

אייער שוואנגערשאפט און סובסטאנץ באנוץ 4 וועגן צו ווערן און בלייבן געזונטער

באקומט שוואנגערשאפט באהאנדלונג

הויבט אן פרי. גייט צו אלע אייערע אפוינטמענטס. בויט זיך מיט אינפארמאציע כדי איר זאלט קענען מאכן די בעסטע אויסוואלן וואס נאר מעגליך. בויט פארבינדונגען מיט פראוויידערס וועלכע פארשטייען סובסטאנץ באנוץ דיסארדערס (SUD) און ווייסן ווי אזוי צו העלפן. שליסט זיך אן מיט זיי צו דערגרייכן אייער צילן.



איר דארפט נישט אויפהערן נוצן סובסטאנצן כדי צו באקומען באהאנדלונג. גייט יעצט.

פארמינערט אייער באנוץ

איינפאכע וועגן צו באגרעניצן מעגליכע שאדן:

- נוצט ווייניגער סובסטאנצן
 - נוצט קלענערע מאסן
 - נוצט ווייניגער אפט
 - ווערט געוואר מער פארזיכערטע וועגן צו נוצן
- רויכערט ווייניגער אדער הערט אויף רויכערן. דאס איז א גוטער וועג אנצוהויבן. מאכט צילן, דערנאך בעט הילף.



אייער פון די בעסטע זאכן וואס איר קענט טון איז אויפהערן נוצן אלקאהאל. אפילו קליינע מאסן זענען ריזיקאליש. ווען אלקאהאל ווערט גענומען מיט בענדעס און אפיאודס, קען עס הרג'ענען.

אויב איר זענט אנגעוואנדן אויף אפיאודס, נוצט מעדיצין-געהילף באהאנדלונג (MAT)

די בעסטע באהאנדלונג בשעת שוואנגערשאפט איז methadone און buprenorphine (וואס ווערט אנגערופן מיט מערערע אנדערע נעמען). דאס קען:

- פארמינערן אדער אוועקנעמען די ריזיקע פון אומלעגאלע סובסטאנץ באנוץ
- פארמינערן אייער ריזיקע פון צוריקפאלן
- זיין א גוטער שריט אין ריכטונג פון ערהיילונג



נעמט גוט קעיר פון זיך

עס קומט זיך א געזונטע שוואנגערשאפט און געבורט.

רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער פאר מער אינפארמאציע.



www.perinatalharmreduction.org



Academy of Perinatal
Harm Reduction

www.nationalperinatal.org

National
Perinatal
Association

www.nyspqc.org

New York State
nyspqc
Perinatal Quality Collaborative