

Беременность и употребление психоактивных веществ

4 способа укрепить и сохранить здоровье



Наблюдение за беременностью очень важно.

С самого раннего срока. Не пропускайте приемы. Изучайте информацию — это поможет вам принимать оптимальные решения.

Выберите поставщиков услуг, которые знакомы с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (Substance Use Disorders (SUD)), и знают, как вам помочь. Вместе с ними вы достигнете своих целей.

Чтобы получить помощь, не обязательно прекращать употребление психоактивных веществ. Начните сейчас.

Сократите употребление

Простые способы снизить возможный вред:

- Употребляйте меньше психоактивных веществ
- Употребляйте в меньших дозах
- Употребляйте реже
- Узнайте о безопасных способах употребления

Курите меньше или бросьте курить. Сейчас самое время начать. Поставьте перед собой цели, обратитесь за помощью.

Одним из лучших решений может стать отказ от алкоголя. Алкоголь опасен даже в малых количествах. А вместе с бензодиазепинами и опиоидами алкоголь может быть смертельно опасным.

Если вы зависимы от опиоидов, обратитесь за заместительной терапией (Medication-Assisted Treatment (MAT)).

Наилучшими препаратами для терапии во время беременности являются метадон и бупренорфин (могут называться по-другому). При приеме этих препаратов:

- Снижается или устраняется риск употребления незаконных психоактивных веществ
- Снижается риск срывов
- Идет движение к выздоровлению

Позаботьтесь о себе

Вы заслуживаете благополучной беременности и родов.

За дополнительной информацией обратитесь к своему поставщику услуг.



Academy of Perinatal Harm Reduction www.perinatalharmreduction.org



National Perinatal Association www.nationalperinatal.org

New York State



Perinatal Quality Collaborative www.nyspqc.org