

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပုံမှန် ပြဿနာမည့် ရက်ချိန်းများ



ကလေးအသက်မဲ့မွေးဖွားခြင်း (stillbirth) အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ကူညီခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရက်ချိန်းများသို့ ပုံမှန်သွားရောက်ခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်ကလေး ဘေးကင်းစေရန် ကူညီပေးသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများသည် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကြီးထွားမှုကို စစ်ဆေးရန် ကူညီပေးသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပြီး ကလေးအသက်မဲ့မွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ကို မည်သို့လျှော့ချရမည်ကိုလည်း လေ့လာနိုင်သည်။

ကလေးအသက်မဲ့မွေးဖွားခြင်း အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းများ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်
ဆေးလိပ်မီးခိုးထိတွေ့
ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်ကလေး၏ လွှပ်ရှားမှု
များကို သိရှိထား
ပြီး ပြောင်းလဲပါက
အကူအညီရယူပါ။

28 ပတ်မှစ၍
ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။

သင့်ကလေး
မွေးဖွားမည့်အချိန်
နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရက်ချိန်းများ

ကျန်းမာရေးရက်ချိန်းတိုင်းတွင် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်—



သင့်သွေးပေါင်ချိန်
ကို တိုင်းတာခြင်း



သင့်ကျန်းမာရေး
နှင့် နေထိုင်မှု
အခြေအနေကို
မေးမြန်းစစ်ဆေး
ခြင်း



သင့်ကလေး၏
ကြီးထွားမှုကို
တိုင်းတာခြင်း



သင့်ကလေး၏
နှလုံးခုန်သံကို
စစ်ဆေးခြင်း



သင့်ကလေး၏
လှုပ်ရှားမှုများ
အကြောင်း
ဆွေးနွေးခြင်း

ပထမဆုံး ရက်ချိန်းရယူရန် သင့်ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဆရာဝန် (GP) ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကိုယ်ဝန် ပထမ 10 ပတ်

ဤရက်ချိန်းသည် ပိုကြာမြင့်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့ကို မျှော်လင့်နိုင်သည်—

- သင့်ကိုယ်ဝန်အကြောင်း ဆွေးနွေး၍ မွေးဖွားမည့် ခန့်မှန်းရက်ကို တွက်ချက်ခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပါအဝင် သင့်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- ဖြည့်စွက်အာဟာရ (supplements) နှင့် ဆေးဝါးများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- သင့်အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း။
- သွေးနှင့် ဆီးစစ်ဆေးမှုများအတွက် လွှဲပြောင်းစာ (referral) ရယူခြင်း။
- မျိုးရိုးဗီဇ (ဇီဝ) စစ်ဆေးမှု ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- ပထမဆုံး အာထရာဆောင်း (ultrasound) အတွက် လွှဲပြောင်းစာ ရယူခြင်း။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးထိတွေ့ခြင်းနှင့် အကူအညီရယူနိုင်သည့်နေရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

ကာကွယ်ဆေး— တုပ်ကွေး (influenza) ကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ထိုးနှံနိုင်သည်။

16-19 ပတ်

- ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်း စစ်ဆေးမှုရလဒ်များနှင့် ဖြည့်စွက်အာဟာရ လိုအပ်မှုရှိမရှိကို ဆွေးနွေးပါ။
- သင့် 18 - 20 ပတ် မော်ဖိုလိုဂျီစကင် (morphology scan) အတွက် စီစဉ်ပါ။

18-20 ပတ်

- မော်ဖိုလိုဂျီစကင် (morphology scan) ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကလေး၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးရန် ပိုကြာမြင့်ပြီး အသေးစိတ်ကျသော အာထရာဆောင်းဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေး—
20 - 32 ပတ်အတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ကြက်ညာချောင်းဆိုး (whooping cough) ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်သည်။

24-28 ပတ်

- ကိုယ်ဝန်ဆီးချို (သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်မားခြင်း) စစ်ဆေးမှု။
- (လိုအပ်ပါက) အခြားပုံမှန် သွေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း။
- 28 ပတ်မှစ၍ ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။

ထိုးဆေး— 28 ပတ်ခန့်တွင် သင့်ယခင်သွေးစစ်ဆေးမှု ရလဒ်ပေါ်မူတည်၍ anti-D ထိုးဆေး လိုအပ်နိုင်သည်။

29-34 ပတ်

- သင့်စစ်ဆေးမှုရလဒ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
မှတ်ချက်— ယခင်က anti-D ထိုးဆေး ထိုးထားဖူးပါက ဤအချိန်တွင် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထိုးရမည်။
- သင့်မွေးဖွားမှုအစီအစဉ် (birth plan) နှင့် နာကျင်မှုသက်သာစေရေး ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

ကာကွယ်ဆေး— 28 ပတ် နှင့် 36 ပတ်အကြား မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို RSV ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်သည်။

35-37 ပတ်

- ကလေး၏ အနေအထားနှင့် ကလေးသည် သင့်တင်ပါးရိုးခွံ (pelvis) ထဲသို့ မည်မျှဆင်းသက်နေပြီကို စစ်ဆေးခြင်း။
- မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့၊ မွေးကင်းစကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အခြားအချက်အလက်များ — ဥပမာ မေးကင်းစကလေး စစ်ဆေးမှုများနှင့် သင့်ကလေးအတွက် ဗီတာမင် K — အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။
- **စစ်ဆေးမှု—** Group B Streptococcus (GBS) စစ်ဆေးမှုကို သင့်အား ပြုလုပ်ပေးရန် ကမ်းလှမ်းနိုင်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် မိန်းမကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် စအိုမှ နမူနာ (swab) ယူနိုင်သည်။ စစ်ဆေးမှုရလဒ် ပိုးတွေ့ပါက သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ရန် မီးဖွားစဉ်အတွင်း ပဋိဇီဝဆေး (antibiotics) ကို များသောအားဖြင့် ပေးလေ့ရှိသည်။

38-40 ပတ်

- ကလေး၏ အနေအထားနှင့် ကလေးသည် သင့်တင်ပါးရိုးခွံ (pelvis) ထဲသို့ မည်မျှဆင်းသက်နေပြီကို စစ်ဆေးခြင်း။
- သင့်ကလေး မွေးဖွားရန် အဘေးကင်းဆုံးအချိန်အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

41 ပတ်

- ယခုအချိန်ထိ မမွေးဖွားသေးပါက မီးဖွားခြင်းစတင်စေရန် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

ဤသည်တို့မှာ ပုံမှန်ရက်ချိန်းများဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ထပ်ဆောင်းရက်ချိန်းများ အကြံပြုနိုင်သည်။



ရက်ချိန်းများကြားတွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်
သို့မဟုတ် **Pregnancy, Birth and Baby Hotline** သို့ ဖုန်းနံပါတ်
1800 882 436 ဖြင့် ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

စကားပြန် လိုအပ်ပါက ရက်ချိန်းယူသည့်အခါ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို
အသိပေးပါ။

