

### អាហារូបត្ថម្ភ ទម្ងន់ និងការហាត់ប្រាណ

សកម្មភាពជាទៀងទាត់ និងរបបអាហារដែលមានតុល្យភាព រួមមានផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ នឹងជួយអ្នកត្រៀមលក្ខណៈសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ការមានទម្ងន់លើស ឬនៅក្រោមទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ អាចធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ សូមសួរ GP របស់អ្នក ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអ្នកមានទម្ងន់ ដែលមានសុខភាពល្អឬអត់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសម្រេចទម្ងន់ ឬឡើងទម្ងន់ សូមពិភាក្សាជាមួយ GP របស់អ្នក អំពីវិធីល្អបំផុតដើម្បីធ្វើដូច្នោះ។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបាតឆ្អឹងត្រគាក ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់មុនពេល ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ ដ្បិតអីលំហាត់ប្រាណទាំងនេះ អាចការពារប្រឆាំងនឹងផ្លោកនោមខ្សោយ ដែលជាបញ្ហាទូទៅសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយការសម្រាលកូន។

**ធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អជាមួយធម្មតា**  
[www.makehealthynormal.nsw.gov.au](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au)

**លំហាត់ប្រាណបាតឆ្អឹងត្រគាក**  
[www.pelvicfloorfirst.org.au](http://www.pelvicfloorfirst.org.au)

### អាស៊ីត Folic និង ថ្នាំបំប៉ន Iodine

អាស៊ីត folic និង iodine ត្រូវការចាំបាច់សម្រាប់ការធ្វើលូតលាស់នៃខួរក្បាល និងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាររបស់ទារកអ្នក។ វាអាចត្រូវការពេលវេលាដើម្បីបង្កើតសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងនេះ។

ការផ្តល់ថ្នាំបំប៉នរាល់ថ្ងៃដែលមានអាស៊ីត folic និងថ្នាំបំប៉ន iodine ត្រូវបានណែនាំនៅពេលអ្នករៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះ។ អ្នកអាចទិញ ថ្នាំបំប៉នទាំងនេះនៅតាមឱសថស្ថាន និងផ្សារទំនើបភាគច្រើន។ ត្រូវប្រាកដថាពិនិត្យមើលថ្នាំបំប៉នដែលមានយ៉ាងតិច៥០០មីក្រូក្រាម (mcg) នៃអាស៊ីត folate និង១៥០mcg នៃថ្នាំបំប៉ន iodine។

វាក៏ជាគំនិតល្អផងដែរដែលត្រូវធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិដែករបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកត្រូវការថ្នាំបំប៉នឬអត់។ កម្រិតជាតិដែកទាប អាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។

**សន្លឹកព័ត៌មាន**  
អាស៊ីត folate មុន និងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះដំបូងអាចរកបាននៅតាមរ៉ូបសែថ [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

ថ្នាំបំប៉ន Iodine សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូននឹងដោះអាចរកបាននៅតាមរ៉ូបសែថ [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)

### ជំហានទាំងឡាយដើម្បីពិចារណាពេលរៀបចំផែនការមានកូន

#### ការពិនិត្យមើល

- និយាយជាមួយដៃគូរបស់អ្នក អំពីបញ្ហាសុខភាព និងប្រវត្តិគ្រួសារ
- ទៅជួប GP របស់អ្នកដើម្បីនិយាយអំពី
- សុខភាព និងរបៀបរស់នៅ
- រោគគំណាពូជ
- ការធ្វើតេស្តដែលបានណែនាំ
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលអ្នកអាចត្រូវការ
- ថ្នាំពេទ្យ ឬថ្នាំក្នុងជាតិធម្មតារបស់អ្នក
- ការឆ្លុះពិនិត្យកម្រិត និងការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង
- ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក

#### សុខភាព

- ចាប់ផ្តើមលះបង់ការដក់បារី
- ឈប់ពិសាស្រា
- កាត់បន្ថយជាតិកាហ្វេអ៊ីន

#### សុខុមាលភាព

- រក្សាសកម្មភាព / ធ្វើការហាត់ប្រាណទៀងទាត់
- ទទួលបានអាហារដែលមានតុល្យភាព និងមានសុខភាពល្អ
- គ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់អ្នក

#### ថ្នាំបំប៉ន

- ចាប់ផ្តើមពិសាថ្នាំបំប៉នដែលមាន folate និង iodine
- សួរ GP របស់អ្នក ដើម្បីពិនិត្យកម្រិតជាតិដែករបស់អ្នក

