

임신 및 약물 사용

건강을 유지하는 4가지 방법



산전 건강관리

지금 바로 시작하세요. 병원을 방문하세요. 가능한 최선의 결정을 내릴 수 있도록 많은 정보를 수집하세요.

약물사용장애(SUD)에 대한 식견이 있고 도움 방법을 알고 있는 전문가와 관계를 구축하세요. 이들과 협력하여 목표를 달성하세요.

치료를 위해 약물사용을 중단할 필요는 없습니다. 지금 시작하세요.



사용을 줄이세요

발생 가능한 악영향을 제한하는 간단한 방법:

- 약물 사용량 줄이기
- 소량만 사용하기
- 사용 빈도 줄이기
- 안전한 사용 방법 배우기

담배를 적게 피우거나 금연하세요. 이곳은 실행으로 옮기기에 최적의 장소입니다. 목표를 설정하고 도움을 요청하세요.

가장 좋은 방법은 금주하는 것입니다. 소량이라도 위험합니다. 벤조 및 마약성 진통제/감기약과 함께 술을 드시면 사망에 이를 수 있습니다.

마약성 진통제/감기약에 의존하는 경우 약물 요법(MAT)을 사용하세요.

임신 중 가장 좋은 치료법은 메타돈과 부프레놀핀(다른 여러 이름으로 사용됨)입니다. 효과는 다음과 같습니다:

- 불법 약물을 사용할 위험 감소 또는 제거
- 재발 위험 감소
- 회복을 위한 긍정적인 조치



자신을 돌보세요

당신은 건강한 임신 및 출산을 할 자격이 있습니다.

자세한 정보는 의료진에게 문의하십시오.



Academy of Perinatal Harm Reduction www.perinatalharmreduction.org



National Perinatal Association www.nationalperinatal.org

New York State



Perinatal Quality Collaborative www.nyspqc.org