



Se está grávida e fuma, bebe álcool, usa marijuana, usa drogas e/ou toma certos medicamentos prescritos, seu bebê também pode ser exposto a essas substâncias.

Bebês expostos a essas substâncias antes do nascimento podem precisar de apoios e cuidados extras. A exposição pode ter efeitos na criança, de curto-longo prazo, na sua saúde física, no seu desenvolvimento físico, no seu desenvolvimento e comportamento mental.

Se estiver grávida e usando substâncias actualmente ou previamente, há coisas que pode fazer para se prevenir e ter uma gravidez e um bebe saudáveis:

- Cuide-se descansando, comendo alimentos saudáveis e conversando com seu médico sobre qualquer uso atual ou previo de substâncias.
- Siga as instruções do seu médico.
- Informe-se com o seu apoiante de recuperação para obter suporte.
- Pergunte sobre recursos locais e serviços para famílias e bebês.
- Saiba o que esperar quando for ao hospital para ter o seu bebê.

Continue lendo para aprender mais.

Serviços de Suporte de Apoiantes de Recuperação

Se está grávida ou é pai e usa substâncias, ou conhece alguém que usa os Apoiante da recuperação do vicio podem ajudar.

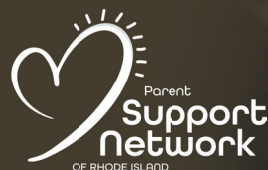
Apoiantes da recuperação do Vicio são pessoas que têm um transtorno de uso de substâncias, estão em recuperação e são treinadas e certificados para ajudar pessoas em situações semelhantes, de forma segura, personalizada e sem julgamento suporte focado na recuperação. Eles sabem o que está passando consigo.

**Parent Support Network of Rhode Island (PSNRI),
Healing Mother and Baby
Rede de Apoio aos Pais de Rhode Island,
Curando Mães e bebês**
Ligue/texto: 401-318-9577
Visite: psnri.org/help

Anchor Recovery
Ligue: 401-615-9945 (Warwick)
401-721-5100 (Providence)
Visite: anchorrecovery.org

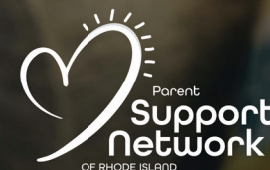
**Rhode Island Community for Addiction
Recovery Efforts (RICARES)
Comunidade de Rhode Island para Esforços
de Recuperação de Toxicodependentes**
Ligue: 401-475-2960
Visite: ricares.org

Family Visiting
Assistente Domiciliaria estes serviços irão até a sua casa ou local da sua escolha para apoios e atendimento a grávidas, crianças, e famílias
Ligue: 401-222-5960
Visite: health.ri.gov/familyvisiting



A gravidez
pode ser um
momento
excitante.

E também pode
ser desafiante se
fumar, beber, usar
drogas, or tomar
medicamentos.



Os bebês poderão precisar de cuidados especiais se forem expostos a certas substâncias, incluindo estimulantes como a cocaína e metanfetaminas ou opioides como oxycodona, hidrocodona, codeína, heroína e fentanil.

Os bebês que foram expostos a opioides e aos medicamentos para tratamento de opioides, como metadona ou buprenorfina (Subutex ou

Suboxone), podem apresentar síndrome de abstinência neonatal (NAS) após o nascimento. Nem todos os medicamentos devem ser interrompidos durante a gravidez, por isso é importante informar ao seu médico o que está a tomar.

Se isso descreve o seu caso, não está sozinho, Rhode Island tem meios e serviços para lhe proporcionar segurança a si e ao seu bebê a tornarem-se sãos e saudáveis.



Gavidez

OBTER INFORMAÇÃO

- Solicite para falar com um profissional de saúde que trabalhe com grávidas e famílias afetadas por uso de substâncias.
- Solicite uma consulta de pré-natal e visita à unidade de trabalho de parto e berçário para recém-nascidos em hospital onde você planeia fazer o parto.

OBTER AJUDA

- Se houver preocupações sobre a segurança do seu bebê por causa do pai de parto ou outra pessoa em casa estar a usar substâncias, o Departamento de Crianças, Jovens e Famílias (DCYF) pode ser chamado. O DCYF quer garantir que os bebês voltem, para uma casa livre de uso de substâncias, e, em ambiente seguro um lugar adequado e saudavel para os bebês dormirem.
- Alguns Apoiantes da recuperação do vício têm experiência pessoal com o DCYF. Eles podem defende-la e ajudá-la a entender o que advem.
- Nem todas as mulheres que dão à luz a bebês expostos a substâncias serão solicitadas a se encontrarem-se com o DCYF, mas é bom estar preparada. Um assistente social

do hospital, um Assistente domiciliário ou um Apoiente da recuperação do vício podem fornecer apoios e ajudá-la a entender o que poderá acontecer.

Plano do parto

- Fale com seu médico pré-natal sobre um possível plano de controle da dor. Se lhe foi prescrito durante a gravidez medicamentos como metadona ou buprenorfina, a dose regular não protege da dor do parto ou da dor da cesariana.
- Deve avisar a equipe hospitalar se estiver a ser tratada com a metadona ou buprenorfina para que eles não lhe deem medicamentos como Nubain ou Stadol, que podem causar abstinência de opioides.
- Informe -se dos recursos e apoios no início de sua gravidez, faça uma lista de pessoas que a podem ajudar depois do nascimento do seu bebê. Seu profissional de saúde e Apoiente da recuperação do vício e outros recursos listados neste folheto podem ajuda-la.

SUA ESTADIA NO HOSPITAL

- Bebês expostos pré-natalmente a opioides ou medicamentos para tratamento com opioides podem precisar ficar no hospital para ser observado quanto a sintomas de abstinência. Esses sintomas são chamados NAS. NAS é uma condição médica temporária e tratável.

- Alguns bebês com NAS recebem medicação no hospital para ajudar com os sintomas de abstinência. Os bebês precisam ser desmamados deste medicamento no hospital antes de receberem alta medica e poderem ir para casa, isso pode levar três a sete dias ou mais.
- Se seu bebê tiver NAS, você poderá ficar no hospital com ele.
- Durante esse período, a equipe do hospital trabalhará consigo para desenvolver um Plano de Cuidados Seguros, que é uma lista personalizada de recursos e apoios para si e seu bebê.

Suas Primeiras Semanas com o Bebê

- Os pais desempenham um papel importante em observar seus bebês quanto aos sintomas de abstinência a ajudá-los a se sentirem melhor. Segurar o seu bebê, o toque cara-a-cara ou amamenta-lo, são algumas das maneiras pelas quais pode ajudar a confortar o seu bebê.
- Lembre-se de cuidar de si também. Descanse bastante. Peça ajuda quando precisar.