacağından, esrar kullanırken emzirmeniz tavsiye edilmez.

Esrar, anne sütünüz yoluyla bebeğinize geçecektir. Bu nedenle, emzirmeyi planlıyorsanız, esrar kullanmayı en kısa zamanda bırakmanızı tavsiye ederiz.

## Bebeğinizi güvende tutmak

İlişkileriniz, paranız veya konut gibi hayatınızı etkileyen başka sorunlar yaşıyorsanız lütfen ebenize bildirin. Bildirmenizin nedeni, doğru desteğe ulaşmanıza yardımcı olabilmemiz içindir.

Esrar kullanımınız ile ve/veya başka sorunlarla mücadele ediyorsanız, bunun sizi nasıl etkilediğini ve bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılama becerinizi değerlendirmemiz gerekecektir. Bazı durumlarda bu, ebenizin Çocuk Hizmetlerine sevk etmesine neden olabilir. Bu, sizin ve bebeğinizin güvende olmasını sağlamak için sizinle ortaklaşa yapılır.

## Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)  
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 11/03/2021  
Review date: 16/06/2022  
Ref: ACW/WH/CUIP/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Hamilelikte Esrar Kullanımı

### Hasta Kılavuzu

(Cannabis use in pregnancy – Turkish)



## Hamilelikte esrar kullanımı

Esrar kullanımımızla ilgili açık ve dürüst olmanız önemlidir.

Ebeniz, siz ve bebeğiniz için, sizinle birlikte anlaşarak hazırlanan güvenli bir bakım planını uygulamanızı izlemeye devam edecektir.

Bu broşür, siz ve doğmamış bebeğiniz için hamilelikte esrar kullanımının riskleri hakkında bilgiler içerir. Ayrıca, bırakmak için nereden yardım alabileceğiniz hakkında bilgi sağlar.

## Esrar nedir?

Esrar, Birleşik Krallık'ta en çok kullanılan uyuşturucu maddedir. Tetrahidrokanabinol (THC) adı verilen ve 'yüksek' (esrarın fiziksel ve zihinsel etkisi) olma haline neden olan fakat, aynı zamanda uyuşukluk, mide bulantısı ve anksiyete, paranoya ve psikoz gibi akıl sağlığı sorunlarına bağlı problematik yan etkilere yol açabilen bir madde içerir. İngiltere pazarında bulunan çoğu esrar çok yüksek THC seviyesine sahiptir. Bu, geçmişte kullanılan esrardan çok daha güçlü olduğunu gösterir.

## Sizin için riskler

Daha önce hiç yaşamamış olsanız bile esrar kullanmanın zihinsel sağlık sorunlarını tetikleyebileceğine dair kanıtlar vardır. Ayrıca mevcut zihinsel sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir. Genç yaştan itibaren esrar kullandıysanız, THC'nin gelişen beyniniz üzerindeki etkisinden dolayı zihinsel sağlık sorunları geliştirme riskiniz daha yüksektir.

## Bebeğiniz için riskler

THC'nin plasentaya (bebeğin eşi) geçtiği bilinmektedir ve doğmamış bebeğinizin gelişimini etkileyebilir. Bebeğiniz aşağıda belirtilen riskler altındadır;

- Erken doğmak
- Düşük ağırlıkla/kiloyla doğmak
- Büyüdükçe kötü madde kullanımı da dahil olmak üzere, öğrenme, davranışsal ve zihinsel sağlık sorunları oluşması

## Bizim önerimiz

Doğum/hamilelik bakımınızı sağlayan sağlık uzmanları olarak, esrar kullanmayı bırakmanızı şiddetle tavsiye ederiz,

## Nasıl yardım edebiliriz?

Hamileyken, özellikle uzun süredir kullanıyorsanız, esrar kullanmayı bırakmanın zor olabileceğini anlıyoruz. Bu yüzden doğru desteği almanız gerçekten çok önemlidir.

Ebeniz sizi aşağıdaki servislere sevk edebilir/yönlendirebilir;

### ISLINGTON:

Better Lives 020 3317 7437  
Cim-tr.betterlives@nhs.net

### HARINGEY:

The Grove 020 8702 6220

### BARNET:

Change Grow Live 0300 303 2866  
Barnet.info@cgl.org.uk

### ENFIELD:

Enable 020 8379 6010

### CAMDEN:

Change Grow Live 020 7485 2722  
Camden.referrals@cgl.org.uk

Ayrıca ebeniz, bebeğinizin büyümesini izleyebilmemiz için düzenli büyüme taramaları yapılmasını da ayarlayacaktır.

Akıl/ruh sağlığınız konusunda biraz desteğe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, uzman Perinatal Ruh Sağlığı Ekibimize de ulaşabilirsiniz..