

## โภชนาการ น้ำหนักและการออกกำลังกาย

การทำกิจกรรมสม่ำเสมอและโภชนาการที่สมดุลดี ซึ่งรวมถึงผลไม้และผักสด จะช่วยคุณในการเตรียมตัวสำหรับการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์ การมีน้ำหนักตัวสูงหรือต่ำกว่าน้ำหนักที่สมบูรณ์ อาจทำให้การตั้งครรภ์ยากขึ้น ขอให้แพทย์ของคุณตรวจสอบว่าคุณมีน้ำหนักตัวที่สมบูรณ์ดีหรือไม่ หากคุณต้องลดหรือเพิ่มน้ำหนัก โปรดหารือกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำดังกล่าวนี

ขอแนะนำให้บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานก่อน ระหว่างและหลังการตั้งครรภ์ เพราะการบริหารดังกล่าวสามารถป้องกันภาวะกระเพาะปัสสาวะอ่อนแอ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบทั่วไปหลังการคลอดบุตร

ทำให้สุขภาพสมบูรณ์เป็นเรื่องปกติ

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

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

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

## ยาเสริมกรดโฟลิกและไอโอดีน

กรดโฟลิกและไอโอดีนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกของคุณ อาจต้องใช้เวลาในการสร้างสารอาหารต่างๆ เหล่านี้

ขอแนะนำให้คุณรับประทานอาหารเสริมประจำวันที่มีกรดโฟลิกและไอโอดีนเมื่อคุณกำลังวางแผนตั้งครรภ์ คุณสามารถซื้ออาหารเสริมเหล่านี้ได้ที่ร้านขายยาและซูเปอร์มาร์เก็ตส่วนมาก โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารเสริมเหล่านี้มีส่วนผสมโฟเลต อย่างน้อยที่สุด 500 ไมโครกรัม (mcg) และไอโอดีนอย่างน้อยที่สุด 150mcg

นอกจากนี้ ยังเป็นความคิดที่ดีอีกด้วยที่คุณควรรับการตรวจระดับธาตุเหล็กของคุณ เพื่อดูว่าคุณจำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมต่างๆ หรือไม่ ระดับธาตุเหล็กต่ำอาจลดโอกาสในการตั้งครรภ์ของคุณได้

แผ่นข้อมูล

โฟเลตสำหรับก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์อ่อนมีให้ที่

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

อาหารเสริมไอโอดีนสำหรับสตรีมีครรภ์และสตรีที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีให้ที่ [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)

## ขั้นตอนในการพิจารณาเมื่อวางแผนมีบุตร

### การตรวจสุขภาพ

คุยกับคูครองของคุณเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและประวัติของครอบครัว

ไปพบแพทย์ของคุณเพื่อคุยเกี่ยวกับ

- สุขภาพและวิถีชีวิต
- อาการต่างๆทางพันธุกรรม
- การทดสอบที่แพทย์แนะนำ
- วัคซีนต่างๆที่คุณอาจจำเป็นต้องได้รับ
- ยาตามใบสั่งแพทย์หรือยาสมุนไพรที่ทานอยู่สม่ำเสมอ
- การตรวจคัดกรองมะเร็งปากช่องคลอดและการตรวจหา
- ไน้ออกด้วยตนเอง
- ไปพบทันตแพทย์ของคุณ

### สุขภาพ

เริ่มต้นโปรแกรมการเลิกบุหรี่

หยุดการดื่มแอลกอฮอล์

ลดปริมาณคาเฟอีน

### ความผาสุก

ทำตัวให้กระฉับกระเฉง/ออกกำลังกายเป็นประจำ

ทานโภชนาการที่มีสุขภาพดีและสมดุล

จัดการน้ำหนักของคุณ

### อาหารเสริม

เริ่มใช้อาหารเสริมที่มีโฟเลตและไอโอดีนอยู่ด้วย

ขอให้แพทย์ของคุณตรวจเช็คระดับธาตุเหล็กของคุณ

## รับการดูแลแต่เนิ่น ๆ

ทันทีที่คุณตั้งครรภ์ หรือคิดว่าคุณตั้งครรภ์ จองการนัดพบแพทย์ของคุณ ผู้ที่จะช่วยคุณในการวางแผนการตั้งครรภ์ของคุณ

...และท้ายที่สุด ขอให้โชคดีกับการวางแผนการตั้งครรภ์ของคุณ!



กำลังคิดจะมีบุตร

เอกสารนี้เกี่ยวกับขั้นตอนที่คุณสามารถทำได้ในการวางแผนตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ เรายังรวมรายการตรวจสอบที่คุณสามารถปฏิบัติตามมาได้ด้วย

## ไปพบแพทย์ทั่วไป(จีพี)ของคุณ

3-6 เดือนก่อนพยายามจะตั้งครรภ์ นัดพบแพทย์จีพีของคุณ แพทย์จีพีของคุณจะช่วยคุณวางแผนสำหรับการตั้งครรภ์ของคุณ ซึ่งรวมถึงการหาหรือเกี่ยวกับ:

- ประเด็นสุขภาพที่อาจต้องมีการจัด การดูแล
- สภาวะต่างๆที่อาจถูกส่งต่อจากพ่อแม่ไปยังทารกได้ (สภาวะทางพันธุกรรม) และการทดสอบใดๆ ที่แพทย์แนะนำ
- วัคซีนต่างๆที่คุณอาจจำเป็นต้องได้รับ

