

ការរៀបចំខ្លួនសំរាប់ពេលមានផ្ទៃពោះ

Preparing For Your Pregnancy

WUML, 12/18/05

ស្ត្រីយើងអាចមានមធ្យោបាយច្រើនក្នុងការរៀបចំខ្លួននិងការប្រយ័ត្នប្រយ័ង ដើម្បីឲ្យសុខភាពរបស់ខ្លួន បានល្អនៅពេលរៀបចំមានផ្ទៃពោះ។

ខាងក្រោមនេះ ជាយោបល់ខ្លះៗ ចេញពី មណ្ឌលសុខភាព Palo Alto Medical Foundation ៖

- ឈប់ទទួលទានបារីដើម្បី ដើម្បីកាត់បន្ថយកុំឲ្យទារកកើតមកមានទម្ងន់តិច, រលូតកូន, ឬ ទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃដោយកើតពុំរួច
- ជៀសវាងកុំទទួលទានសុរា
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីថ្នាំលេបណាដែលអ្នកសង្ស័យថាអាចមានផលវិបាកដល់ទារក ក្នុងផ្ទៃ។ ថ្នាំទាំងនេះមានដូចជា: ថ្នាំសំរាប់ពន្យារកំណើត, , ថ្នាំគ្រាប់ Accutane សំរាប់ ព្យាបាលរោគមុន, ថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺប្រកាច់ និងថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺមហារីក។
- ទទួលទានថ្នាំ វិតាមីនដែលមានជាតិ Folic acid យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន 400 ម៉ែក្រូក្រាម ក្នុងមួយថ្ងៃ។
- រក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អដោយទទួលទានម្ហូបអាហារណាដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ, ហាត់ប្រាណ, និងរក្សាទម្ងន់ខ្លួនទៅតាមកំរិតត្រឹមត្រូវ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់អ្នក ឬ ទូរស័ព្ទទៅមន្ទីរពិនិត្យ ផ្ទៃពោះនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែលដែលមានទូរស័ព្ទលេខ (978) 446-0788។

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី The National Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services Healthfinder's on Health Tip: Preparing For Your Pregnancy, Proper nutrition, good habits and vitamins essential, ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។ (<http://www.healthfinder.org>)