

ການບໍາຮຸງຮ່າງກາຍ,ນໍ້າໜັກ ແລະ ການອອກກໍາລັງກາຍ

ກິຈກັມອັນສມໍ່ສະເໝີແລະການກິນອາຫານທີ່ສົມດຸນຮວມເຖິງໝາກໄມ້ສົດແລະຜັກຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການກະກຽມການຖືພາທີ່ມີສຸຂພາບດີ.

ການມີນໍ້າໜັກສູງກວ່າທີ່ຕໍ່າກວ່າຂີດນໍ້າໜັກທີ່ຢູ່ໃນເກນສຸຂພາບດີອາດຈະເຮັດໃຫ້ລໍາບາກຂຶ້ນໃນການຈະຖືພາ. ຈົ່ງຖາມ ນາຍໝໍຂອງທ່ານເບິ່ງວ່າທ່ານມີນໍ້າໜັກ ອັນມີສຸຂພາບດີທີ່ບໍ່. ຖ້າທ່ານຕ້ອງຫຼຸດ ຫຼືເພີ່ມນໍ້າໜັກ, ຈົ່ງເວົ້າລົມ ກັບນາຍໝໍ ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ ໃນການເຮັດສິ່ງນີ້.

ຂໍແນະນໍາໃຫ້ບໍລິຫານກ້າມເນື້ອພື້ນກະດູກອ່າງຊາມເຊິ່ງເປັນກ້າມເນື້ອທີ່ຢູ່ລຸ່ມມັດລູກ ກ່ອນຖືພາ, ໃນ ລະຍະຖືພາແລະຫຼັງການ ຖືພາ ເພາະວ່າມັນສາມາດປ້ອງກັນການ ມີກະເພາະປັດສະວະທີ່ອ່ອນແອ, ເຊິ່ງເປັນຫາທ້ວໄປ ຂອງຜູ້ຍິງຫຼັງການຄອດລູກ.

ເຮັດໃຫ້ສຸຂພາບດີເປັນຂອງທັມມະດາ
www.makehealthynormal.nsw.gov.au

ການບໍລິຫານກ້າມເນື້ອພື້ນກະດູກອ່າງຊາມ
www.pelvicfloorfirst.org.au

ອາຫານເສີມທີ່ມີ ທາດກົດໂຟລິກ ແລະ ທາດ ໄອໂອດິນ

ທາດກົດໂຟລິກ ແລະ ທາດໄອໂອດິນ ແມ່ນສິ່ງຕ້ອງການສໍາລັບການພັທນາສມອງ

ແລະລະບົບປະສາດທີ່ມີສຸຂພາບດີຂອງລູກ ທ່ານ. ມັນອາດຈະຕ້ອງໃຊ້ເວລາໃນການ ເສີມສ້າງທາດອາຫານເຫຼົ່ານີ້.

ຂໍແນະນໍາໃຫ້ທ່ານກິນອາຫານເສີມທີ່ມີ ທາດກົດໂຟລິກ ແລະ ທາດໄອໂອດິນ ໃນແຕ່ລະມື້ ໃນເວລາທີ່ທ່ານວາງແຜນ ຖືພາ. ທ່ານສາມາດຊື້ອາຫານເສີມເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ຈາກ ຮ້ານຂາຍຢາທີ່ຊຸບເປັນເກັດ ສ່ວນຫຼາຍ.

ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈໃນການກວດເບິ່ງ ວ່າອາຫານ ເສີມນີ້ບັນຈຸທາດໂຟລິດ 500ໄມໂຄຣກຣາມ (mcg) ແລະ ທາດໄອໂອດິນ 150mcg ເປັນຢ່າງຕໍ່າ.

ນອກນີ້ແລ້ວ, ມັນຍັງເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີໃນການກວດລະດັບທາດເຫຼັກຂອງທ່ານເພື່ອ ເບິ່ງວ່າທ່ານຕ້ອງການອາຫານເສີມຫຼືບໍ່. ລະດັບທາດເຫຼັກຕໍ່າສາມາດຫຼຸດຜ່ອນ ໂອກາດຖືພາໄດ້.

