

ອາຫານທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ

ອາຫານທີ່ມີເຊື້ອລິສທີ່ເຮັດເປັນອັນຕະລາຍຮ້າຍແຮງຕໍ່ທາຣົກໃນທ້ອງ. ລິສທີ່ເຮັດແມ່ນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຊຸມິດນຶ່ງ ຊຶ່ງອາດເຮັດໃຫ້ອາຫານເກີດເປັນພິດໄດ້ ຊຶ່ງຮູ້ກັນວ່າ ໂຣກລິສທິຣີໂອລິສ. ອາຫານທີ່ມີແນວໂນມວ່າຈະມີເຊື້ອ ລິສທີ່ເຮັດຮວມມີ ຊີສອ່ອນທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານກັມມະວິທີຂ້າເຊື້ອ ໂຣກ, ຊີ້ນທີ່ສັດໂດຍໃຊ້ຄວາມເຢັນ, ອາຫານທະເລດິບ ແລະຮົມຄວັນ, ສລັດທີ່ປຸງແຕ່ງໄວ້ແລ້ວ, ໄອສຕຣີມອ່ອນແລະ ປາເຕ້.

ໂຣກແຊກຊ້ອນ ລະຍະຖີພາ - ລະຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ

ສາມເດືອນທຳອິດຂອງການຖີພາແມ່ນລະຍະເວລາທີ່ບໍ່ມີສະພາບການອັນແນ່ນອນ.

ການຫຼຸດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ໃນອັຕຣາ ນຶ່ງໃນຫ້າຂອງການຖີພາທີ່ໄດ້ຖືກຍັງຍືນແລ້ວ. ບາງຄັ້ງກໍເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າການຫຼຸດເກີດໄດ້ເກີດຂຶ້ນແລ້ວເພາະວ່າ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍຮູ້ສຶກຄ້າຍກັບວ່າເຈັບທ້ອງປະຈຳເດືອນແບບຫຸ່ມໆ, ເຈັບແບບສຽງໆ ແລະ ຈ່ອງໃນລະຍະ ສັບດາຕິນໆຂອງການຖີພາ ເນື່ອງຈາກວ່າມີດລູກເລີ່ມເຕີບໂຕ.

ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້ກ່ຽວກັບການ ຫຼຸດເກີດໃນລະຍະຕົ້ນ

ອາການເຕືອນຂອງການຫຼຸດເກີດຮວມມີອາການໃດນຶ່ງທີ່ກ່າວໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

- ເຈັບຢ່າງຮຸນແຮງໃນທ້ອງນ້ອຍ
- ເຈັບປັ້ນ
- ເລືອດໄຫຼອອກຈາກອະວັຍວະເພດ

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານກຳລັງຫຼຸດເກີດ ທ່ານຄວນ:

- ປຶກສາກັບແພດ ເຊັ່ນວ່າ ທ່ານໝໍ ຫຼື
- ໂທຣະສັບ ສຸຂພາບສາຍຕິງ (healthdirect) ຂອງອອສເຕຣເລຍ ທີ່ເລກໂທ 1800 022 222 – ສາຍໃຫ້ຂໍ້ມູນ ດ້ານສຸຂພາບແລະໃຫ້ຄຳປຶກສາ ຕລອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ຊຶ່ງແມ່ນບໍລິການ ຂອງ ຣັຖບານ.

ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້ກ່ຽວກັບການຫຼຸດເກີດໃນລະຍະຕົ້ນ

