

ທ່ານກຳລັງວາງແຜນເອົາລູກບໍ? ນີ້ຄືສິ່ງທີ່ຄວນທຳກ່ອນຕັ້ງທ້ອງ

Planning a pregnancy? Things to do before you conceive

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຮູ້ດີວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງດູແລສຸຂພາບຕົນເອງໃນລະຫວ່າງຖືພາ - ແຕ່ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າທ່ານສາມາດປ້ອງກັນເຮືອງສຸຂພາບຂອງລູກ ກ່ອນທີ່ຈະຕັ້ງທ້ອງເສັຍອີກ? ຕົວຢ່າງ ການກິນອາຫານ ທີ່ດີກ່ອນຖືພາ ແລະ ໃນລະຫວ່າງຖືພາ ສາມາດປ້ອງກັນ ບໍ່ໃຫ້ເດັກເກີດມາຜິດປົກກະຕິໄດ້. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ສັກຢາກັນພຍາດຮູແບລລ້າ (ໝາກສຸກເຢັຍຣະມັນ), ຊຶ່ງແມ່ນພຍາດຊນິດທີ່ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຮ້າຍແຮງແກ່ເດັກຢູ່ໃນທ້ອງ. ຖ້າທ່ານສູບຢາ, ຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ແມ່ນແພດສິ່ງ, ໃຫ້ອອກຂອງເຫຼົ່ານີ້ ກ່ອນທີ່ທ່ານວາງແຜນເອົາລູກ ແທນທີ່ຈະລໍຖ້າຈົນໝັ້ນໃຈວ່າຕົນເອງຖືພາແລ້ວ. ເມື່ອຮອດຍາມນັ້ນ ເດັກອາດຈະຮອດຫົກອາທິດ ຫຼື ເກີນກວ່ານັ້ນແລ້ວ - ຊຶ່ງເປັນລະຍະເວລາພຽງພໍທີ່ເດັກໃນທ້ອງຈະໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກຢາແລ້ວ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບພຍາດຮູແບລລ້າ (ໝາກສຸກເຢັຍຣະມັນ)

ຮູແບລລ້າແມ່ນພຍາດຕິດຕໍ່ຮ້າຍແຮງຊນິດນຶ່ງ ຊຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງຜິດປົກກະຕິຕອນຄອດໄດ້ ຖ້າຫາກວ່າແມ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອພຍາດນີ້ແລ້ວ. ປະມານ ໙໐ ເປີເຊັນ ຂອງ ເດັກທີ່ແມ່ຕິດເຊື້ອຮູແບລລ້າ ໃນລະຫວ່າງຖືພາແປດຫາສິບອາທິດແຮກ ຈະໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ຄວາມ ສາມາດໃນການຟັງ, ສາຍຕາ ແລະ ສມອງ ອາດຖືກທຳລາຍໄດ້ ແລະ ເປີເຊັນໃນການຫຼຸດລູກ ແລະ ເດັກ ຕາຍຕອນ ຄອດ ຈະສູງຂຶ້ນ.

ການທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າໄດ້ສັກຢາກັນພຍາດຮູແບລລ້າກ່ອນຖືພາ ເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງແທ້ຈິງ. ການກວດເລືອດແບບທັມມະດາກໍສາມາດບອກໄດ້ໂລດວ່າທ່ານມີພູມຕ້ານທານແລ້ວບໍ. ຖ້າຍັງບໍ່ທັນມີ, ທ່ານກໍສາມາດໄປສັກຢາໄປປ້ອງກັນໄວ້ໄດ້ - ແຕ່ວ່າຕ້ອງສັກ *ກ່ອນ* ຖືພາ. ຖ້າວ່າ ທ່ານຍັງຢູ່ໃນວັຍທີ່ ມີລູກໄດ້ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາກັນເທື່ອ, ຈິ່ງຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຂອງ ທ່ານສັກຢາກັນໄວ້ໃຫ້ ແຕ່ຫົວທີ ກ່ອນຈິ່ງພິຈາຣະນາ ເອົາລູກ. ເມື່ອໄດ້ລູກແລ້ວ ກໍຂໍແນະນຳໃຫ້ທ່ານໄປສັກຢາກັນພຍາດໝາກສຸກ, ພຍາດຄາງທູມ ແລະ ຮູແບລລ້າ (MMR) ໄວ້ເມື່ອເຂົາເຈົ້າອາຍຸໄດ້ ໑໒ ເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍຕ້ອງສັກ MMR ຕື່ມອີກເປັນເຂັມທີສອງ ເມື່ອອາຍຸຮອດ ສີ່ປີ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວພຍາດໄອໄກ່

