

আপনার গর্ভাবস্থা ও মাদক ব্যবহার সুস্থ হওয়া ও থাকার 4টি উপায়



জন্মপূর্ব পরিচর্যা পান

আগেই শুরু করুন। আপনার সব ভিজিটে যান। তথ্যের দ্বারা নিজেকে ক্ষমতাবান করে তুলুন যাতে আপনি সর্বোত্তম সম্ভব সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

মাদকাসক্তি জনিত অসুখ (Substance Use Disorders, SUD) বোঝেন এবং কিভাবে সাহায্য করতে হয় তা জানেন এমন প্রদানকারীদের সঙ্গে সম্পর্কে গড়ে তুলুন। আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে তাদের সাথে অংশীদারিত্ব করুন।

পরিচর্যা পেতে আপনাকে মাদক ব্যবহার করা বন্ধ করতে হবে না। এখনই যান।



আপনার মাদক ব্যবহার কমান

সম্ভাব্য ক্ষতি এড়ানোর সহজ উপায়:

- কম মাদক সেবন করুন
- অল্প পরিমাণে সেবন করুন
- কম ঘন ঘন সেবন করুন
- সেবন করার নিরাপদ উপায় শিখুন

ধূমপান করা কমান বা ধূমপান বর্জন করুন। শুরু করার জন্য এটি ভালো জায়গা। লক্ষ্য স্থির করুন, তারপর সাহায্য চান। আপনি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য যে যে সেরা জিনিসগুলি করতে পারেন তার মধ্যে অন্যতম হল মদ্যপান ত্যাগ করা। এমনকি স্বল্প পরিমাণও বিপজ্জনক। বেঞ্জো এবং ওপিওয়েডের সঙ্গে মদ্যপান করা হলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

যদি আপনি ওপিওয়েড আসক্ত হন, তাহলে ওষুধের দ্বারা সহায়তাপ্রাপ্ত চিকিৎসা (Medication-Assisted Treatment, MAT) করান

গর্ভকালে সেরা চিকিৎসা হল মেথাডোন ও বুপ্ৰেনরফাইন (যা অন্য বেশ কয়েকটি নামে পরিচিত)। এগুলি নিলে:

- অবৈধ মাদক ব্যবহারের ঝুঁকি কমানো বা দূর করা যেতে পারে
- আপনার পুনরায় আসক্তির ঝুঁকি কমাতে পারে
- তা আরোগ্যের পথে একটি ইতিবাচক পদক্ষেপ হতে পারে



নিজের ভালোভাবে যত্ন নিন

সুস্থ গর্ভাবস্থা এবং প্রসব করা আপনার প্রাপ্য।

আরো তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।



Academy of Perinatal
Harm Reduction

www.perinatalharmreduction.org

National
Perinatal
Association

www.nationalperinatal.org

New York State

nyspqc

Perinatal Quality Collaborative

www.nyspqc.org