

Gwosès ou ak Itilizasyon Dwòg oswa Alkòl

4 fason pou w fin an sante epi rete an sante



Resevwa swen anvan akouchman

Kòmanse bonè. Ale nan tout randevou ou yo. Plen djakout ou ak enfòmasyon pou w ka pran pi bon desizyon.

Devlope relasyon ak pwofesyonèl swen sante ki konprann Pwoblèm Dwòg Oswa Alkòl (Substance Use Disorders, SUD) epi ki konn kijan pou yo ede. Travay ak yo pou reyalize objektif ou yo.

Ou pa oblije sispann pran dwòg oswa alkòl nèt pou w jwenn swen. Ale kounye a.

Itilize Mwens.

Fason ki senp pou limite danje:

- Itilize mwens tip dwòg oswa alkòl
- Itilize pi piti kantite
- Itilize yo mwens souvan
- Aprann fason pou itilize yo san danje

Fimen mwens oswa sispann fimen. Se yon bon fason pou kòmanse. Tabli objektif epi mande èd.

Youn nan pi bon bagay ou te ka fè se sispann bwè alkòl. Menm yon ti gout gen risk. Lè ou pran alkòl anmenmtan benzos oswa opiyoyid, li ka touye ou.

Si ou depann sou opiyoyid, sèvi ak Tretman ki Sipòte ak Èd Medikaman (Medication-Assisted Treatment, MAT)

Pi bon tretman pandan gwosès se metadòn ak beprenòfin (ki gen plizyè lòt non). Lè ou pran yo sa kapab:

- Diminye oswa elimine risk dwòg ak alkòl
- Diminye risk pou fè rechit
- Yon bon pa pou retablisman



Pran swen tèt ou

Ou merite yon gwosès ak yon akouchman an sante.

Mande pwofesyonèl swen sante ou pou li ba ou plis enfòmasyon.



Academy of Perinatal Harm Reduction www.perinatalharmreduction.org



www.nationalperinatal.org

New York State



Perinatal Quality Collaborative www.nysppqc.org