

ကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်အချိန်သည်မိမိကိုယ်ကိုမိမိကျန်းမာအောင်နေဖို့အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

S ဆေးလိပ်အခိုးအငွေနှင့်အရက်၊ ကင်းရှင်းရမည်။

M စိတ်ကျန်းကျန်းမာမာနေဖို့အရေးကြီးပါသည်။

I ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

L ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်၊ဘေးဆောင်းအိပ်ပါ။

E ကျန်းမာတဲ့အစားအစာကိုစားပါ။

ကျန်းမာတဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှအတွက်အကြံဉာဏ်လိုအပ်ပါက www.pregnancysmile.nz တွင်ကြည့်ပါ။

S ဆေးလိပ်အခိုးအငွေနှင့်အရက်၊ ကင်းရှင်းရမည်။

အစကထည်းကိုက၊ မိမိရင်သွေးငယ်ကိုဆေးလိပ်အခိုးအငွေနှင့်အရက်ကင်းရှင်းမှုကိုပေးပါ။

ဘာကြောင့်လဲ?

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ဆေးလိပ်သောက်သုံးပါက၊ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သည့်မကောင်းသည့်အဆိပ်အတောက်တွေဟာကိုယ်ဝန်ထဲမှာရှိနေသည့်ကလေးငယ်ကိုကူးဆက်စေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊သားအိမ်ပျက်ကျခြင်း၊ရက်မစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊အရွယ်အစားအလွန်သေးလွန်းခြင်း၊စသည့်ပြဿနာများပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။မမျှော်လင့်ဘဲကလေးသေဆုံးမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။(အိပ်နေစဉ်ကလေးသေဆုံးခြင်း)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင်၊အရက်သောက်သုံးခြင်းသည်ကလေးဦးကျောက်တိုးတက်မှုကိုထိခိုက်စေပါသည်။ပညာသင်ကြားမှုကိုလည်းကောင်း၊ကလေးရဲ့အကျင့်ကြောင့်ထိမ်းသိမ်းမှုကိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အရက်သောက်ပါက-ကလေးငယ်အတွက်ရာသက်ပန်ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းရမလည်း။

မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကူညီဆောင်ရွက်မည့်သူ (LMC) သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် မီးယပ်နှင့်သားဖွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်ထံမှဆေးလိပ်သောက်မှုရပ်တန့်ရန်အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အထူးသင်တန်းများရှိပါသည်။မျက်နှာချင်းဆိုင်တဦးနဲ့တဦးကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်ဒီသင်တန်းကိုတက်ရောက်ပါက Countdown Super Market သို့မဟုတ် Warehouse ဆိုင်များမှဝယ်ယူရန် ဒေါ်လာ၃၅၀-၀၀ တန်လက်ဆောင်ကဒ်ပြားကိုပေးပါမည်။ထိုဆိုင်များမှမိမိဆေးလိပ်ဖြတ်မှုရှေ့ရေးအတွက်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါအခမဲ့တယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀ ၅၀၀ ၆၀၁ (Ready, Steady Quit) လျှပ်စစ်လိပ်စာ info@readysteadyquit.org.nz ကိုစာပို့၍သော်လည်းကောင်း www.readysteadyquit.org.nz ဝက်(ဘ်)ဆိုက်ကိုဝင်၍မှတ်ပုံတင်နိုင်ပါသည်။

မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကူညီဆောင်ရွက်မည့်သူ (LMC) သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် မိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးရန်စိတ်အာသာအရမ်းရှိလျှင်၊ဖြတ်လို့ရအောင်၊ လက်မောင်းမှာကပ်သည့်ဆေးဝါးလို့ရသည်ပီကေ သို့မဟုတ် ပါးစပ်အတွင်းငုံလို့ရသည့်ဆေးများဝယ်ယူရန်ဆေးအညွှန်းစာကိုရေးပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိရဲ့မိသားစု၊သူငယ်ချင်းတွေကိုကူညီပံ့ပိုးပေးရန်တောင်းဆိုပါ။မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊မိမိရဲ့ကလေး

ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊ မိမိအိမ်သည်ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေနှင့်ကင်းရှင်းရန်ကောင်းပါသည်။ မိမိက မိသားစုအတွင်းမှာဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့်အတူနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိသူငယ်ချင်းများထဲမှဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသူရှိရင်သော်လည်းကောင်း သီးသန့်ပညာပေးသင်တန်းများရှိပါသည်။သူတို့တွေလည်းဒီသင်တန်းကိုတက်ရောက်ပါကမိမိရဲ့တိုက်တွန်းမှုအတွက်သူတို့တွေလဲ ဒေါ်လာ၂၀၀-၀၀ တန် ဘောက်ချာ များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကူညီဆောင်ရွက်မည့်သူ (LMC) သို့မဟုတ် မိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်ကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အရက်သောက်သုံးမှုဖြတ်ရန်အတွက်စကားပြောပါ။သူတို့တွေက အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဘို့ကူညီသည့်ဌာနတွေနဲ့အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးပါမည်။ ၀၈၀၀ ၇၈၇ ၇၉၇ ကိုတယ်လီဖုန်းခေါ်၍လည်းပြောနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိမိလက်ကိုင်ဖုန်းမှ၊စာရိုက်ပြီး ၈၆၈၁ ကိုပို့၍အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

အသုံးကျသည့်ဆက်သွယ်မှုများ။

- Ready Steady Quit
www.readysteadyquit.org.nz ၀၈၀၀ ၅၀၀ ၆၀၁
info@readysteadyquit.org.nz
- Alcohol Drug Helpline. အရက်နှင့်မူးရစ်ဆေးဝါးကျန်းမာရေးအတွက်၊အကူအညီတယ်လီဖုန်းလိုင်း၊
www.alcoholdrughelp.org.nz ၀၈၀၀ ၇၈၇ ၇၉၇၊ မိမိလက်ကိုင်ဖုန်းမှ၊အခမဲ့၊စာရိုက်၍ ၈၆၈၁ သို့စာရိုက်ပို့ပါ။
- www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/alcohol-pregnancy တွင်ကြည့်ပါ။

M စိတ်ကျန်းကျန်းမာမာနေဖို့အရေးကြီးပါသည်။

မိမိရဲ့စိတ်ကျန်းမာမှုကိုကြည့်ခြင်းသည်မိမိရဲ့ကိုယ်ဝန်အတွင်းမှာရှိသည့်ကလေးအတွက်လည်းအင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည်။

ဘာကြောင့်လဲ?

မိခင်ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင်၊အင်မတန်မှစိတ်လှုပ်ရှားသော၊ပျော်ရွှင်စွာဖြစ်သောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်အလွန်အလွန်စိတ်ထိခိုက်သည့်အချိန်လည်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိရဲ့စိတ်၊ခံစားမှု၊အချေအနေကောင်းမွန်စွာထားရှိခြင်းသည်၊ကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်အချိန်မှ၊မွေးဖွားလာသည်အထိအရေးကြီးသလို၊ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှုအတွက်လည်းအရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ဖို့အချက်(၅)ချက်။

ဒီရိုးရိုးနည်းများကိုမိမိရဲ့တသက်တာမှာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်၊မိမိနဲ့မိမိရဲ့ကလေးအတွက်ပါအကျိုးအမြတ်ရှိပါသည်။

- မိမိကိုယ်ကိုမိမိစမ်းစစ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဘယ်လိုခံစားနေသလဲဆိုတာကိုသတိပြုပါ။ခံစားမှုမကောင်းဘူးဖြစ်နေရင်လဲကိစ္စမရှိပါဘူး၊မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်မှုထားပြီးလိုအပ်လျှင်အကူအညီတောင်းခံပါ။
- တက်တက်ကြွကြွနေပါ၊လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ နေ့စဉ်တက်တက်ကြွကြွ၊လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်အောင်တခုခုလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်သွားခြင်း၊ဘတ်(စ်)ကားစီးရင်မှတ်တိုင်တခုမှာကြိုဆင်းပြီးလမ်းလျှောက်ပါ၊စိတ်ကိုတက်ကြွစေပါသည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေခြင်းသည်မိမိခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်ရောကောင်းပါသည်။မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကူညီဆောင်ရွက်မည့်သူ (LMC) သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ်မီယပ်နှင့်သားဖွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်ကို မိမိအတွက်သင့်တော်မည့်လှုပ်ရှားမှုကဘာလဲဆိုတာကိုမေးလို့ရပါသည်။

- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။ တခါတလေမိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနဲ့ စုပြီးစကားစမည်ပြောခြင်း၊ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်းမဖြစ်လာသည့်ကိစ္စများအကြောင်းကိုပြောခြင်း သည် မိမိစိတ်ကိုပေါ့ပါးစေပါသည်။
- ကိုယ်ကိုအတွက်လည်းအချိန်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး၊ ကလေးဝမ်းတွင်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၊ ရုပ်ရည်ယူပကအတွက်စိတ်ပင်ပန်းလာပါသည်။ ဒါကြောင့် အနားယူရန်အချိန်ပေးပါ။ ရေဓွေးနဲ့ ရေချိုးပါ။ ရေစိမ်ပါ။ စါအုပ်ဖတ်ပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။
- အစသစ်အဆန်းများရှာပါ။ ခရီးတိုထွက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေဆီကိုသွားလည်ပါ။ အပန်းဖြေနေရာပန်းခြံ သို့မဟုတ် ကော်ဖီဆိုင်ကိုသွားပါ။ ဒီအချိန်အတွင်းမှာအသစ်အဆန်းများကိုရှာဖွေပါ။ ခံစားပါ။

အပိုအကူအညီအထောက်အပံ့လိုအပ်ပါက-----

အကူအညီတောင်းခံပါ။ မိမိယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးကိုမိမိဘယ်လိုခံစားနေရသည်ကိုရင်ဖွင့်ပြောဆိုပါ။ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများက မိမိကိုနားထောင်မဲ့သူ၊ မှီခိုရတဲ့သူ သို့မဟုတ် မိမိမလုပ်နိုင်တာတွေကိုကူညီပြီးလုပ်ပေးနိုင်မဲ့ အကူလက်အပို များဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိစိတ်ဓါတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် စမ်းဆွဲဆရာမ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နဲ့စကားပြောပါ။ သူတို့တွေကမိမိကိုအကူအညီပေးနိုင်မဲ့သူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့တွေကကလေးမွေးမဲ့မိခင်တွေရဲ့ဖြစ်နေတဲ့စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမူအားလုံးကို၊ စိတ်ကျန်းမာမှုအတွက်ကူညီပေးနိုင်တဲ့ တတ်ကျွမ်းတဲ့သူများဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်မိမိကိုကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့အဖွဲ့၊ လူမျိုးစုဆက်သွယ်မှုနှင့်၊ အခြားကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ဆောင်ရွက်မှုဌာနတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အသုံးကျသည့် ဆက်သွယ်မှုများ။

- Mental Health Foundation. စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် ပတ်သက်သည့်ဌာနများ။ www.mentalhealth.org.nz
- www.depression.org.nz
- www.beatingtheblues.co.nz
- CALM လို့ခေါ်သည့် တရားထိုင်နည်းကိုဖုံးပေါ်မှရှာလို့ရသည့် နေရာတွင်ကြည့်ပါ။

I ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်းကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေး အတွက်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

ဘာကြောင့်လဲ?

ကိုယ်ဝန်ရှိလာစဉ်ပထမလအနည်းအငယ်အတွက်ကြက်ညှာချောင်းဆိုး နှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများကိုကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် မိမိအတွက်ရော၊ မိမိကလေးအတွက်ရော၊ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီအခမဲ့ကာကွယ်ဆေးများကိုကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်းထိုးဖို့လိုပါသည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသည် အင်မတန်မှပြင်းထန်သည့်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဒီရောဂါကြောင့်ချောင်းအရမ်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမှုခက်ခဲလာခြင်း ဖြစ်လာပါသည်။ တနစ်အရွယ်ကလေးများအတွက်အင်မတန်မှဆိုးရိမ်ရပါသည်။ (၁၀) ဦးတွင် (၇) ဦး ဆေးရုံတင်ရပါသည်။ အသက်ရှူမှုနှင့်အစာကျွေးမှုအတွက်ခက်ခဲမှုရှိပါသည်။ အသက်ဆုံးနိုင်ပါသည်။ နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် ဒီရောဂါနောက်ဆုံးဖြစ်ချိန်တွင်ကလေး (၃) ဦးသေဆုံးခဲ့ပါသည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး ၆ မှ ၇ ပါတ် သို့မဟုတ် ၈ မှ ၉ ပါတ် အတွင်းထိုးရပါသည်။ စောစောထိုးထားရင် ပိုကောင်းပါသည်။ ကိုယ်ဝန်(၁၆)ပါတ် မြောက်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါသည်။ ဒီကာကွယ်ဆေးသည် ချက်ကြိုးအတွင်းမှ ဝင်ပြီး ကလေးကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကလေးမွေးပြီး (၆) ပါတ် မြောက်နေ့တွင် ကလေးကို ထပ်မံထိုးရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် ထိုးခြင်းသည် ဒီရောဂါကို ၉၁% ကာကွယ်ပေးပါသည်။

တုပ်ကွေး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တုပ်ကွေးရပါက မိခင်အတွက် ရောဂါ ကလေးအတွက် ရောဂါ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဒီတုပ်ကွေးရောဂါကို ရလျှင်၊ တခြားရောဂါများ လဲဖြစ်လာပါသည်။ အဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်ဘို့များပါသည်။ (အဆုတ်ကို ထိခိုက်ပါသည်) ကိုယ်ဝန်မရှိသေးသည့် အမျိုးသမီးများထက် စါလျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသူများက သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လာပါက၊ ကလေးကို စောစော မွေးဖွားခြင်း (လမစေ့မှီ မွေးခြင်း) ကလေးသေးငယ်ခြင်း၊ စသည်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် ဒီကာကွယ်ဆေးကို ထိုးထားပါက - ကလေးအသေမွေးဖွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် မိမိတုပ်ကွေးရောဂါ ရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိကလေးကို လဲကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးမှု ရယူခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် မိခင်တိုင်းအတွက်၊ ဒီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိတိုင်း ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးပါ။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီး (၆) ပါတ်မှ (၇) ပါတ်အတွင်း၊ (၈) ပါတ်မှ (၉) ပါတ်အတွင်း၊ မိမိရဲ့ ဆရာဝန်ထံမှ ရယူနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ် ဧပြီလမှ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် မိမိရဲ့ ဆရာဝန်ထံမှ ရယူနိုင်ပါသည်။ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးအရောင်းဆိုင်များမှ လည်း ရယူတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

ဒီကာကွယ်ဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် ထိုးခြင်းသည် စိတ်ချရပါသည်။

မိမိရဲ့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြကူညီဆောင်ရွက်မည့်သူ (LMC) သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် မီးယပ်နှင့် သားဖွားဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိမိရဲ့ တွေ့နေကျဆရာဝန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိလာစဉ် ဒီကာကွယ်ဆေးထိုးမှုကို တိုင်ပင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိလိုပါက ---

- www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/immunisation/immunisation-pregnant-women
- www.waitematadhb.govt.nz/hospitals-clinics/clinics-services/maternity-services/immunisation-and-pregnancy
- www.healthed.govt.nz/resources/immunise-during-pregnancy တွင် ကြည့်ပါ။

L ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ဘေးဆောင်းအိပ်ပါ။

ဘေးဆောင်းအိပ်ပါ။

အနားယူနေစဉ်၊ ခေတ္တခဏလဲလျောင်းနေလျှင်၊ အိပ်နေစဉ် ဘေးဆောင်းအနေအထားနေပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်(၂၈)ပါတ် ရှိလာပြီဆိုလျှင်။

ဘာကြောင့်လဲ?

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး (၂၈) ပါတ် မြောက် အချိန်တွင် ဘေးဆောင်းအိပ်ခြင်းသည် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကွယ်ပါသည်။ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့၊ ပက်လက်ကျော်ပေါ်အိပ်လျှင်ဝမ်းတွင်းရှိကလေးရဲ့အလေးချိန်ကြောင့် မိခင်ဝမ်းအတွင်းရှိသွေးကျော်များကို၊သွေးလည်ပါတ်မှမရှိအောင်ဖိအားပေးနေပါသည်။မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလည်ပါတ်မှ၊မိမိကလေးသို့ သွေးလည်ပါတ်မှကိုပိတ်စေပါသည်။ကလေးအတွက်သွေးထဲမှအောက်စီဂျင် ဓါတ်ကိုလည်းပိတ်စေပါသည်။

ဘေးဆောင်းညာဘက်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ဘယ်ဘက်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊အိပ်လျှင်၊မိမိကလေးကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအောက်စီဂျင် ဓါတ်များများရရှိနိုင်ပါသည်။

ပက်လက်အိပ်ခြင်းအနေအထားအတိုင်းနိုးလာလျှင်။

အိပ်နေစဉ်ပုံစံပြောင်းခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ရှောင်လွှဲလို့မရပါ။အရေးအကြီးဆုံးက၊ စအိပ်ပြီးဆိုလျှင် ဘေးဆောင်းအိပ်ပါ။နိုးလာလို့ပက်လက်ကျော်ပေါ်အိပ်နေလျှင်၊ ဘေးဆောင်းပြောင်းပြီးအိပ်ပါ။ အတတ်နိုင် ဆုံးဘေးဆောင်းအနေအထားမှာရှိရပါမည်။

မှတ်ထားပါ။ဒီအကြံဉာဏ်ပေးခြင်းသည်၊ မိခင်များကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်ပေးသည့်အကြံဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးကလေးကိုကျော်ပေါ်တွင်အမြဲသူအိပ်သည့်ပခက်တွင်သာအိပ်ရပါမည်။အမေအိပ်သည့်အခန်းထဲ တွင်ဖြစ်ရပါမည်။အမေနဲ့အတူတူမအိပ်ရပါ။

ပိုမိုသိလိုလျှင်----

- www.sleeponside.org.nz
- www.sleeponside.org.nz/assets/downloads/CK-safe-leaflet.pdf တွင်ကြည့်ပါ။

E ကျန်းမာတဲ့အစားအစာကိုစားပါ။

ကျန်းမာတဲ့အစားအစာစားခြင်းသည်၊မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊ မိမိရဲ့ကလေးကျန်းမာရေးအတွက်ပါအ ရေးကြီးပါသည်။

ဘာကြောင့်လဲ?

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကျန်းမာတဲ့အစားအစာ၊ကျန်းမာတဲ့ဓါတ်စား၊ ကိုစားပါကရှေ့ရေးတွင်မိမိအတွက်ရော၊ မိမိရဲ့ရင်သွေးအတွက်ပါ၊ ရာသက်ပန်ကျန်းမာမှုကိုရရှိခံစားရပါမည်။

အသိအနားဟင်းသီးဟင်း ရွက်ကိုအဓိကစားပါ။ကိတ်မုန့်၊ဘီစကွတ်မုန့်၊အါလူးကျော် စသည်များကိုရှောင်ပါ။ အချိုများများပါလျှင်၊ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးလဲနောင်တွင်အချိုဓါတ်ကြောင့် ဝ လာနိုင်ပါ သည်။ရေများများသောက်ပါ။အချိုဓါတ်များများပါသည့် ကိုကါကိုလာ၊ လင်မနိတ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ အားအင်ပြန်ပြည့်စေသည့်အချိုရည်ဘူးများ(ဒီအချိုရည်ဘူးများတွင် caffeine ဓါတ်ပါသည်။အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင်လျှော့ရပါမည်။)

ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီးဆိုလျှင်၊မိမိရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ကိုမကြာခဏတိုင်းပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီးဆိုလျှင်၊ ကိုယ်အ လေးချိန်ဘယ်လောက်ရှိရမလဲဆိုတာကို၊ မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ၊ကူညီစောင့်ရှောက်မည့်သူ (LMC) သားဖွား ဆရာမ သို့မဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ ကလေးဆရာဝန်တွေနဲ့တိုင်ပင်ပါ။ သတ်မှတ်ထားသည့်ကိုယ်အလေး ချိန်အတွင်းနေပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ကိုယ်အလေးချိန်ပိုမိုများလာကာ၊ကလေးမွေးပြီးလျှင်ပြန်လျှော့ဘို့ အင်မတန်မှခက်ခဲပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကျန်းမာတဲ့အစားအစာတွေကိုစားခြင်းကြောင့်၊ ကျန်းမာတဲ့သွား နဲ့သွားဖုံးကိုရရှိစေ ပါသည်။သွား၊ပါးစပ်၊ခံတွင်းကျန်းမာစွာထားခြင်းသည်အင်မတန်မှအရေးကြီးပါသည်။ဒီလိုထားပါက၊ မိခင် ရော၊ကလေးပါကျန်းမာရေးကောင်းနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိလိုပါက---

- www.health.govt.nz/your-health/pregnancy-and-kids/pregnancy/helpful-advice-during-pregnancy/eating-safely-andwell-during-pregnancy
- www.mpi.govt.nz/food-safety/food-safety-for-consumers/food-and-pregnancy
- www.nzda.org.nz/public/your-oral-health/pregnancy တွင်ကြည့်ပါ။

