

怀孕和物质使用

4 种方式确保健康



产前护理

产前护理应尽早开始。尽量多走访相关机构。用充足的信息武装自己，以便做出最佳决定。

与了解物质使用障碍 (Substance Use Disorders, SUD) 且知道如何解决该问题的医疗服务提供商建立关系。通过与其合作以实现您的目标。

您不必为了产前护理停止使用物质。现在就着手准备吧。



减少使用

降低伤害可能性的简单方式：

- 减少物质使用
- 减少用量
- 降低使用频率
- 了解安全的使用方式

减少吸烟或戒烟。这是一个很好的开始。设定好目标，然后寻求帮助。

戒酒是您最好的选择之一。即使是少量饮酒，也存在风险。在饮酒的情况下服用苯并和阿片类药物可能致命。

如果您依赖阿片类药物，可以使用药物辅助治疗

(Medication-Assisted Treatment, MAT)



怀孕期间最好的治疗药物是美沙酮和丁丙诺啡 (存在其他名称)。服用这些药物可以：

- 减少或消除禁忌物质使用带来的危害
- 降低病情复发的风险
- 对康复起到积极作用



照顾好自己

您应该健康地怀孕生子。

详情请咨询您的医疗保健服务提供商。



Academy of Perinatal
Harm Reduction

www.perinatalharmreduction.org

National
Perinatal
Association

www.nationalperinatal.org

New York State

nyspqc

Perinatal Quality Collaborative www.nysppqc.org