

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စောင့်ရှောက်မှု ဘယ်လိုဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ။

ကလေးမွေးဖွားစဉ်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်းဟာ ၎င်းတို့ကို အလေးထားပြီး နွေးထွေးလုံခြုံတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွေးဖွားနိုင်ခွင့် ရှိရပါမယ်။

မွေးဖွားတဲ့အခါ မိမိချစ်ခင်အားကိုးရတဲ့ လူတွေကို အနားမှာ လူနာစောင့်အဖြစ် မိမိဆန္ဒအတိုင်း ထားရှိနိုင်ပါတယ်။

မိသားစုမှ မွေးဖွားချိန်တလျှောက်လုံးတွင် လုံလောက်အောင် ပံ့ပိုးပေးပြီး နာကျင်မှု သက်သာစေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(နာကျင်မှုသက်သာစေရန် ဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သောက်သုံးပါ။)

မွေးဖွားပြီးချိန်



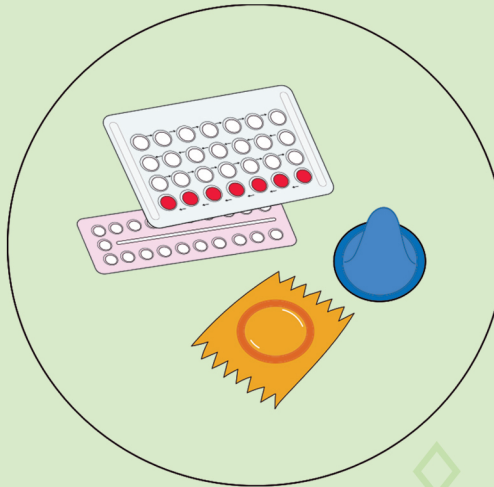
မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ပါသောအားဆေးများ ဆက်လက်သောက်သုံးပါ။

သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စောင့်ရှောက်ခြင်း

သားဆက်ခြားလိုသူများအနေဖြင့် ကွန်ဒုံး (Condom) ၊

အရေးပေါ်တားဆေးနှင့် နေ့စဉ်သောက် တားဆေးများကို လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းသည် သန္ဓေတားနိုင်ရုံသာမက HIV နှင့် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများအားလုံးကိုပါ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးသုံးရာတွင် ရေကို အခြေခံ၍ ထုတ်ထားသော ချောဆီနှင့် စနစ်တကျ တွဲဖက်အသုံးပြုရပါမယ်။



ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ
ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို
လူတိုင်းပိုမို လက်လှမ်းမီ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



World Health
Organization
Myanmar

“မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စောင့်ရှောက်ပေး”



မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ
စောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
အားလုံးကို လက်လှမ်းမီရရှိဖို့ အခြေခံကျတဲ့
ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကို
မိမိကိုယ်တိုင် စီမံစောင့်ရှောက်နိုင်စေဖို့

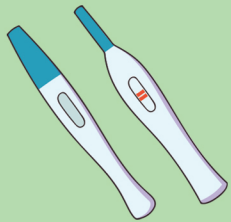
အရည်အသွေးပြည့်မှီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ
သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ
ရရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျစောင့်ရှောက်မှု ဘယ်လိုဆောင်ရွက်နိုင်ပါလဲ။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ



လာမည့် (၃)လအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်စီစဉ်ထားလျှင် ဖောလစ်အက်ဆစ် အားဆေးတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ကြိုတင်သောက်သုံးပါ။



သားသမီးလိုချင်သူများအနေဖြင့် (Ovulation Predictor Kits - OPK) ကို သုံး၍ သားဥကြွေရက်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြီး သားသမီးရယူရန် စီမံနိုင်ပါတယ်။



ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆီးစစ်တံဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

- ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိသည်နှင့် သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမ စသည်) နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု အနည်းဆုံး (၈)ကြိမ် ခံယူပါ။



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု မှတ်တမ်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်အတူ အမြဲထားပါ။
- သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါသောအားဆေးများ သောက်သုံးပါ။

- ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလတွင် ပျို့အန်ခြင်း ခံစားရပါက ဂျင်းပြုတ်ရည် (နှင့် / သို့မဟုတ်) ဗီတာမင် ဘီစစ် (B-6) တို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။



- ခြေထောက်ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းတို့ ခံစားရပါက မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ကယ်လဆီယမ်အားဆေးများ သောက်ခြင်း (သို့) အကြောလျှော့ခြင်း၊ ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်း၊ ညင်သာစွာ နှိပ်နှယ်ပေးခြင်း၊ ခြေဖဝါး အကွေးအဆန့် ပြုလုပ်ပေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အဝလွန်ခြင်း၊ ကျောနာခြင်း၊ ခါးနာခြင်းများကို ကာကွယ်ရန် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ခံစားရတတ်သည့် ရင်ပူခြင်းမှ သက်သာစေရန်

- အဆီများသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အစာကို ပြည့်အင့်အောင် မစားပါနှင့်။
- ခေါင်းအုံးအမြင့်သုံး၍ အိပ်စက်ပါ။
- မသက်သာလျှင် မဂ္ဂနီဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်၊ အလူမီနီယမ် ဟိုက်ဒရောက်ဆိုဒ် စတဲ့ (Antacids) များ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။



ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေရန် ရေများများသောက်ပါ။ အစေ့အဆန်၊ အခွံမာသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံစသည့် အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ စားသုံးပါ။

သွေးတိုးရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွေးတိုးရောဂါရှိပါက သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးခြင်းကို ဆေးခန်းတွင် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ အိမ်တွင် သွေးပေါင်ချိန်စက်ရှိပါက သွေးပေါင်ချိန်ကို မှတ်သားပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ မှန်မှန်ပြန်လည်ပြသပါ။

ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို ရောဂါရှိပါက သွေးတွင်း ဂလူးကို့စ်ဓာတ်စစ်ဆေးခြင်းအား ဆေးခန်းတွင်သာမက အိမ်တွင်လည်း မိမိ ကိုယ်တိုင် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်သလိုဆက်လက် ဆေးကုသမှုခံယူပါ။