- ການຫຼຸດເກີດແມ່ນມັກເກີດຂຶ້ນໃນລະຍະຕົ້ນຂອງການຖີພາ - ຊຶ່ງເກີດຂຶ້ນໃນອັຕຣາ ນຶ່ງສ່ວນຫ້າຂອງການຖີພາທີ່ໄດ້ຖືກຍັງຍືນແລ້ວ
- ການຫຼຸດເກີດອາດເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນກະທົບຢ່າງຮຸນແຮງຕໍ່ພໍ່ແມ່
- ການຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມກົດດັນ, ງົດການເຮັດວຽກຫຼື ງົດກິຈ ກັມປະຈຳວັນ ບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງການຫຼຸດເກີດໄດ້.
- ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງການຫຼຸດເກີດໄດ້ ແຕ່ວ່າການປິ່ນປົວອາດຊ່ວຍໄດ້ສຳລັບການຫຼຸດເກີດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃໝ່ອີກ
- ການຫຼຸດເກີດແມ່ນຜົນຈາກທີ່ເກີດມາຈາກບັນຫາເຮືອງການພັທນາຂອງ ທາຣົກທີ່ກຳລັງເຕີບໂຕ
- ແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍຫຼຸດເກີດກໍຍັງມີທາງທີ່ຈະມີລູກທີ່ມີສຸຂພາບແຂງແຮງດີໃນອະນາຄົດ
- ໃຫ້ຂໍກຳລັງໃຈຈາກຄອບຄົວຫຼືໝູ່ເພື່ອເພື່ອໃຫ້ຜ່ານພົ້ນຊ່ວງເວລາອັນລຳບາກນີ້
- ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບການອຸ່ມອຸ່ມເພີ່ມເຕີມໄດ້ຈາກຜູ້ໃຫ້ປຶກສາດ້ານຈິດໃຈແລະບັນດາອົງການອຸ່ມອຸ່ມຕ່າງໆ. ໃຫ້ໂທຣະສັບ ຫາ SIDS ແລະ Kids NSW ທີ່ເລກໂທ 1800 651 186

ຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ

ສຸຂພາບສາຍຕິງ **healthdirect Australia**
1800 022 222

ແມ່ນບໍລິການຂອງຣັຖບານ ສາຍໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະຄຳແນະນຳ ຊຶ່ງຕິດຕໍ່ໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ເວົ້າກັບພະຍາບານຂັ້ນວິຊາ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃນການປະເມີນເບິ່ງວ່າທ່ານຄວນໄປຮັບການປິ່ນ ປົວຫຼືບໍ່ແລະຈະເຊື່ອມໂຍງທ່ານກັບບໍລິການໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ແມ່ທີ່ປອດພ້ຍ **MotherSafe NSW**
(02) 9382 6539 ຫຼື 1800 647 848

ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຈິດໃຈພຣີແກ່ແມ່ຍິງທີ່ກັງວົນໃຈເຮືອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ, ຢາກິນ, ການຕິດເຊື້ອ, ແສງຮັງສີ ຫຼື ກ່ຽວກັບການປະກອບອາຊີບໃນລະຍະຖີພາຫຼືໃຫ້ລູກ ກິນນົມ.

SIDS and Kids NSW
1800 651 186

SIDS ແລະ Kids NSW ໃຫ້ການອຸ່ມອຸ່ມປອບໃຈສຳລັບບຸກຄົນແລະຄອບຄົວທີ່ມີປະສົບການລູກເສັຍຊີວິດໃນລະຫວ່າງຖີພາ, ຕອນເກີດ ແລະ ຕອນຍັງເປັນເດັກທາຣົກ. ຮວມທັງໝົດເຖິງ ການຫຼຸດເກີດ, ທາຣົກຕາຍຕອນເກີດ, ທາຣົກຕາຍພາຍໃນສີ່ອາທິດຫຼັງຄອດ, ເດັກຕາຍກະທັນຫັນ (SIDS) ແລະ ການຕາຍຂອງເດັກທີ່ມີອາຍຸຮອດຫົກປີ.

www.sidsandkids.org

ເອກກະສານເຜີຍແຜ່ຂອງກະຊວງ ສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW

ການຖີພາໃນລະຍະຕົ້ນ - ເມື່ອເກີດເຫດການທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ

ການມີລູກ

ທ່ານສາມາດດາວໂຫຼດ ເອົາ ເອກກະສານດັ່ງກ່າວໄດ້ທີ່ www.health.nsw.gov.au/pubs



ທ່ານກຳລັງ ຄິດ ຢາກເອົາ ລູກບໍ່-

ການວາງແຜນຕັ້ງທ້ອງ ແລະການຖີພາ

*Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant*

ການວາງແຜນຕັ້ງທ້ອງແລະການ

ຖືພາແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ໜ້າຕົ້ນເຕັ້ນ

ແລະຫຍຸ້ງ ສຳລັບຜູ້ທີ່ກຳລັງ ຈະເປັນພໍ່ແມ່.

ພ້ອມດຽວກັບການວາງແຜນ

ແລະສ້າງຄວາມຝັນສຳລັບອະນາຄົດ,

ພໍ່ແມ່ ຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມຄິດເຖິງປະເດັນຕ່າງໆ

ກ່ຽວກັບການກິນອາຫານແລະສຸຂະພາບ

ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ,

ແລະລູກນ້ອຍ ໄດ້ມີການເລີ່ມຕົ້ນທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ການວາງແຜນຕັ້ງທ້ອງ - 3 ເດືອນກ່ອນຕັ້ງທ້ອງ

ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ຕ້ອງໄດ້ພິຈາລະນາກ່ອນ ຖືພາ - ເຖິງແມ່ນເທື່ອນີ້ຈະແມ່ນການຖືພາຄັ້ງທີ ສອງຫຼືຄັ້ງຕໍ່ໆໄປກໍຕາມ.

ຕາມຫຼັກທີ່ຖືກຕ້ອງນັ້ນ, ກ່ອນໜ້າຈະເອົາລູກ ສາມເດືອນ, ຫ້າຜູ້ຊາຍແລະຜູ້ຍິງຕ້ອງໄດ້ໄປຫາ ພໍ່ປະຈຳຄອບຄົວ (GP) ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ຕ້ອງ ປ່ຽນແປງບາງຢ່າງກ່ຽວກັບອາຫານການກິນ ແລະແບບການດຳລົງຊີວິດ.

ທ່ານພໍ່ GP ຈະຕືກຕອງເບິ່ງບັນຫາສຸຂະພາບ ສະເພາະຊຶ່ງ ອາດຕ້ອງໄດ້ຄວບຄຸມໃນລະຫວ່າງຖື ພາແລະໃຫ້ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບເຮືອງສັກຢາກັນ ໂຮກອັນຫຼ້າສຸດ, ເຮືອງກວດຕ່າງໆ ທີ່ຄວນເຮັດ, ບັນຫາເຮືອງກັມມະພັນຂອງຍິນ ຫຼື ການປ່ຽນ ແປງດ້ານແບບການດຳລົງຊີວິດ.

ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາທີ່ຊື່ເອົາເອງຈາກຮ້ານຂາຍຢາ, ຢາແພດສັ່ງ ຫຼື ຢາແຜນບູຮານ, ໃຫ້ຖາມທ່ານພໍ່ GP ຂອງທ່ານເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນ ໃຈວ່າການໃຊ້ຢາ ນັ້ນປອດພ້ອມ ໃນລະຫວ່າງທີ່ກຳລັງພະຍາຍາມ ຕັ້ງທ້ອງແລະໃນລະຫວ່າງຖືພາ.

ນັ້ນປອດພ້ອມ

ການຕິດເຊື້ອບາງຢ່າງອາດເປັນອັນຕຣາຍຕໍ່ການເຕີບໂຕຂອງ ອເດັກໃນທ້ອງ, ແລະໃນບາງກໍຮະນີ ອາດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດລູກໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດ ເຊື້ອ, ໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າຫຼື ໃຊ້ເຫຼົ້າຖູມື.

ໃຫ້ລ້າງມື:

- ຫຼັງຈາກຈັບຕ້ອງຂອງແຫຼວຈາກຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນນໍ້າລາຍ, ຂີ້ດັງ, ເລືອດ ຫຼື ຮາກ
- ຫຼັງຈາກປ່ຽນຜ້າອ້ອມຫຼືເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ
- ກ່ອນກິນອາຫານ, ກ່ອນຫຼືຫຼັງຈາກຄົວກິນ
- ຫຼັງຈາກເຮັດສວນຫຼືຈັບປາຍສັດ
- ທຸກຄັ້ງທີ່ມີເບິ່ງບໍ່ສະອາດ

ແມ່ຍິງ:

- ເລີ່ມກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂຟເຟຼດ
- ກວດເບິ່ງລະດັບຄວາມຕ້ານທານ
- ກວດເບິ່ງສຸຂະພາບແຂ້ວ
- ກວດເບິ່ງມະເຮັງມົດລູກ
- ພະຍາຍາມຫຼຸດນໍ້າໜັກຖ້າວ່າທ່ານມີນໍ້າໜັກເກີນ
- ຢຸດຫຼືຫຼຸດຜ່ອນການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ, ສິ່ງທີ່ມີທາດ ກາເຟອິນ & ສິ່ງເສບຕິດຢ່າງອື່ນ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງນໍ້າທ່ານໝໍວ່າຢາກິນແລະການປິ່ນປົວ ແຜນ ບູຮານນັ້ນປອດພ້ອມ
- ຮັກສາການກິນອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກອະນາມັຍ ແລະອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສມໍ່າສເມີ

ຜູ້ຊາຍ:

- ນໍ້າເຊື້ອຈະໃຊ້ເວລາສາມເດືອນໃນການພັທນາເຕີບໂຕ ສະນັ້ນ ໂຕເຊື້ອຕ້ອງເລີ່ມມີຊີວິດອັນດີກ່ອນຈະ ປະສົມ ພັນ. ຖ້າທ່ານມີປັດຄົນໃນຄອບຄົວມີບັນຫາເຮືອງ ກ່ຽວກັບຍິນ ຈະເປັນໄປໄດ້ຖ້າທ່ານໄປປຶກສາກັບທ່ານ ພໍ່ກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມ ດ້ານຄວາມສ່ຽງກ່ອນ ພິຈາລະນາເຮືອງເອົາລູກ.
- ຢຸດຫຼືຫຼຸດຜ່ອນການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ, ສິ່ງທີ່ມີທາດ ກາເຟອິນ ແລະ ບັນດາສິ່ງເສບຕິດອື່ນໆ - ທາຣິກໃນ ທ້ອງທີ່ພໍ່ສູບຢາ ມັກຈະມີນໍ້າໜັກເປົາຕອນເກີດແລະ ການດື່ມເຫຼົ້າກໍໄດ້ສະແດງ ໃຫ້ເຫັນວ່າປະຣິມານນໍ້າເຊື້ອໄດ້ຫຼຸດລົງ.
- ໃຫ້ຮັກສາລະບົບການກິນອາຫານທີ່ຖືກຫຼັກອະນາມັຍ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍສມໍ່າສເມີ - ການກິນ ອາຫານທີ່ດີແລະການ ອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຊື້ອໂຮໂມນມີການດຸ່ນດຽງແລະ ເພີ່ມປະຣິມານຂອງນໍ້າເຊື້ອ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າຢາກິນແລະການປິ່ນປົວແຜນບູຮານ ນັ້ນປອດພ້ອມ

ການໃຊ້ເວລາ - ບັນຫາເຮືອງ

ຄູ່ຜົວເມັຍທີ່ບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ຫຼັງຈາກນຶ່ງປີອາດຕ້ອງໄດ້ ໄປປຶກສາກັບທ່ານພໍ່. ຖ້າແມ່ຍິງອາຍຸຮອດ 35 ປີຫຼືເກີນນັ້ນ, ຄູ່ຜົວເມັຍຄວນໄປຂໍຄໍາແນະນໍາຈາກທ່ານພໍ່ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ ມີລູກຫຼັງຈາກພະຍາຍາມໄດ້ສາມເດືອນແລ້ວ.

ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາໄດ້ແຕ່ຜ່ານການຫຼຸດລູກເລື້ອຍໆ, ຕົວຢ່າງຫຼຸ ລູກຕິດກັນສາມຄັ້ງ, ຄວນໄປປຶກສາກັບທ່ານພໍ່.

ຕັ້ງທ້ອງແລ້ວ

ການທີ່ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ, ບໍ່ແນ່ໃຈ, ຈິດໃຈບໍ່ສົງໃຈ ແລະ ປຶ້ມໃຈ ແລະ ປະຕິກິຣິຍາທີ່ຖືວ່າປົກກະຕິແລະເປັນ ກັນທົ່ວໆໄປສຳລັບຄົນຖືພາ. ແມ່ຍິງອາດຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມ ຜູກພັນກັບທາຣິກໃນທ້ອງແຕ່ຕົ້ນໆ, ໂດຍສະເພາະຖ້າມີ ເກີດຄວາມ ຮູ້ສຶກມີອາການໜັກໜ່ວງແຕ່ຕອນຕົ້ນໆຂອງ ການຖືພາ ເຊັ່ນປຸ້ນທ້ອງ, ຮາກ, ເຕົາໝີ່ມໃຄ່ ຫຼື ເຈັບເລັກ ນ້ອຍທີ່ທ້ອງນ້ອຍ.

ການຖືພາຕອນຕົ້ນ - ລະຍະ 3 ເດືອນທຳອິດ

ຢູ່ໃນຊ່ວງໄຕຣມາດທຳອິດ, ຫຼືສາມເດືອນທຳອິດຂອງການຖືພາ, ທາຣິກຈະເລີ່ມພັທນາເຕີບໂຕຢ່າງໄວ. ການດຳ ເນີນຊີວິດທີ່ອົງໃສ່ ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີແລະຄວບຄຸມນໍ້າໜັກສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ທີ່ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດໂຮກແຊກ ຊ່ອນລະຍະຖືພາ. ນອກນີ້ ມັນຍັງ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທາຣິກເຕີບໂຕແລະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຮັບ ສະພາບ ຄວາມປ່ຽນແປງຕ່າງໆທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ ໆ່າຍຂຶ້ນ.

ມາຮອດລະຍະນີ້ ກໍຍັງເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະເລີ່ມປ່ຽນແບບ ດຳລົງຊີວິດໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ ປ່ຽນ ແປງເທື່ອ.

- ໃຫ້ລົມກັບ ພໍ່ GP ຫຼືແພດຜະດຸງຄັນ ກ່ຽວກັບບັນຫາ ສຸຂະພາບທົ່ວໆໄປ ຫຼື ກ່ຽວກັບການກວດຮ່າງກາຍ ທີ່ທ່ານ ອາດຕ້ອງໄດ້ເຮັດ
- ໃຫ້ພິຈາລະນາເບິ່ງວ່າພໍ່ທ່ານໃດຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດ ຊອບດູແລການຖືພາຂອງທ່ານ ແລະ ຈອງໂຮງໝໍໄວ້
- ໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ສົດແລະຜັກສົດຫຼາຍໆ
- ໃຫ້ເຊົາສູບຢາແລະຫຼີກເວັ້ນການດື່ມເອົາຄວັນຢາສູບ ຈາກຄົນອື່ນ
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນສິ່ງທີ່ມີທາດກາເຟອິນ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະເຫຼົ້າ
- ໃຫ້ສືບຕໍ່ຫຼືເລີ່ມກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂຟເຟຼດ
- ໃຫ້ຮັກສານໍ້າໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບພໍດີ
- ໃຫ້ໝັ່ນອອກກຳລັງກາຍແບບເປົາໆ ແລະ ສມໍ່າສເມີ
- ໃຫ້ລ້າງມືເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກການຕິດເຊື້ອ
- ໃຫ້ຖາມທ່ານພໍ່ເບິ່ງວ່າຢາທີ່ທ່ານກິນແລະວິທີ ການປິ່ນປົວ ແບບແຜນບູຮານນັ້ນປອດພ້ອມ