

อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีเชื้อลิสทีเรียอาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อทารกในครรภ์ ลิสทีเรียคือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษที่เรียกว่าลิสทีริโอซิส อาหารประเภทนี้อาจมีเชื้อลิสทีเรีย ได้แก่เนยแข็งชนิดนุ่มที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อจุนทรีย์ เนื้ออัดเย็น อาหารทะเลดิบและที่รมควัน สลัดที่เตรียมไว้ล่วงหน้า ไอศกรีมเหลวและดับเบด

ภาวะแทรกซ้อนเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ – จนถึง 3 เดือน

ช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์อาจเป็นระยะเวลาที่ไม่แน่นอน

การแท้งเกิดขึ้นแก่หญิงประมาณหนึ่งในห้าคนที่ได้รับการยืนยันแล้วว่าตั้งครรภ์ บางครั้งก็เป็นการยากที่จะรู้ว่าแท้งหรือไม่ เนื่องจากหญิงเป็นจำนวนมากมีอาการปวดท้องเล็กน้อยคล้ายการปวดเมื่อมีประจำเดือน ปวดแปลบ และดง่วงในระยะเวลาสัปดาห์แรกๆ ของการตั้งครรภ์เพราะมดลูกเริ่มขยายตัว

สัญญาณเตือนของการแท้งบุตร

สัญญาณเตือนของการแท้งบุตรอาจรวมอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดของอาการต่างๆ ต่อไปนี้:

- ปวดอย่างรุนแรงในบริเวณท้องน้อยด้านล่าง
- เสียคท้อง
- เลือดออกทางช่องคลอด

ถ้าท่านคิดว่ากำลังจะแท้งบุตรท่านควร:

- ปรึกษาผู้มีอาชีพด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ หรือ
- โทรศัพท์ เฮลธ์ไคเร็ค ออสเตรเลีย 1800 022 222 - บริการให้ข้อมูลและคำแนะนำด้านสุขภาพทางโทรศัพท์ของรัฐบาลตลอด 24 ชั่วโมง

สิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับการแท้งบุตรในระยะเริ่มแรก

- การแท้งบุตรเป็นเรื่องสามัญในการตั้งครรภ์ระยะแรกๆ – เกิดขึ้นประมาณหนึ่งในห้ารายของหญิงที่ได้รับการยืนยันว่าตั้งครรภ์
- การแท้งบุตรอาจเป็นความโศกสลดอย่างยิ่งสำหรับผู้เป็นบิดามารดา
- การหลีกเลี่ยงความเครียด การงาน และกิจวัตรประจำวันไม่อาจหยุดยั้งการแท้งบุตรได้
- การแท้งบุตรไม่สามารถหยุดยั้งได้ด้วยวิธีดำเนินการทางการแพทย์ แต่การดำเนินการเพื่อป้องกันอาจช่วยไม่ให้เกิดขึ้นอีก
- การแท้งบุตรอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการพัฒนาบางอย่างที่เกิดขึ้นกับทารกที่กำลังเจริญเติบโต
- หญิงที่แท้งบุตรยังอาจมีบุตรที่มีสุขภาพดีได้ในอนาคต
- แสวงหาความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนๆ เพื่อช่วยให้ท่านผ่านพ้นช่วงที่ยากลำบากนี้
- ขอรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมได้จากที่ปรึกษาและหน่วยงานช่วยเหลือ โทรศัพท์ติดต่อซิดส์ และ คิดส์ นิวเซาท์เวลส์ (SIDS and Kids NSW) หมายเลข 1800 651 186

ข้อมูลเพิ่มเติม

เฮลธ์ไคเร็ค ออสเตรเลีย healthdirect Australia
1800 022 222

เป็นบริการให้ข้อมูลและคำแนะนำทางด้านสุขภาพของรัฐบาลทางโทรศัพท์ ตลอด 24 ชั่วโมง มีหน้าที่ช่วยผู้ป่วยติดต่อกับพยาบาลที่ขึ้นทะเบียนแล้ว ที่สามารถประเมินว่าท่านต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์หรือไม่ และช่วยท่านติดต่อกับหน่วยบริการต่างๆ ในท้องถิ่นของท่าน

มาเธอร์เซฟ นิวเซาท์เวลส์ MotherSafe NSW
(02) 9382 6539 หรือ 1800 647 848

บริการให้คำปรึกษาฟรีแก่หญิงที่มีความกังวลเกี่ยวกับการใกล้ชิดกับยาเสพติด ขาดยาโรค การติดเชื้อ การฉวยรังสี หรืออาชีพที่ท่าระหว่งการตั้งครรภ์ หรือการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา

ซิดส์ และ คิดส์ นิวเซาท์เวลส์ SIDS and Kids NSW
1800 651 186

ซิดส์ และ คิดส์ นิวเซาท์เวลส์ช่วยบรรเทาความโศกเศร้าแก่บุคคลและครอบครัวที่ประสบกับการเสียชีวิตของทารกระหว่างตั้งครรภ์ ขณะคลอดหรือยังอยู่ในวัยทารก ทั้งนี้รวมถึงการแท้ง การเสียชีวิตในครรภ์ การเสียชีวิตเมื่อแรกเกิด การเสียชีวิตของทารกโดยกะทันหัน (ซิดส์) และการเสียชีวิตของเด็กจนถึงอายุ 6 ปี

www.sidsandkids.org

สิ่งพิมพ์เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยนิวเซาท์เวลส์

การตั้งครรภ์ระยะเริ่มแรก - เมื่อเกิดมีการผิดปกติ

กำลังจะมีบุตร

สิ่งพิมพ์เหล่านี้สามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์
www.health.nsw.gov.au/pubs

SHPN 080346



H U
[DOH-8*,)]

กำลังคิด จะมีบุตร

การวางแผนตั้งครรภ์ และการตั้งครรภ์

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

การวางแผนตั้งครรภ์และการเริ่มตั้งครรภ์เป็นเวลาที่ตื่นเต้นและวุ่นวายสำหรับผู้คาดหวังว่าจะเป็นบิดามารดา พร้อมๆกันไปกับแผนการณ์และความฝันที่มีสำหรับอนาคต ผู้เป็นบิดามารดาต้องเริ่มคิดถึงหลายประเด็นที่เกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพที่จะช่วยให้ตนเองและทารกของตนมีการเริ่มต้นที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

การวางแผนตั้งครรภ์ – 3 เดือนล่วงหน้า

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ควรพิจารณา ก่อนเริ่มตั้งครรภ์ - แม้ว่าครั้งนี้จะเป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่สองหรือครั้งที่สาม

ตามอุคมคติแล้ว ราวสามเดือนก่อนพยายามตั้งครรภ์ ทั้งชายและหญิง ควรไปปรึกษาแพทย์ของคุณ (GP) และอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงโภชนาการและการดำเนินชีวิตประจำวัน

แพทย์ GP จะพิจารณาประเด็นต่างๆที่เกี่ยวกับสุขภาพเป็นพิเศษที่อาจจำเป็นต้องคอยควบคุมระหว่างการตั้งครรภ์ และให้คำแนะนำเรื่องการฉีดวัคซีนให้ตรงตามกำหนดเวลา แนะนำให้ทำการตรวจต่างๆ ปัญหาด้านการสืบพันธุ์ หรือการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ถ้าท่านใช้ยาที่ไม่ต้องมีใบสั่งยาตามใบสั่งของแพทย์หรือยาสมุนไพร จงสอบถามแพทย์ GP ของท่านเพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัยที่จะใช้ยาเหล่านี้ ขณะที่พยายามตั้งครรภ์และขณะตั้งครรภ์

หลีกเลี่ยงการติดเชื้ - ล้างมือ

การติดเชื้อบางอย่างสามารถเป็นอันตรายต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ของท่าน และในบางกรณีอาจทำให้แท้งได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ จงล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้แอลกอฮอล์ถูมือ

ล้างมือ:

- หลังจากสัมผัสกับของเหลวจากร่างกาย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เลือด หรืออาเจียน
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเข้าห้องน้ำ
- ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- หลังการทำสวนหรือจับต้องสัตว์
- เมื่อใดก็ตามที่มีมือสกปรก

หญิง:

- เริ่มกินเกลือฟอเลต
- ตรวจสอบระดับการสร้างภูมิคุ้มกัน
- ตรวจฟัน
- ทำการทดสอบแพ้ปัสเมียร์
- พิจารณาดื่มน้ำหนักถ้าท่านน้ำหนักมากเกินไป
- หยุดหรือลดบุหรี่ สุรา แคลฟิโอน และยาเสพติดอื่นๆ
- ตรวจสอบว่ายาต่างๆและยาสมุนไพรที่ใช้ปลอดภัย
- กินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายเป็นประจำ