ปรึกษาแพทย์จีพีของคุณเกี่ยวกับยาที่คุณกำลังใช้อยู่ ทั้งยาตามใบสั่งแพทย์และยาสมุนไพร ว่ายาเหล่านั้นปลอดภัยที่จะใช้หรือไม่เมื่อคุณกำลังวางแผนตั้งครรภ์

นอกจากนี้ ยังเป็นความคิดที่ดีที่จะถามแพทย์จีพีของคุณ หรือ Women's Health Nurse (พยาบาลสุขภาพของสตรี) ว่าถึงกำหนดการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกของคุณเมื่อไร และการตรวจเต้านมด้วยตนเองระหว่างและหลังการตั้ง ครรภ์

การวางแผนครอบครัวรัฐนิวเซาท์เวลส์  
[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

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

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

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

## การสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์และยาเสพติดอื่น ๆ

การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ (เช่น กัญชา) มากเกินไป สามารถมีผลกระทบต่อภาวะเจริญพันธุ์ของหญิงและชาย ทำให้การตั้งครรภ์ยากยิ่งขึ้น

การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ ยังอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ด้วย

หากคุณหรือคู่ครองของคุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อเลิกสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดอื่น ๆ โปรดติดต่อแพทย์จีพีของคุณ ผู้ซึ่งสามารถให้คำแนะนำและส่งคุณไปยังบริการสนับสนุนต่างๆได้ เนื่องจากคาเฟอีนอาจมีผลกระทบต่อภาวะเจริญพันธุ์ จึงขอแนะนำสตรีที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์อย่าดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 1 ถึง 2 แก้ว คาเฟอีนมีอยู่ในน้ำชา โคล่าและเครื่องดื่มชูกำลังด้วย

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

บริการข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติด  
[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au) โทร. 1800 422 599

## การไปพบทันตแพทย์ของคุณ

ฮอริโมนการตั้งครรภ์และการแพ้ท้องอาจเพิ่มความเสี่ยงของการมี ปัญหาทางทันตกรรมได้ ขอแนะนำให้คุณตรวจฟันก่อนคุณตั้งครรภ์ เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆที่มีอยู่ นอกจากนี้ ทันตแพทย์ยังสามารถคุยกับคุณถึงวิธีการรักษาฟันและเหงือกให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ระหว่างการตั้งครรภ์ด้วย

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

## ที่บ้านและที่ทำงาน

การดูแลสุขภาพจิตของคุณและการได้รับการสนับสนุนจากคนที่คุณรักและไว้ใจ (คู่ครอง ครอบครัวและเพื่อนฝูง) เป็นสิ่งสำคัญเมื่อวางแผนตั้งครรภ์

หากคุณเคยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตในอดีต หรือคุณกำลังกินยา โปรดปรึกษาแพทย์จีพีของคุณ เจ้าหน้าที่สุขภาพจิต หรือจิตแพทย์ เกี่ยวกับแผนการที่จะตั้งครรภ์ของคุณ

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

## สุขภาพจิตและความผาสุก

การดูแลสุขภาพจิตของคุณและการได้รับการสนับสนุนจากคนที่คุณรักและไว้ใจ (คู่ครอง ครอบครัวและเพื่อนฝูง) เป็นสิ่งสำคัญเมื่อวางแผนตั้งครรภ์

หากคุณเคยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตในอดีต หรือคุณกำลังกินยา โปรดปรึกษาแพทย์จีพีของคุณ เจ้าหน้าที่สุขภาพจิต หรือจิตแพทย์ เกี่ยวกับแผนการที่จะตั้งครรภ์ของคุณ

Beyond Blue  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) โทร. 1300 22 4636 (วันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน)

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

## ความรุนแรงในครัวเรือนและครอบครัว

ความรุนแรงในครัวเรือนและครอบครัวมีผลกระทบต่อสุขภาพของครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสตรีและเด็ก

ความรุนแรงในครัวเรือนและครอบครัวอาจมีผลต่อทารกก่อนเกิด หากสตรีมีครรภ์ได้รับบาดเจ็บ ทารกก็สามารถได้รับอันตรายได้ด้วย ความเครียดจากการใช้ชีวิตอยู่กับความรุนแรง ก็มีผลกระทบต่อสตรีมีครรภ์ และต่อการพัฒนาของทารกได้

หากคุณกังวลเรื่องความปลอดภัยของตัวเอง โปรดโทรศัพท์ถึงตำรวจ หรือกับผู้ประกอบอาชีพด้านสุขภาพหรือคนที่คุณไว้วางใจ หรือโทรศัพท์ไปที่ Domestic Violence Helpline (สายให้ความช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครัวเรือน)

สายให้ความช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครัวเรือน  
โทร. 1800 656 463 (โทรฟรีวันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน)

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

## การเดินทาง

หากคุณกำลังวางแผนที่จะตั้งครรภ์ ก่อนคุณเดินทาง โปรดตรวจสอบคำแนะนำล่าสุดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนและวิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อต่างๆ ไวรัสและการติดเชื้อบางชนิดอาจทำให้เกิดการแท้งหรือเป็นอันตรายต่อทารกของคุณได้

ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อของกระทรวงสุขภาพรัฐนิวเซาท์เวลส์ [www.health.nsw.gov.au/Infectious](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious)