

အာဟာရ၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း

ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အပါအဝင် မျှတတဲ့အစားအသောက်တွေ စားသောက်ခြင်းက ကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုဘဝအတွက် ပြင်ဆင်တဲ့ နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အောက်လျော့နေရင် ဒါမှမဟုတ် ပိုများနေရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတာ ပိုခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်လားဆိုတာ ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာဖို့ ဒါမှမဟုတ် လျော့ချဖို့ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး လုပ်ရမလဲဆိုတာ ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။

တင်ပဆုံရိုးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆဲနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးကာလတွေမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေက ကလေးမွေးပြီးတဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေကို ခုခံပေးတတ်တဲ့ အားနည်းတဲ့ ဆီးအိမ်ကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။

ပုံမှန်ကျန်းမာစေခြင်း
www.makehealthynormal.nsw.gov.au

တင်ပဆုံရိုးလေ့ကျင့်ခန်း
www.pelvicfloorfirst.org.au

ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် အိုင်အိုဒင်း ဖြည့်စွက်စာ

သင့်ကလေးဦးနှောက်နဲ့ အာရုံခံစနစ်ကို ကျန်းမာစွာဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ ဖောလစ်အက်ဆစ်နဲ့ အိုင်အိုဒင်းခါတ်တွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအာဟာရခါတ်တွေ ပြည့်စုံအောင် အချိန်ယူ ရပါတယ်။

ဖောလစ်အက်ဆစ်နဲ့ အိုင်အိုဒင်းခါတ်တွေပါတဲ့ နေ့စဉ်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ စားပေးဖို့အကြံပြု ပါတယ်။ ဒီဖြည့်စွက်ဆေးတွေကို ဆေးဆိုင် အများစုနဲ့ ဈေးဆိုင်ကြီးတွေမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဖိုလိတ် အနည်းဆုံး ၅၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်နဲ့ အိုင်အိုဒင်း ၁၅၀ မိုက်ခရိုဂရမ်ပါမပါ စစ်ဆေးပြီးမှ ဝယ်ယူပါ။

ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ သောက်သင့်သလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ သင့်ရဲ့ သံခါတ်အဆင့်အတန်းကို စစ်ဆေးကြည့်တာ ကောင်းပါတယ်။ သံခါတ်ချို့တဲ့နေရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုနည်းစေပါတယ်။

အချက်အလက်စာစောင်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီနဲ့ ဆောင်ကာစ ဖိုလိတ်ခါတ်နဲ့ ပါတ်သက်ပြီး သတင်း အချက်အလက် ဒီမှာရနိုင်ပါတယ်။ www.genetics.edu.au

ကိုယ်ဝန်သည်များနဲ့ နို့တိုက်မိခင်များအတွက် အိုင်အိုဒင်း ဖြည့်စွက်မှုအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဒီမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ www.nhmrc.gov.au

ကလေးယူဖို့ စီစဉ်နေချိန် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့် အဆင့်များ

- စစ်ဆေးခြင်း
 - သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တွေနဲ့ မိသားစုနောက်ခံသမိုင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
 - သင့်ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ပြီး အောက်ပါကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝနေထိုင်နည်း
 - မျိုးရိုးဗီဇ အခြေအနေများ
 - အကြံပြုသော ဆေးစစ်မှုများ
 - သင်လိုအပ်မည့် ကာကွယ်ဆေးများ
 - ပုံမှန်သောက်သုံးနေသော ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်ဆေး သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေးများ
 - သားအိမ်ခေါင်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင် ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း
- သွားဆရာဝန်နဲ့ ပြုပါ။

- ကျန်းမာရေး
 - ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း အစီအစဉ်တင်ပါ။
 - အရက်သောက်တာ ဖြတ်ပါ။
 - ကာဖီနားသောက်တာ လျော့ပါ။

- စိတ်ချမ်းသာမှု
 - တက်တက်ကြွကြွနေပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။
 - မျှတပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ စားပါ။
 - ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းညှိပါ။

- ဖြည့်စွက်ခါတ်များ
 - ဖောလိတ်နှင့် အိုင်အိုဒင်းခါတ်ပါတဲ့ဆေး စသောက်ပါ။
 - သံခါတ်အဆင့်အတန်းကို စစ်ပေးဖို့ ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။

စောစောစီးစီး ဂရုစိုက်ပါ
ကိုယ်ဝန်ရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရပြီးလို့ ထင်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်ပြုဖို့ ရက်ချိန်းယူပါ။ ဆရာဝန်က သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်အတွက် အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။

.... ပြီးတော့ နောက်ဆုံး.... သင့်ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်အတွက် ကံကောင်းပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက် ပါတယ်။



ကလေးယူရန် စိတ်ကူးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲရာတွင် သင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဆင့်များကို ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ စာရင်း ကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ မကြိုးစားခင် ၃-၆ လ အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ ရက်ချိန်းယူပါ။ သင့်ဆရာဝန်က အောက်ပါအချက်တွေ အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အစီအစဉ်တွေ အတွက် ကူညီပါလိမ့်မယ်။

- ညှိနှိုင်းအဖြေရာဖို့ လိုအပ်မယ့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ
- မိဘကနေ ကလေးဆီကို ကူးပြောင်း လိုက်ပါနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ (မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ အခြေအနေတွေ) နဲ့ အကြံပြုတဲ့ စမ်းသတ်ချက်တွေ
- သင်လိုအပ်နိုင်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေ

ဆရာဝန် ညွှန်ကြားလို့ လက်ရှိ စားနေရတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေ အကြောင်း ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ စီစဉ်နေချိန်မှာ အဲဒီဆေးတွေစားတာ စိတ်ချရလား မေးမြန်းပါ။