ชาย:

ต้องใช้เวลาสามเดือนในการผลิตตัวสุจิ ดังนั้นการดำเนินชีวิตที่ดีจะต้องเริ่มขึ้นก่อนที่จะพยายามตั้งครรภ์ ถ้าประวัติของครอบครัวมีปัญหาเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ อาจเป็นการดีถ้าจะปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการจัดการกับการเสี่ยงต่ออันตรายก่อนพยายามตั้งครรภ์

- หยุดหรือลดบุหรี่ สุรา แคลฟิโอน และยาเสพติดอื่นๆ – ทารกที่บิดาสูบบุหรี่มักจะมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ และมีผลที่แสดงว่าการดื่มสุราทำให้คุณภาพของตัวสุจิลดลง
- กินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายเป็นประจำ - อาหารที่ดีและการออกกำลังกายช่วยให้ฮอร์โมนสมดุลย์และทำให้เพิ่มคุณภาพของตัวสุจิ
- ตรวจสอบว่ายาต่างๆและยาสมุนไพรที่ใช้ปลอดภัย

ต้องใช้เวลาบ้าง - เป็นหมัน

คู่ชายหญิงที่ยังไม่ตั้งครรภ์หลังเวลาหนึ่งปี อาจต้องการปรึกษาแพทย์ ถ้าฝ่ายหญิงอายุ 35 ปีหรือมากกว่าอาจต้องการคำแนะนำทางการแพทย์ หลังจากที่ได้พยายามตั้งครรภ์อยู่ประมาณหกเดือน

หญิงที่ตั้งครรภ์แต่มีปัญหาแท้งบุตรซ้ำๆกัน ตามปกติคิดๆกันสามครั้ง ควรปรึกษาแพทย์

กำลังจะมีบุตรในไม่ช้า

ความรู้สึกลึ้นเต้น ไม่แน่ใจ กังวลและเบิกบานเป็นปฏิกิริยาที่ปกติและสามัญมากสำหรับการตั้งครรภ์ หญิงอาจเริ่มรู้สึกผูกพันทางร่างกายกับทารกตั้งแต่ตอนต้นๆ โดยเฉพาะถ้ามีประสบการณ์เริ่มตั้งครรภ์อย่างรุนแรงในระยะแรกๆ เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เจ็บเต้านม หรือปวดท้องน้อยบ้างเล็กน้อย

การตั้งครรภ์ระยะแรก – จนถึง 3 เดือน

ในช่วงไตรมาสแรก ระยะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์พัฒนาการของทารกผ่านขั้นตอนการเจริญเติบโตที่ต้องระมัดระวังมาก การดำเนินชีวิตและการรักษาน้ำหนักตัวอย่างมีสุขภาพดีสามารถช่วยลดการเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ ทั้งยังจะช่วยพัฒนาการของทารกและช่วยให้ร่างกายของหญิงที่ตั้งครรภ์รับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่กำลังเป็นไปได้ง่ายขึ้น

การเปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่ให้ดำเนินไปอย่างมีความสุขภาพ ในช่วงนี้ก็ยังมีผลดี หากท่านยังไม่ได้ปฏิบัติเลย

- ปรึกษาแพทย์ GP หรือนางผดุงครรภ์เกี่ยวกับประเด็นสุขภาพทั่วไป หรือการตรวจร่างกายที่อาจจำเป็นสำหรับท่าน
- พิจารณาผู้ที่จะให้รับผิดชอบดูแลการตั้งครรภ์ของท่าน และจัดสำรองที่ในโรงพยาบาล
- กินผลไม้และผักสดมากๆ
- เลิกสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่
- หลีกเลี่ยงแคลฟิโอน ยาเสพติด และสุรา
- กินต่อไปหรือเริ่มกินเกลือฟอเลต
- รักษาน้ำหนักตัวอย่างมีสุขภาพ
- ออกกำลังกาย อย่างไม่หักโหมเป็นประจำ
- ล้างมือเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ
- ตรวจสอบว่ายาต่างๆและยาสมุนไพรที่ใช้ปลอดภัย