



آیا به فکر
بچه دار
شدن هستید



قدم هایی که باید هنگام طرح ریزی برای باردار شدن بدن ها توجه کنید

چک آپ (معاینه عمومی)

- با شریک زندگی خود راجع به موضوعات بهداشتی و سوابق خانوادگی گفتگو کنید
- از پزشک عمومی خود دیدار و پیرامون مطالب ذیل گفتگو کنید
 - سلامتی و شیوه زندگی
 - شرایط ژنتیکی
 - آزمایشات مورد توصیه
 - واکسن های مورد نیاز شما
 - داروهای منظم تجویزی و گیاهی شما
 - بررسی عمومی دهانه رحم و خود امتحان کردن سینه
- از دندانپزشک دیدن کنید

بهداشت

- برنامه ترک سیگار را آغاز کنید
- نوشیدن الکل را ترک کنید
- میزان نوشیدن کافئین را کم کنید

نیکبودی

- فعال باشید/ به طور منظم ورزش کنید
- خوراک متوازن و سالم بخورید
- وزن خود را مدیریت کنید

مکمل ها

- خوردن مکمل های داری فولات و ید را آغاز کنید
- راجع به میزان آهن تان از پزشک عمومی خود بپرسید

زودتر مراقبت بخواهید

به محض بارداری، یا اگر فکر می کنید باردار هستید، با پزشک عمومی خود یک وقت ملاقات بگیرید و او به شما کمک خواهد کرد تا برای بارداری خود طرحی داشته باشید.

... و در آخر، با آرزوی موفقیت شما
برای طرح های خوش بارداری!

تغذیه، وزن و تمرین

فعالیت منظم و یک رژیم غذایی بسیار متوازن که شامل میوه و سبزیجات تازه باشد به شما در آماده شدن برای یک بارداری سالم کمک می نماید.

اینکه وزن شما از محدوده وزن سالم بالاتر یا پایین تر باشد ممکن است باردار شدن را برای تان دشوارتر نماید. از پزشک عمومی خود بپرسید آیا وزن شما در محدوده وزن سالم است. اگر نیاز به کم یا زیاد کردن وزن دارید، با پزشک عمومی خود پیرامون بهترین راه انجام این کار بپرسید.

تمرین های عضلات کف لگن پیش از، در دوران و پس از بارداری توصیه می شوند چون می توانند بر علیه ضعف مئانه، که مشکل معمول برای زنان پس از زایمان می باشد، شما را محافظت نمایند.

عادی سازی سلامت

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

تمرین های عضلات کف لگن

www.pelvicfloorfirst.org.au

مکمل هایی از قبیل فولیک اسید و ید

فولیک اسید و ید برای تکامل سالم مغز نوزاد شما و سلسله اعصاب وی مورد نیاز است. ممکن است وقت لازم باشد تا میزان این مواد مغذی به حد مطلوب برسد.

یک مکمل روزانه که شامل فولیک اسید و ید باشد در دوران طرح ریزی برای بارداری توصیه می شود. می توانید این مکمل ها را از اغلب داروخانه ها و سوپرمارکت ها خریداری کنید. اطمینان یابید که دست کم 500 میکروگرم (mcg) از فولات و 150 میکروگرم (mcg) ید داشته باشند.

همچنین فکر خوبی است که میزان آهن خون شما آزمایش شود تا معلوم شود آیا به مکمل آهن نیاز دارید یا خیر. اگر میزان آهن شما در سطح پایینی باشد باعث می شود احتمال باردار شدن شما را کم نماید.

برگه های اطلاع رسانی

اطلاع پیرامون فولات قبل و در جریان دوره اول بارداری در www.genetics.edu.au موجود می باشد.

اطلاع پیرامون مکمل ید برای زنان باردار و شیرده در www.nhmrc.gov.au موجود است.

این نشریه پیرامون گام هایی گفتگو می کند که می توانید برای طرح ریزی یک بارداری سالم بردارید. ما همچنین یک فهرست بررسی ها را به آن افزوده ایم که می توانید آن را دنبال کنید.

دیداری از پزشک عمومی (GP) تان

3 الی 6 ماه قبل از کوشش برای باردار شدن برای دیدن پزشک عمومی تان وقت بگیرید. پزشک عمومی تان به شما کمک می کند تا برای بارداری خود طرحی داشته باشید، از جمله پیرامون مطالب ذیل صحبت می کند:

- موضوعات بهداشتی که باید مدیریت شوند
 - شرایطی که ممکن است از والدین به یک نوزاد منتقل شود (شرایط ژنتیکی) و هر نوع توصیه برای آزمایش ها
 - واکسن هایی که شما ممکن است نیاز داشته باشید.
- با پزشک عمومی خود پیرامون هر نوع داروی تجویزی یا گیاهی که مصرف می کنید و امنیت تان هنگام قصد داشتن برای باردار شدن صحبت کنید. همچنین فکر خوبی است که از پزشک عمومی تان یا Women's Health Nurse (پرستار بهداشت زنان) بپرسید چه موقع نوبت شما برای آزمایش بعدی دهانه رحم، و خود معاینه کردن سینه در هنگام بارداری و پس از آن است.

Family Planning NSW (تنظیم خانواده در نیوساوت ولز)

www.fpnsw.org.au

طرح ریزی برای بارداری

www.pregnancybirthbaby.org.au

مرکز آموزش ژنتیکی

www.genetics.edu.au/pregnancy

ایمن سازی

www.health.nsw.gov.au/immunisation

دخانیات، الکل و سایر مواد

سیگار کشیدن، الکل بیش از حد و سایر مواد (مانند مارچوانا) می تواند بر باروری زنان، و مردان اثر داشته باشد، و باردار شدن را دشوارتر سازد.

دخانیات، نوشیدن الکل و استفاده از مواد می تواند به نوزاد در دوران بارداری آسیب برساند.

اگر شما یا شریک زندگی تان برای ترک سیگار، الکل یا سایر مواد به کمک نیاز دارید، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و او به شما صلاحیت داده و شما را به خدمات حمایتی معرفی می نماید.

چون کافئین بر باروری مؤثر است، توصیه می شود که زنانی که قصد بارداری دارند بیش از 1 یا 2 فنجان قهوه در روز نیشامند. کافئین در چای، کولا و نوشابه های انرژی زا هم هست.

Quit line

www.icanquit.com.au

تلفن: (QUIT) 13 78 48

خدمات اطلاع رسانی پیرامون الکل و مواد (Alcohol Drug Information Service)

www.yourroom.com.au

تلفن: 1800 422 599

دیداری با دندانپزشک تان

هورمون های بارداری و دل به هم خوردگی بامدادی می تواند خطر ایجاد مشکل دندان را بیشتر نماید. یک معاینه دندان قبل از اینکه باردار شوید برای رفع هرگونه مشکل فعلی دندان توصیه می شود. دندانپزشک همچنین می تواند با شما پیرامون چگونگی حفظ سلامتی دندان ها و لثه های تان در دوران بارداری صحبت کند.

بهداشت دندان در دوران بارداری

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

در خانه و محل کار

از پزشک عمومی و محل کارتان پیرامون هر نوع احتمال خطر برای شما در خانه و محیط کار بپرسید. هنگام استفاده از مواد شیمیایی مانند فرآورده های نظافتی یا داروهای حشره کش و همچنین هنگامی که با فضولات گربه و یا خاک باغچه سر و کار دارید، از ماسک و دستکش استفاده کنید.

همچنین در اوائل دوران بارداری، شستن دست ها هم می تواند در پرهیز از ویروس هایی که ممکن است مضر باشند به شما کمک نماید.

MotherSafe

تلفن: 1800 647 848 www.mothersafe.org.au

بهداشت روانی و نیکبودی

مراقبت از بهداشت روانی تان و بهره مندی از حمایت عزیزان و افراد مورد اعتمادتان (شریک زندگی، خانواده و دوستان)، هنگام برنامه ریزی برای باردار شدن حائز اهمیت می باشند.

اگر در گذشته مسائل بهداشت روانی را تجربه کرده اید یا دارو می خورید، با پزشک عمومی، مددکار بهداشت روانی یا روانپزشک خود پیرامون طرح باردار شدن تان گفتگو کنید.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au تلفن: 1300 22 4636

(24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته)

Centre of Perinatal Excellence

(مرکز والاکرایبی پس از زایمان) (COPE)

www.cope.org.au

خشونت خانگی و خانوادگی

خشونت خانگی و خانوادگی اثر عمده ای بر سلامتی خانواده ها، بخصوص زنان و کودکان دارد.

خشونت خانگی و خانوادگی ممکن است بر نوزاد پیش از تولد او اثر داشته باشد. اگر یک زن باردار زخمی شود، نوزاد هم ممکن است صدمه بیند. تنش تحمل زندگی خشونت بار اثر عمده ای بر زنان باردار داشته و می تواند بر چگونگی تکامل نوزاد جنینی مؤثر باشد.

اگر دلواپس ایمنی خود هستید به پلیس زنگ بزنید، با یک کارشناس بهداشتی یا کسی که مورد اعتمادتان باشد تماس گرفته یا به Domestic Violence Helpline (خط کمک درموارد خشونت خانگی) تماس بگیرید.

Domestic Violence Helpline

(خط کمک در موارد خشونت خانگی)

تلفن: 1800 656 463 (تلفن رایگان، 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته)

Domestic violence information

(اطلاع رسانی پیرامون خشونت خانگی)

www.domesticviolence.nsw.gov.au

مسافرت

اگر قصد دارید باردار شوید، قبل از مسافرت آخرین صلاحیت ها پیرامون واکسن های مورد توصیه و راه های پرهیز از عفونت را بررسی کنید. برخی از ویروس ها و عفونت ها ممکن است موجب سقط جنین شوند یا به نوزاد آسیب رسانند.

اطلاعات بهداشت نیوساوت ولز پیرامون بیماری های عفونی

www.health.nsw.gov.au/Infectious