သင့်ရဲ့ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် Women's Health Nurse (အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေး သူနာပြု) ကို နောက်တစ်ကြိမ် သားအိမ်ခေါင်း စစ်ဆေးမှုနဲ့ ကိုယ်ဝန် မဆောင်မီနဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ပြီး ကိုယ်တိုင် ရင်သား စစ်ဆေးမှုတွေ ဘယ်တော့လုပ်မလဲဆိုတာ မေးမြန်းပါ။

မိသားစုစီမံကိန်း: NSW www.fpnsw.org.au

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် စီမံချက်ချခြင်း www.pregnancybirthbaby.org.au

မျိုးရိုးဗီဇပညာပေး ဌာန www.genetics.edu.au/pregnancy

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း www.health.nsw.gov.au/immunisation

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်နှင့်

အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းနဲ့ အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး (ဥပမာ-ဆေးခြောက်) သုံးစွဲခြင်းတို့က အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အမျိုးသားတွေရဲ့ သားဖွားနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရရှိ ခက်ခဲစေပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းနဲ့ အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းတို့က ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သားအိမ်ထဲက ကလေးကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်က ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်တာ ဒါမှမဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာကို ဖြတ်ဖို့ အကူအညီလိုတယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်ပါ။ သူက အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ညွှန်ပြနိုင်ပါတယ်။

ကာဖီနီးဓါတ်က သားဖွားနိုင်မှုကို ထိခိုက် စေနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ စီစဉ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့ နေ့စဉ် ကော်ဖီကို ၁ ခွက် ၂ ခွက်ထက် ပိုမသောက်ဖို့ အကြံပြု လိုပါတယ်။ ကာဖီနီးဓါတ်က ညွှန်ရည်၊ ကိုလာနဲ့ အခြား အင်အားဖြည့်အချိုရည် တွေမှာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

Quit line www.icanquit.com.au တယ်လီဖုန်း။ 13 78 48 (13 QUIT)

အရက် မူးယစ်ဆေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု www.yourroom.com.au တယ်လီဖုန်း။ 1800 422 599

သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပေးမှုနဲ့ မနက်ဖက် ပြုအန်ခြင်းက သွားပြဿနာတက်ဖို့ အန္တရာယ် ပိုများ စေပါတယ်။ ပြဿနာတွေရှိရင် ကုသပြင်ဆင် ရအောင်လို့ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ သွားကိုစစ်ဆေးဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။ သွားဆရာဝန်က သင့်ရဲ့ သွားတွေနဲ့ သွားဖုန်းတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဘယ်လို ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ် ဆိုတာ အကြံပေးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွားကျန်းမာရေး www.health.nsw.gov.au/oralhealth

အိမ်နှင့် အလုပ်တွင်

သင့်အိမ်နဲ့ အလုပ်မှာ ရိုလာနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်အကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း၊ အင်းဆက် ပိုးသတ်ဆေး အစရှိတဲ့ ဓါတုပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် တိရိစ္ဆာန် အညစ်အကြေးနဲ့ မြေဆွေးတွေကို ကိုင်တွယ်မယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်းနဲ့ လက်အိတ်တွေကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အစောပိုင်းကာလတွေမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ လက်ဆေးတာကလည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

MotherSafe www.mothersafe.org.au တယ်လီဖုန်း။ 1800 647 848

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ချမ်းသာရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ စီစဉ်နေချိန်မှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးပြီး ယုံကြည်တဲ့ သူတွေရဲ့ (အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေ) ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ရရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အတိတ်တုန်းက စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိဖူးတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်နေရတယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရောဂါပညာရှင်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အစီအစဉ်တွေ အကြောင်း ပြောပြတိုင်ပင်ပါ။

Beyond Blue www.beyondblue.org.au တယ်လီဖုန်း။ 1300 22 4636 (တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက်)

Centre of Perinatal Excellence (အကောင်းဆုံး ကလေးမမွေးမီစင်တာ) (COPE) www.cope.org.au

အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစုအကြမ်းဖက်မှု

အိမ်တွင်းနဲ့ မိသားစုအကြမ်းဖက်မှုတွေက မိသားစုတွေရဲ့ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးတွေအပေါ် ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

အိမ်တွင်းနဲ့ မိသားစုအကြမ်းဖက်မှုတွေက မမွေးသေးတဲ့ ကလေးတွေကို ထိခိုက်စေ ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ထိခိုက်အင်ရာရမယ်ဆိုရင် ကလေးလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ကလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအပေါ် ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်မှာ နိုင်ပါတယ်။

သင့်လုံခြုံရေးကို စိုးရိမ်ရရင် ရဲကို ခေါ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးပညာရှင်ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်ယုံကြည်တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် စကားပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် Domestic Violence Helpline (အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အကူအညီလိုင်း) ကို ခေါ်ပါ။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အကူအညီလိုင်း တယ်လီဖုန်း။ 1800 656 463 (အခွန်မဲ့၊ တစ်ရက် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက်)

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သတင်းအချက်အလက် www.domesticviolence.nsw.gov.au

ခရီးသွားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိရင် ခရီး မသွားခင်မှာ အကြံပြုထားတဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် ကာကွယ်ဆေးကို စစ်ဆေးလေ့လာပြီး ကူးစက်ရောဂါတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ ကြိုးစားပါ။ အချို့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျစေနိုင်ပါတယ် ဒါမှမဟုတ် ကလေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

NSW ကျန်းမာရေး ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ သတင်းအချက်အလက် www.health.nsw.gov.au/Infectious