



آیا در
فکر داشتن
طفلهستید



قدم هایی که باید موقع پلان ریزی برای حامله شدن بدان ها توجه کنید

چک آپ (معاینه عمومی)

- با شریک زندگی خود راجع به موضوعات صحتی و سوابق خانوادگی گفتگو کنید
- با دکتر فمیلی خود ملاقات و راجع به مطالب ذیل صحبت نمایید
- صحت و شیوه زندگی
- شرایط ژنتیکی
- امتحانات مورد توصیه
- واکسین هایی که به آن ها ضرورت دارید
- دواهای منظم تجویزی و یونانی شما
- بررسی عمومی دهانه رحم و خود امتحان کردن سینه
- از دکتر دندان دیدن کنید

صحت

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

رفاه حال

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

مکمل ها

- خوردن مکمل های داری فولات و ید را آغاز کنید
- راجع به میزان آهن تان از دکتر فمیلی خود پرسان کنید

زودتر مواظبت بخواهید

به محض حاملگی، یا فکر اینکه حامله هستید، با دکتر فمیلی خود یک وقت ملاقات بگیرید و او به شما کمک خواهد کرد تا برای حاملگی خود پلانی داشته باشید.

... و در آخر، با آرزوی موفقیت شما
برای پلان های خوش حاملگی!

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 حاملگی سالم کمک می کند.

اینکه وزن شما از محدوده وزن صحتی بلند تر یا پایین تر باشد ممکن است حامله شدن را برای تان دشوارتر نماید. از دکتر فمیلی خود پرسان کنید آیا وزن شما در محدوده وزن سالم است. اگر ضرورت به کم یا زیاد کردن وزن دارید، با دکتر فمیلی خود راجع به بهترین راه انجام این کار پرسان کنید.

تمرین های عضلات کف لگن قبل از، در هنگام و بعد از حاملگی پیشنهاد می شوند چون می توانند بر علیه ضعف ممانه، که تکلیف معمول برای زنان بعد از وضع حمل می باشد، شما را محافظت نمایند.

عادی سازی صحت

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 انکشاف سالم مغز نوزاد شما و سلسله اعصاب وی مورد ضرورت 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 پلان ریزی برای حاملگی توصیه می شود. می توانید این مکمل ها را از اغلب دواخانه 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 امتحان شود تا معلوم شود آیا به مکمل آهن ضرورت دارید یا خیر. اگر میزان آهن شما در سطح پایینی باشد باعث می شود چانس حامله شدن شما را کم نماید.

ورق های معلوماتی

معلومات راجع به فولات قبل و در جریان دوره اول حاملگی در www.genetics.edu.au موجود می باشد.

معلومات راجع به مکمل ید برای زنان حامله و شیرده در www.nhmrc.gov.au موجود است.

این نشریه راجع به قدم هایی می گوید که می توانید برای پلان ریزی یک حاملگی صحت بردارید. ما همچنین یک تست بررسی ها را به آن علاوه کرده ایم که می توانید آن را تعقیب نمایید.

ملاقاتی با داکتر فمیلی (GP) تان

3 الی 6 ماه قبل از سعی برای حامله شدن برای دیدن داکتر فمیلی تان وقت بگیرید. داکتر فمیلی تان به شما کمک می کند تا برای حاملگی خود پلانی داشته باشید، از جمله راجع به مطالب ذیل می گوید:

- موضوعات صحتی که باید اداره شوند
 - شرایطی که ممکن است از والدین به یک نوزاد منتقل شود (شرایط ژنتیکی) و هر نوع تست های توصیه شده
 - واکسین هایی که شما ممکن است ضرورت داشته باشید
- با داکتر فمیلی خود راجع به هر نوع دواي تجویزی یا یونانی که می گیرید و مصنوعیت تان موقع قصد داشتن برای حامله شدن صحبت کنید.
- همچنین فکر خوبی است که از داکتر فمیلی تان یا Women's Health Nurse (نرس صحت زنان) پرسان کنید چه موقع نوبت شما برای امتحان بعدی دهانه رحم، و خود معاینه کردن سینه در موقع حاملگی و بعد از آن است.

Family Planning NSW

(تنظیم خانواده در نیوساوت ولز)

www.fpnsw.org.au

پلان ریزی برای حاملگی

www.pregnancybirthbaby.org.au

مرکز تعلیم ژنتیکی

www.genetics.edu.au/pregnancy

وقایه

www.health.nsw.gov.au/immunisation

دخانیات، الکل و سایر مواد

سگرت کشیدن، الکل بیش از حد و سایر مواد (مانند ماری جوانا) می تواند بر حامله شدن زنان، و حامله سازی مردان اثر داشته باشد، و حامله شدن زن را دشوارتر سازد.

سگرت کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد می تواند به طفل در دوران حاملگی آسیب برساند.

اگر شما یا شریک زندگی تان برای ترک سگرت، الکل یا سایر مواد به کمک ضرورت دارید، با داکتر فمیلی خود تماس بگیرید و او به شما مشوره داده و شما را به خدمات حمایتی معرفی می نماید.

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

Quit line

www.icanquit.com.au

تلفون: 13 78 48 (13 QUIT)

خدمات معلومات رسانی راجع به الکل و مواد (Alcohol)

(Drug Information Service)

www.yourroom.com.au

تلفون: 1800 422 599

ملاقاتی با داکتر دندان تان

هورمون های حاملگی و دل بدی صبح می تواند خطر ایجاد تکلیف دندان را بیشتر نماید. یک معاینه دندان قبل از اینکه حامله شوید برای رفع هر نوع تکلیف فعلی دندان پیشنهاد می شود. داکتر دندان همچنین می تواند با شما راجع به چگونگی حفظ صحت دندان ها و بیره هایتان در دوران حاملگی صحبت کند.

صحت دندان در دوران حاملگی

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

در خانه و محیط کار

از داکتر فمیلی و در محیط کارتان راجع به هر نوع احتمال خطر برای شما در خانه و محیط کار پرسان کنید. موقع استفاده از مواد کیمیاوی مانند مواد های پاک کننده یا دواهای حشره گش و همچنین موقعی که با فضولات پشک و یا خاک باغچه سر و کار دارید، از ماسک و دستکش استفاده کنید.

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

MotherSafe

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

صحت روانی و رفاه حال

مواظبت از صحت روانی تان و بهره مندی از حمایت عزیزان و افراد مورد اعتمادتان (شریک زندگی، خانواده و اندیوال ها)، موقع پلان ریزی برای حامله شدن حائز اهمیت می باشند.

اگر در سابق مسائل صحت روانی را تجربه کرده اید یا دوا می خورید، با داکتر فمیلی، مددکار صحت روانی یا روانپزشک خود راجع به پلان حامله شدن تان صحبت کنید.

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au

تلفون: 1300 22 4636

(24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته)

Centre of Perinatal Excellence

(مرکز والاگرایی بعد از وضع حمل) (COPE)

www.cope.org.au

خشونت خانگی و خانوادگی

خشونت خانگی و خانوادگی اثر عمده ای بر صحت خانواده ها، بخصوص زنان و اطفال دارد.

خشونت خانگی و خانوادگی ممکن است بر نوزاد پیش از تولد او اثر داشته باشد. اگر یک زن حامله افکار شود، نوزاد هم ممکن است آسیب بیند. جگر خونی حاصل از تحمل زندگی خشونت بار اثر عمده ای بر زنان حامله داشته و می تواند بر چگونگی انکشاف نوزاد جنینی مؤثر باشد.

اگر نگران مصنوعیت خود هستید به پولیس زنگ بزنید، با یک فرد مسلکی صحت 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)

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

Domestic violence information

(معلومات راجع به خشونت خانگی)

www.domesticviolence.nsw.gov.au

مسافرت

اگر قصد دارید حامله شوید، قبل از مسافرت آخرین مشوره ها راجع به واکسین های مورد توصیه و راه های پرهیز از عفونت را بررسی کنید. برخی از وایرس ها و عفونت ها ممکن است موجب سقط جنین شوند یا به نوزاد آسیب رسانند.

معلومات صحت نیوساوت ولز راجع به مرض های عفونی

www.health.nsw.gov.au/Infectious