ພຍາດໄອໄກ່ແມ່ນພຍາດທີ່ຕິດແປດກັນໄດ້ງ່າຍຫຼາຍແລະແຜ່ຜາຍໂດຍການໄອຫຼືຈາມ. ໂຣກນີ້ຈະລະບາດທຸກໆສາມຫາສີ່ປີແລະເດັກທາຣິກອາດຕິດເຊື້ອນີ້ໄດ້ ແລະເມື່ອຕິດເຊື້ອອາດ ເສັຍຊີວິດ ກ່ອນ

ເຂົາເຈົ້າຈະອາຍຸໃຫຍ່ພໍທີ່ຈະສັກຢາກັນໂຮກໄດ້ (ສັກໄດ້ເມື່ອອາຍຸຮອດ 8 ອາທິດ). ເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕົວທ່ານ ແລະສາມີຂອງທ່ານຕ້ອງສັກຢາກັນໂຮກຄໍຕິບ, ໂຮກບາດທະຍັກແລະໄອໂກລ່ວງໜ້າກ່ອນຈະພິຈາຣະນາເອົາລູກ. ໃຫ້ສອບຖາມກັບທ່ານໝໍກ່ຽວກັບຢາສັກກັນພຍາດໄອໂກລ່ວງສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ (Boostrix).

ກິນອາຫານດີພາໃຫ້ການຖືພາມີສຸຂພາບດີ

ທ່ານໄດ້ກິນອາຫານທີ່ຈະກ່າວມານີ້ຢ່າງພຽງພໍແລ້ວບໍ່? - ເຊັ່ນ ຜັກໃບຂຽວ, ໝາກກ້ຽງ, ນໍ້າໝາກກ້ຽງ (ໂດຍສະເພາະນໍ້າໝາກກ້ຽງຄັ້ນສິດ), ເຂົ້າຈີ່ແບບເປັນເມັດ, ເຂົ້າ, ພາສຕໍາ ຫຼື ອາຫານ ປະເພດຊີຽລ ຢ່າງ ອື່ນ, ແລະ ເມັດໝາກຖົ່ວແຫ້ງຕົ້ມ ຫຼື ໝາກຖົ່ວຂຽວຕົ້ມ. ກ້ວຍແລະໝາກຖົ່ວປະເພດຖົ່ວດິນກໍຖືວ່າເປັນອາຫານດີເຊັ່ນກັນ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ ມີ ໄວຕາມິນ B ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ໂຟເລຕ ຊຶ່ງເປັນໄວຕາມິນ ທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບແມ່ຍິງ, ບັດຈຸບັນນີ້ ແພດໄດ້ຮູ້ແລ້ວວ່າ ການຂາດໄວຕາມິນຊນິດນີ້ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມ ຜິດປົກກະຕິຕອນຄອດຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ອາການຜິດ ປົກກະຕິ ທາງ ທໍ່ ເສັ້ນປະສາດ, ຊຶ່ງໃນ ແຕ່ລະປີແອນ້ອຍຫຼາຍໆພັນຄົນທີ່ວ່າໂລກ ເກີດມາ ມີອາການດັ່ງກ່າວ. ມີການເຊື່ອກັນວ່າ ການ ຂາດທາດໂຟເລຕຈະໄປມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ, ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຮ້າຍແຮງ ທາງສມອງແລະກະດູກສັນຫຼັງ (ບາງຄັ້ງເຖິງຕາຍ). ແມ່ຍິງຄົນໃດກໍຕາມ ທີ່ວາງແຜນເອົາລູກ ຕ້ອງກິນ ອາຫານທີ່ມີອຸດົມດ້ວຍທາດໂຟເລຕ ແລະ ກິນຢາເມັດທາດໂຟເລຕ 0.5 mg ເປັນປະຈຳທຸກໆມື້ ເປັນເວລານຶ່ງເດືອນເປັນຢ່າງນ້ອຍ ກ່ອນ ຖືພາ, ແລະໃນລະຫວ່າງຖືພາ ສາມເດືອນແຮກ. ຢາເມັດຊນິດນີ້ ກິນໄດ້ປອດພ້ຍ ຕອນຖືພາ ແລະມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ແລະຮ້ານຂາຍອາຫານເພື່ອສຸຂພາບ ທົ່ວໆໄປ.

ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ ແລະ ຢາເສບຕິດຊນິດອື່ນໆ - ເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ຈະເລີກ

ເມື່ອເວລາແມ່ຍິງຖືພາ ສູບຢາ, ທາດຄາຣ໌ບອນໄດອອັກຊາຍດ໌ ຈະຜ່ານເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດ ຂອງເດັກ - ເຊັ່ນດຽວກັບວ່າເດັກກໍໄດ້ສູບຢາໄປດ້ວຍເຊັ່ນກັນ ຊຶ່ງໝາຍເຖິງວ່າເດັກໄດ້ຮັບ ອອັກຊີເຈັນນ້ອຍລົງແລະ ອາດບໍ່ເຕີບໂຕຕາມທີ່ຄວນເປັນ. ການສູບຢາໃນລະຫວ່າງຖືພາເຮັດໃຫ້ເປີເຊັນເກີດບັນຫາ ຕ່າງໆ ໄດ້ສູງຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ການຫຼຸດລູກ, ເດັກຄອດກ່ອນກໍານົດ ຫຼື ມີນໍ້າໜັກຕໍ່າ. ນອກຈາກນີ້ ເດັກທີ່ແມ່ສູບຢາກໍອາດສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາເຮື່ອງລະບົບຫາຍໃຈ, ເປັນຫົດ ແລະ ນອນຫຼັບຕາຍແບບບໍ່ຮູ້ສາເຫດ (Sudden Infant Death Syndrome). ການສູບກັນຊາ ກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຜົນສະທ້ອນແບບດຽວກັນກັບສູບຢາ.

ເຫຼົ້າກໍສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດຂອງເດັກໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ການດື່ມເປັນປະຈຳຫຼືດື່ມບາງໂອກາດຢ່າງໜັກ ລະຫວ່າງຖືພາ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກຮ່າງກາຍເຕີບໂຕຊ້າ ແລະ ມີສມອງຊ້າ. ຢາເສບຕິດ ຢ່າງອື່ນທີ່ອາດສ້າງບັນຫາແກ່ການຖືພາ ກໍມີ ເຊັ່ນ ເຮໂຣອິນ, ໂຄເຄນ, LSD ແລະ ແອັມຟີຕາມິນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ຫຼືຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮື່ອງອອກຢາເສບ

ຕິດ ທີ່ທັງຖືກກົດໝາຍແລະຜິດກົດໝາຍ, ຂໍໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາສູນສຸຂະພາບຊຸມຊົນໃນເຂດບ້ານທ່ານ ເພາະເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຕິດຕໍ່ກັບ ໜ່ວຍບໍລິການຊ່ວຍບັນຫາເຫຼົ່າແລະຢາເສບຕິດໄດ້. ຖ້າທ່ານ ກິນຢາແພດສັງຢູ່, ຂໍໃຫ້ປຶກສາເຮືອງການວາງແຜນເອົາລູກກັບທ່ານໝໍ.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮືອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຮຸນາໂທລະສັບຫາຜແນກແປເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທລ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຮືອງສຸຂະພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>