### ការទទួលបានការថែទាំមុនពេល

នៅពេលដែលអ្នកមានផ្ទៃពោះក្លាម ឬគិតថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ សូមរៀបចំពេលដើម្បីទៅជួប GP របស់អ្នក ដែលនឹងជួយអ្នករៀបចំផែនការសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។

**... ហើយទីបំផុត សូមមានសំណាងល្អជាមួយផែនការមានផ្ទៃពោះ របស់អ្នក!**



**កំពុងគិត  
អំពីការ  
មានកូន**

**ខិត្តប័ណ្ណនេះ និយាយអំពីជំហានទាំងឡាយដែល អ្នកអាចចាត់វិធានការ ដើម្បីរៀបចំផែនការមាន ផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អ។**

**យើងក៏បានដាក់បញ្ចូលបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ ដែលអ្នកអាចធ្វើតាមបានដែរ។**

## ការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ (GP) របស់អ្នក

3-6 ខែមុនពេលព្យាយាមមានផ្ទៃពោះ កំណត់ពេលទុកដើម្បីទៅជួប GP របស់អ្នក។ GP របស់អ្នក នឹងជួយអ្នករៀបចំផែនការសម្រាប់ការ មានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក រួមមានការនិយាយអំពី៖

- បញ្ហាសុខភាពដែលអាចត្រូវការគ្រប់គ្រង
- ស្ថានភាពរោគដែលអាចបង្កបន្តពីឪពុកម្តាយ ទៅកូន (រោគតំណពូជ) និងការធ្វើតេស្តណាមួយដែលបានណែនាំ
- ថ្នាំចាក់បង្ការដែលអ្នកអាចត្រូវការ។

ពិភាក្សាជាមួយ GP របស់អ្នកអំពីថ្នាំពេទ្យ ឬថ្នាំរុក្ខជាតិណាមួយ ដែលអ្នកកំពុងលេប ហើយថាតើថ្នាំទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពឬអត់ ក្នុងការប្រើប្រាស់នៅពេលអ្នក រៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះ។

វាក៏ជាកំណត់ល្អផងដែរដើម្បីសួរ GP ឬ Women's Health Nurse (គិលានុបដ្ឋាក សុខភាពស្ត្រី) អំពីពេលកំណត់បន្ទាប់ សម្រាប់ការថតឆ្លុះកម្រងរបស់អ្នក និងការពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯងក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ។

**ផែនការគ្រួសារ រដ្ឋ NSW**  
[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

**ផែនការសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះ**  
[www.pregnancybirthbaby.org.au](http://www.pregnancybirthbaby.org.au)

**មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំអំពីតំណពូជ**  
[www.genetics.edu.au/pregnancy](http://www.genetics.edu.au/pregnancy)

**ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ**  
[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

## ការជក់បារី សុរា និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត

ការជក់បារី ការផឹកស្រាហួសប្រមាណ និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដទៃទៀត (ឧទាហរណ៍ កញ្ឆា) អាចប៉ះពាល់ដល់ភាពមានកូនរបស់ស្ត្រី និងបុរស ដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។

ការជក់បារី ការផឹកស្រា និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន អាចបង្កគ្រោះ ថ្នាក់ដល់ ទារកក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។

ប្រសិនបើអ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីលះបង់ការជក់បារី សុរា ឬថ្នាំញៀនដទៃទៀត សូមទាក់ទង GP របស់អ្នកដែលអាចផ្តល់ជំនួយ និងបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់សេវាកម្មផ្តល់ជំនួយទាំងឡាយ។

ដោយព្រោះជាតិកាហ្វេអ៊ីនអាចប៉ះពាល់ដល់ភាពមានកូន នេះត្រូវបានណែនាំឱ្យស្ត្រី ត្រូវរៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះ ផឹកកាហ្វេកុំឱ្យលើស ពី១ ទៅ២ពែងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ជាតិកាហ្វេអ៊ីនក៏មាននៅក្នុងតែ កូឡា និងភេសជ្ជៈប្តូរកំលាំងឯទៀតដែរ។

**Quit line**  
[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) ទូរស័ព្ទ 13 78 48 (13 QUIT)

**ការជក់បារី សុរា និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត**  
[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au) ទូរស័ព្ទ 1800 422 599

## ការទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក

ជាតិអ៊ីយ៉ូននៅពេលមានផ្ទៃពោះ និងរោគចាញ់កូន អាចបង្កើនហានិភ័យ នៃការកើតមានបញ្ហាធ្មេញ។ ការពិនិត្យធ្មេញត្រូវបានណែនាំមុនពេល អ្នកមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីកែតម្រូវរាល់បញ្ហាដែលមាន។ ពេទ្យធ្មេញក៏អាចនិយាយ ជាមួយអ្នកដែរ អំពីរបៀបរក្សាធ្មេញ និងអញ្ជាញឱ្យមានសុខភាពល្អក្នុងអំឡុង ពេលមានផ្ទៃពោះ។

**សុខភាពធ្មេញក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ**  
[www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

## នៅផ្ទះ និងកន្លែងការងារ

សូមពិគ្រោះជាមួយ GP និងកន្លែងធ្វើការ អំពីហានិភ័យសុខភាពណាមួយនៅផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។ ពាក់របាំងមុខ និងស្រោមដៃពេលណាប្រើប្រាស់ សារធាតុគីមី ដូចជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត និងពេលណាប៉ះពាល់នឹងកាក សំណល់ឆ្មា និងដីដាំដំណាំ។

ការលាងដៃរបស់អ្នក ក៏អាចជួយអ្នកឱ្យជៀសវាងវីរុសទាំងឡាយ ដែលអាចមាន គ្រោះថ្នាក់ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះគ្រោងបងដែរ។

**MotherSafe**  
[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) ទូរស័ព្ទ 1800 647 848

## សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព

ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងការទទួលបានការគាំទ្រពីមនុស្សដៃ ល្អអ្នក ស្រឡាញ់ និងទុកចិត្ត ដៃគូ គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ មានសារៈសំខាន់នៅពេលអ្នករៀបចំ ផែនការមានផ្ទៃពោះ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តកាលពីមុន ឬអ្នកកំពុង ប្រើប្រាស់ ថ្នាំពេទ្យ សូមពិភាក្សាជាមួយ GP របស់អ្នក ឬគូសិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬអ្នករកលក់អំពីផែនការរបស់អ្នកដើម្បីមានផ្ទៃពោះ។

**Beyond Blue**  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) ទូរស័ព្ទ 1300 22 4636

(២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍)

**Centre of Perinatal Excellence (COPE)**  
**(មជ្ឈមណ្ឌលកែលម្អគុណភាពជីវិតផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត)**  
**(COPE)**  
[www.cope.org.au](http://www.cope.org.au)

## អំពើហិង្សាតាមផ្ទះ និងក្នុងគ្រួសារ

អំពើហិង្សាតាមផ្ទះ និងក្នុងគ្រួសារ មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធំធេងដល់សុខភាព គ្រួសារ ជាពិសេសស្ត្រី និងកុមារ។

អំពើហិង្សាតាមផ្ទះ និងក្នុងគ្រួសារ អាចប៉ះពាល់ដល់ទារកមុនពេលកើតមក។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះត្រូវរងរបួស ទារកក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ភាពតានតឹង នៃការរស់នៅជាមួយអំពើហិង្សា ក៏មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងទៅលើស្ត្រីមាន ផ្ទៃពោះដែរ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលទារកចម្រើនលូតលាស់។

ប្រសិនបើអ្នកឃើញបញ្ហាអំពីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទហៅប៉ូលីស និយាយជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬហៅទូរស័ព្ទ Domestic Violence Helpline (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយអំពើហិង្សា តាមផ្ទះ)។

**ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយអំពើហិង្សាតាមផ្ទះ**  
ទូរស័ព្ទ 1800 656 463 (តែគិតថ្លៃហៅ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍)

**ព័ត៌មានអំពីអំពើហិង្សាតាមផ្ទះ**  
[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

## ធ្វើដំណើរ

ប្រសិនបើអ្នកមានផែនការមានផ្ទៃពោះ មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ សូមពិនិត្យជំនួយ ចុងក្រោយអំពីថ្នាំចាក់បង្ការរោគដែលបានណែនាំ ហើយវិធីដើម្បីជៀសវាងការ ឆ្លងមេរោគ។ ប្រសិនបើអ្នករៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះ មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ និងវិធី ដើម្បីជៀសវាងការឆ្លងមេរោគ។ វីរុស និងការឆ្លងមេរោគអាចបណ្តាលឱ្យ រលូតកូន ឬធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ទារករបស់អ្នក។

**ព័ត៌មានអំពីជំងឺឆ្លង សុខភាពរដ្ឋ NSW**  
[www.health.nsw.gov.au/Infectious](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious)