

Dinh dưỡng, thể trọng và vận động

Việc vận động thường xuyên và chế độ ăn uống cân bằng kể cả rau củ và trái cây tươi sẽ giúp bạn chuẩn bị cho một thai kỳ lành mạnh.

Dư cân hoặc thiếu cân cũng có thể dẫn đến việc khó thụ thai. Hãy nhờ bác sĩ gia đình kiểm tra xem thể trọng của bạn có nằm trong mức lành mạnh. Nếu muốn tăng cân hoặc giảm cân, hãy hỏi bác sĩ gia đình về cách thức tốt nhất để thực hiện việc này.

Nên tập thể dục sán chậu trước khi, trong khi và sau khi có thai vì điều này có thể giúp bảo vệ đối với việc suy yếu bàng quang, là vấn đề phổ biến đối với phụ nữ sau sinh.

Hãy sống lành mạnh là việc bình thường (nên làm)

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

Tập Thể dục Sàn chậu

www.pelvicfloorfirst.org.au

Thuốc bổ sung Folic acid và Iodine

Folic acid và iodine cần đến cho việc phát triển lành mạnh của não bộ và hệ thần kinh của thai nhi. Có thể cần đến thời gian để tích tụ các chất dinh dưỡng này.

Nên dùng thuốc bổ hàng ngày loại có chứa folic acid và iodine khi bạn dự định có thai. Bạn có thể mua các thuốc bổ này tại hầu hết các tiệm thuốc tây và siêu thị. Nhớ kiểm tra xem thuốc có chứa ít nhất 500 micrograms (mcg) folate và 150mcg iodine.

Cũng nên đi xét nghiệm hàm lượng sắt (iron) trong cơ thể để biết bạn có cần thuốc bổ sung chất sắt không. Mức sắt thấp có thể làm giảm cơ hội có thai.

Tờ dữ kiện

Thông tin về chất folate trước và trong thời gian đầu của thai kỳ, tại trang mạng www.genetics.edu.au

Thông tin về thuốc bổ iodine dành cho phụ nữ có thai và phụ nữ cho con dùng sữa mẹ, tại trang mạng www.nhmrc.gov.au

Các bước cần xem xét khi dự định có con

Kiểm tra

Thảo luận với bạn đời của mình về các vấn đề sức khỏe và bệnh sử gia đình

Gặp bác sĩ gia đình để thảo luận về

- sức khỏe và lối sống
- các bệnh trạng di truyền
- các xét nghiệm nên làm
- các loại chủng ngừa mà bạn có thể cần đến
- thuốc thường dùng có toa hoặc dược thảo
- kiểm tra cổ tử cung và tự khám vú

Đến gặp nha sĩ

Sức khỏe

Bắt đầu chương trình bỏ hút thuốc

Ngưng uống rượu/bia

Giảm lượng tiêu thụ caffeine

An lành

Giữ vận động/thường xuyên tập thể dục

Chế độ ăn uống lành mạnh, quân bình

Kiểm soát thể trọng của bạn

Thuốc bổ sung

Bắt đầu dùng thuốc bổ sung có chứa folate và iodine

Nhờ bác sĩ kiểm tra mức chất sắt (iron) của bạn

Sớm tìm dịch vụ chăm sóc

Ngay khi bạn có thai, hoặc nghĩ rằng mình có thai, hãy hẹn gặp bác sĩ gia đình để giúp bạn hoạch định cho thai kỳ.

...và sau cùng, chúc bạn may mắn với các kế hoạch trong việc thai nghén!



Tờ thông tin này nói về các bước mà bạn có thể thực hiện để lập kế hoạch cho việc thai nghén lành mạnh.

Chúng tôi cũng kèm theo một danh sách kiểm tra để bạn có thể làm theo.

Đến gặp Bác sĩ Gia đình (GP)

3-6 tháng trước khi tìm cách có thai, hãy đặt hẹn để gặp bác sĩ gia đình (bác sĩ toàn khoa/GP). Bác sĩ sẽ giúp bạn hoạch định cho việc có thai, bao gồm việc thảo luận về:

- các vấn đề sức khỏe mà có thể cần phải quản chế
- các bệnh trạng mà có thể truyền từ cha/mẹ sang em bé (bệnh trạng di truyền) và các xét nghiệm nào nên làm
- các chủng ngừa mà bạn có thể cần.

Thảo luận với bác sĩ gia đình về bất cứ thuốc có toa hoặc thảo dược nào mà bạn đang dùng, và hỏi xem các thuốc này có an toàn để dùng khi bạn dự định có thai.

Cũng nên hỏi bác sĩ gia đình hoặc Women's Health Nurse (Y tá sức khỏe phụ nữ) để biết lúc nào thì đến cuộc hẹn kiểm tra cổ tử cung lần kế tiếp, và cách thức tự khám vú trong lúc và sau khi có thai.

Family Planning (Kế hoạch hóa gia đình) NSW

www.fpnsw.org.au

Planning for pregnancy (Lập kế hoạch cho việc có thai)

www.pregnancybirthbaby.org.au

Trung tâm Giáo dục Di truyền

www.genetics.edu.au/pregnancy

Chủng ngừa

www.health.nsw.gov.au/immunisation

Thuốc lá, rượu và các ma túy khác

Việc hút thuốc, dùng rượu bia nhiều và các ma túy khác (ví dụ: cần sa [marijuana]) có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của phụ nữ và nam giới, gây khó khăn đến việc thụ thai.

Hút thuốc, uống rượu và dùng ma túy cũng có thể gây hại cho thai nhi.

Nếu bạn hoặc bạn đời của bạn cần giúp đỡ để bỏ thuốc lá, rượu hoặc ma túy khác, hãy liên lạc bác sĩ gia đình để họ tư vấn cho bạn và giới thiệu bạn đến các dịch vụ hỗ trợ.

Vì chất caffeine có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, phụ nữ nào dự định có thai thì không nên uống quá 1 hoặc 2 tách cà phê mỗi ngày. Chất caffeine cũng có trong trà, cola và các thức uống tăng lực.

Quit line (hướng dẫn giúp bỏ hút thuốc)

www.icanquit.com.au ĐT: 13 78 48 (13 QUIT)

Dịch vụ Thông tin về Rượu và Ma túy (Alcohol Drug Information Service)

www.yourroom.com.au ĐT: 1800 422 599

Gặp Nha sĩ

Các nội tiết tố (hormones) thai kỳ và triệu chứng ốm nghén có thể làm tăng nguy cơ gặp các vấn đề về răng miệng. Bạn nên đi kiểm tra răng trước khi có thai, để chữa trị các vấn đề nào hiện có. Nha sĩ cũng có thể thảo luận với bạn về cách thức giữ cho răng và nướu được lành mạnh trong lúc bạn có thai.

Sức khỏe Răng miệng Trong Thai kỳ

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

Ở nhà và nơi sở làm

Hãy kiểm tra với bác sĩ gia đình và nơi làm việc của bạn về bất cứ nguy cơ sức khỏe nào tại nhà hoặc nơi làm việc. Mang bao tay và mặt nạ khi dùng các hóa chất chẳng hạn như hóa chất tẩy rửa hoặc thuốc trừ sâu, hoặc khi sờ chạm khay dọn phân mèo và đất làm vườn.

Rửa tay cũng giúp bạn tránh được các vi khuẩn có thể gây hại trong thời gian đầu của thai kỳ.

MotherSafe

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

Sức khỏe tâm thần và sự an lành

Chăm lo cho sức khỏe tâm thần của bạn và có được sự hỗ trợ của những người mà bạn thương yêu và tin tưởng (bạn đời, thân nhân hoặc bạn bè) là điều quan trọng khi bạn dự định có thai.

Nếu bạn đã có vấn đề sức khỏe tâm thần trước đây hoặc bạn đang dùng thuốc men, hãy thảo luận với bác sĩ, nhân viên y tế tâm thần hoặc bác sĩ tâm thần về việc bạn dự định có thai.

Beyond Blue

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

(24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần)

Centre of Perinatal Excellence (Trung tâm Ưu tú Chu sinh) (COPE)

www.cope.org.au

Bạo hành trong nhà và bạo hành gia đình

Bạo hành trong nhà và bạo hành gia đình có tác động lớn lao đến sức khỏe gia đình, nhất là đối với phụ nữ và trẻ em.

Bạo hành trong nhà và gia đình có thể ảnh hưởng đến thai nhi. Nếu thai phụ bị thương tích, thai nhi cũng có thể bị tổn hại. Sự căng thẳng khi sống trong cảnh bạo hành cũng tác động lớn lao đến thai phụ và có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Nếu bạn lo ngại về sự an toàn của mình, hãy gọi đến cảnh sát, thảo luận với chuyên viên y tế hoặc người nào mà bạn tin cậy, hoặc gọi đến Domestic Violence Helpline (Đường dây trợ giúp đối với Bạo hành Trong nhà).

Domestic Violence Helpline

ĐT: 1800 656 463 (miễn phí, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần)

Thông tin về bạo hành trong nhà

www.domesticviolence.nsw.gov.au

Du lịch

Nếu bạn định có thai, trước khi đi du lịch nên kiểm tra về các lời khuyên nhủ mới nhất về các chủng ngừa và cách thức để tránh bị nhiễm trùng. Một số vi khuẩn và nhiễm trùng có thể gây sẩy thai hoặc gây hại đến thai nhi.

Thông tin của Bộ Y tế NSW về các bệnh lây nhiễm

www.health.nsw.gov.au/Infectious