ເຈ້ຍຂໍ້ມູນ
ທາດໂຟລິດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການຖືພາ ມີໄວ້ໃຫ້ ທີ່ www.genetics.edu.au

ການເສີມທີ່ມີທາດໄອໂອດິນສໍາລັບຜູ້ຍິງຖື ພາ ແລະ ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ມີໄວ້ ໃຫ້ທີ່: www.nhmrc.gov.au

ບັນດາຂັ້ນຕອນເພື່ອພິຈາະນາເວລາວາງແຜນມີລູກ

ການກວດກັບນາຍໝໍ

- ເວົ້າລົມກັບຄູ່ອງຂອງທ່ານກ່ຽວກັບບັນຫາຕ່າງໆແລະປວັດຂອງຄອບຄົວ
- ໄປພົບນາຍໝໍຂອງທ່ານເພື່ອເວົ້າລົມເລື່ອງ
- ສຸຂພາບ ແລະ ການໃຊ້ຊີວິດ
- ສະພາບການທາງກົມມະພັນ
- ການກວດຕ່າງໆທີ່ຖືກແນະນໍາ
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກທີ່ທ່ານອາດ ຕ້ອງການ
- ຢາທີ່ທ່ານກິນເປັນປະຈໍາ ຫຼື ຢາສມຸນໄພ
- ການກວດຊ່ອງຄອດ ແລະ ການກວດ ເຕົ້າມົມດ້ວຍໂຕເອງ
- Visit your dentist

ສຸຂພາບ

- ເລີ່ມໂຄງການອອກການສູບຢາ
- ຢຸດດື່ມເຫຼົ້າ
- ຫຼຸດຜ່ອນການກິນທາດກາເຟອັນ

ການຢູ່ດີ

- ຫ້າວຫັນ/ອອກກໍາລັງກາຍສມໍ່ສະເໝີ
- ກິນອາຫານທີ່ສົມດຸນ,ມີອະນາໄມດີ
- ຄວບຄຸມນໍ້າໜັກຂອງທ່ານ

ອາຫານເສີມ

- ເລີ່ມຕົ້ນກິນອາຫານເສີມທີ່ມີທາດໂຟລິດ ແລະ ໄອໂອດິນ
- ຂໍໃຫ້ນາຍໝໍຂອງທ່ານກວດລະດັບທາດ ເຫຼັກຂອງທ່ານ

ເລີ່ມການດູແລແຕ່ຕົ້ນໆ

ໃນທັນທີທີ່ທ່ານຖືພາ, ຫຼືຄິດວ່າທ່ານຖືພາ, ຈົ່ງມັດພົບນາຍໝໍຂອງທ່ານຊຶ່ງເປັນຜູ້ທີ່ຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານວາງແຜນສໍາລັບການຖື ພາຂອງທ່ານ.

... ແລະ ຫ້າຍສຸດ, ຈົ່ງໂຊກດີໃນການວາງແຜນຖືພາຂອງທ່ານ!



ເມື່ອທ່ານຄິດຢາກມີລູກ

ປຶ້ມນ້ອຍນີ້ເວົ້າເຖິງເລື່ອງຂັ້ນຕອນຕ່າງໆທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອວາງແຜນການຖືພາທີ່ມີສຸຂພາບດີ.

ນອກຈາກນີ້ພວກເຮົາຍັງໄດ້ຮວມເອົາບັນຊີລາຍການທີ່ຕ້ອງກວດທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດ ຕາມ.

ໄປພົບນາຍໝໍຄອບຄົວ(GP) ຂອງທ່ານ

ເວລາ 3-6 ເດືອນກ່ອນໜ້າທີ່ຈະຖືພາຈົ່ງໄປ ພົບນາຍໝໍຂອງທ່ານ. ນາຍໝໍຂອງທ່ານຈະ ຊ່ວຍທ່ານວາງແຜນສໍາລັບການຖືພາຂອງ ທ່ານ ຮວມທັງການເວົ້າລົມກ່ຽວກັບ:

- ບັນຫາສຸຂພາບທີ່ອາດຈະຕ້ອງເບິ່ງແຍງ
- ອາການຕ່າງໆທີ່ສາມາດຜ່ານຈາກພໍ່ແມ່ ໄປຫາລູກ (ອາການທາງກົມມະພັນ) ແລະ ການກວດໃດໆທີ່ຖືກແນະນຳ
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຣກທີ່ທ່ານອາດຕ້ອງ ການ.

ເວົ້າລົມກັບນາຍໝໍຂອງທ່ານເລື່ອງຢາທີ່ໝໍ ສັງຫຼີຢາສມຸນໄພໃດໆທີ່ທ່ານພວມກິນແລະ ມັນປອດໄພຫຼືບໍ່ຖືກກິນໃນເວລາວາງແຜນ ຖືພາ.

ມັນຍັງຈະເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີໃນການຖາມ ນາຍໝໍຂອງທ່ານ ຫຼື Women's Health Nurse (ພະຍາບານສໍາລັບສຸຂພາບຜູ້ຍິງ) ກ່ຽວກັບວ່າ ຍາມໃດຈະແມ່ນການກວດຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານ ແລະ ການກວດເຕົ້າໂນ້ມດ້ວຍຕົນເອງໃນລະຍະຖືພາ ແລະ ຫຼັງ ຖືພາ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແຫ່ງ ຣັດ NSW

www.fpnsw.org.au

ການວາງແຜນສໍາລັບການຖືພາ

www.pregnancybirthbaby.org.au

ສູນການສຶກສາດ້ານກົມມະພັນ

www.genetics.edu.au/pregnancy

ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຣກ

www.health.nsw.gov.au/immunisation

ການສູບຢາ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາອື່ນໆ

ການສູບຢາສູບ, ການດື່ມເຫຼົ້າແລະໃຊ້ຢາອື່ນໆ ຫຼາຍເກີນຂະໜາດ(ຕົວຢ່າງ ກັນຊາ) ສາມາດກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດ ມີລູກໄດ້ຂອງ ທັງຜູ້ຍິງແລະຜູ້ຊາຍ, ເຊິ່ງຈະ ເຮັດໃຫ້ການຖືພາຍາກຂຶ້ນ.

ການສູບຢາ,ການດື່ມເຫຼົ້າແລະການໃຊ້ຢາ ຍັງສາມາດເກີດອັນຕະຣາຍຕໍ່ເດັກໃນລະຫວ່າງ ຖືພາອີກດ້ວຍ.

ຖ້າທ່ານຫຼືຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອອກຈາກການສູບຢາ, ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາອື່ນໆ, ຈົ່ງຕິດຕໍ່ນາຍໝໍຂອງ ທ່ານຊຶ່ງເປັນຜູ້ທີ່ສາມາດໃຫ້ຄໍາແນະນຳ ແລະ ສັງທ່ານຕໍ່ໄປຫາບໍລິການທີ່ໃຫ້ການ ຊ່ວຍອຸ້ມຂູ່ຕ່າງໆ.

ທາດກາເຟອິນສາມາດກະທົບຕໍ່ຄວາມສາ ມາດມີລູກໄດ້, ຂໍແນະນຳວ່າບັນດາຜູ້ຍິງ ທີ່ວາງແຜນວ່າຈະຖືພາບໍ່ຄວນດື່ມກາເຟ ເກີນກວ່າ 1 ຫາ 2 ຈອກໃນແຕ່ລະມື້. ນອກ ຈາກນີ້ແລ້ວ ທາດກາເຟອິນຍັງມີຢູ່ໃນຊາ, ນໍ້າໂຄລາ ແລະ ນໍ້າດື່ມເສີມພະລັງອີກ ດ້ວຍ.

Quit line

www.icanquit.com.au ໂທ. 13 78 48 (13 QUIT)

ບໍລິການໃຫ້ຂໍ້ມູນເລື່ອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ

www.yourroom.com.au ໂທ. 1800 422 599

ໄປຫາໝໍປົວແຂ້ວຂອງທ່ານ

ຮິໂມນຂອງການຖືພາແລະອາການບໍ່ສະ ບາຍໃນຕອນເຊົ້າສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງ ໃນການມີບັນຫາເລື່ອງແຂ້ວ. ການໄປກວດ ແຂ້ວເປັນການແນະນຳກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືພາເພື່ອດັດແກ້ບັນຫາ ໃດໆທີ່ມີຢູ່. ນາຍໝໍປົວ ແຂ້ວຍັງສາມາດເວົ້າລົມກັບທ່ານເລື່ອງວ່າ ຈະຮັກສາ ແຂ້ວແລະເຫຼືອກຂອງທ່ານໃຫ້ມີ ສຸຂພາບດີໃນລະຍະທີ່ຖືພາໄດ້ຢ່າງໃດ.

ສຸຂພາບຂອງແຂ້ວໃນລະຍະຖືພາ

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

ຢູ່ເຮືອນ ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກ

ຈົ່ງກວດເບິ່ງກັບນາຍໝໍຂອງທ່ານແລະບ່ອນ ເຮັດວຽກເລື່ອງ ຄວາມສ່ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຫຼືຢູ່ ບ່ອນເຮັດວຽກ. ໃຫ້ໃສ່ສິ່ງບັງໜ້າແລະ ຖັງມືໃນເວລາໃຊ້ສານເຄມີເຊັ່ນ ຜລິດຕະພັນທຳ ຄວາມສະອາດຫຼື ຢາຂ້າ ແມງ ແລະໃນເວລາຈັບບາຍຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ດິນເຮັດສວນ.

ການລ້າງມືຂອງທ່ານກໍສາມາດຊ່ວຍທ່ານ ໃຫ້ເວັ້ນຈາກເຊື້ອໄວຣັສຕ່າງໆທີ່ ອາດຈະ ເປັນອັນຕະຣາຍໃນການຖືພາລະຍະຕົ້ນໆໄດ້.

MotherSafe

www.mothersafe.org.au ໂທ. 1800 647 848

ສຸຂພາບທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມຢູ່ດີ

ການເບິ່ງແຍງສຸຂພາບຈິດຂອງທ່ານ ແລະການມີຄວາມອຸ້ມຂູ່ຈາກຄົນທີ່ທ່ານ ຮັກ ແລະເຊື່ອໃຈ(ຄູ່ຄອງ,ຄອບຄົວຫຼືພູ່ເພື່ອນ) ເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນເວລາວາງ ແຜນການຖືພາ.

ຖ້າທ່ານເຄີຍມີບັນຫາດ້ານສຸຂພາບຈິດມາ ກ່ອນ ຫຼື ທ່ານພວມກິນຢາຢູ່, ຈົ່ງເວົ້າລົມ ກັບນາຍໝໍຂອງທ່ານ, ພະນັກງານດ້ານສຸຂ ພາບຈິດ ຫຼື ຈິດຕະແພດເຖິງເລື່ອງທີ່ທ່ານ ວາງແຜນວ່າຈະຖືພາ.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au ໂທ. 1300 22 4636 (24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ)

Centre of Perinatal Excellence (ສູນອຸ້ມຂູ່ກ່ອນແລະຫຼັງຄອດ) (COPE)

www.cope.org.au

ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ

ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວມີຄວາມກະທົບ ອັນໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ສຸຂພາບຂອງ ຄອບຄົວ,ສະ ເພາະຢ່າງຍິ່ງແລ້ວແມ່ນຕໍ່ຜູ້ຍິງແລະເດັກ.

ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວສາມາດກະທົບຕໍ່ ເດັກທາຣົກກ່ອນເກີດໄດ້. ຖ້າຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ເດັກທາຣົກກໍສາມາດໄດ້ ຮັບອັນຕະຣາຍໄດ້. ຄວາມກັດດັນໃນການ ຢູ່ກັບຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນຍັງມີ ຄວາມກະທົບ ອັນໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາແລະອາດຈະກະ ທົບຕໍ່ການພັດທະນາ ເຕັບໂຕຂອງເດັກທາຣົກ ດ້ວຍ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນຕໍ່ຄວາມປອດໄພຂອງ ທ່ານ ຈົ່ງໂທຮະສັບຫາຕໍາຮວດ, ເວົ້າລົມ ກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງການແພດ ຫຼື ໃຜຜູ້ນຶ່ງ ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ, ຫຼືໂທຫາ Domestic Violence Helpline (ສາຍດ່ວນ ເລື່ອງ ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ)

ສາຍດ່ວນ ເລື່ອງ ຄວາມຮຸນແຮງໃນ ຄອບຄົວ

ໂທ. 1800 656 463 (ໂທຟຣີ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ)

ຂໍ້ມູນເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງໃນ ຄອບຄົວ

www.domesticviolence.nsw.gov.au

ການເດີນທາງ

ຖ້າທ່ານວາງແຜນວ່າຈະຖືພາ,ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະ ເດີນທາງຈົ່ງກວດເບິ່ງຄໍາແນະນຳ ອັນຫຼ້າສຸດເລື່ອງສັກຢາປ້ອງກັນໂຣກທີ່ຖືກ ແນະນຳໄວ້ ແລະວິທີທີ່ເວັ້ນການຕິດ ເຊື້ອໂຣກ. ບາງໄວຣັສແລະການຕິດ ເຊື້ອໂຣກ ສາມາດເຮັດ ໃຫ້ຫຼຸລູກ ຫຼື ເປັນອັນຕະຣາຍຕໍ່ເດັກທາຣົກ ໄດ້.

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອໂຣກຂອງກະ ຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW

www.health.nsw.gov.au/Infectious