#growingmatters

ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးသည်ဖြစ်စေ။

သင့်ကလေး၏ကြီးထွား မှုသည်အရေးကြီးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအားလုံးသည် ကွဲပြားခြားနားပါသည် ။ သင့်အရွယ်အစားမည်သို့ပင်ရှိပါစေ အရေးအကြီးဆုံးမှာ သင်၏ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းမှုနှုန်း ဖြစ်သည်။

- **အကဲဖြတ်မှု။** ကိုယ်ဝန်ဆဓာင်အစဓာပိုင်းကာလတွင် သင့် တွင် သန္ဓေသား ကြီးထွားမှု ကန့်သတ်ချက် (FGR) အန္တရာယ် ရှိမရှိကိုအကဲဖြတ်ပါ လိမ့် မည်။ FGR အန္တရာယ် ပိုမို မြင့်မားသဓာအမျိုးသမီးများအတွက် သင် တို့၏ကလဓေး ကြီးထွားမှုကို ပုံမှန်နှုန်း အလွန်အသံလှိုင်း (အာလ်တြာ စဓာင်း) ဖြင့်စဓာင့်ကြည့် စစ်ဆဓေးရန်လို အပ်နိုင်ပါသည်။
- **တိုင်းတာမှု။** ရက်သတ္တပတ် ၂၄-၂၈ မှစ၍ မီးမဖွာ မီကျန်း မာရဓေးစစ်ဆဓေးရန် လာရဓာက်သည့်အချိန် တိုင်း၊ သင့် ကလဓေး၏ကြီးထွားမှုကိုတိုင်းတာပြီး ကြီးထွားမှုဇယား တွင် ရဓေးမှတ်ပါမည်။
- **စဓာင့်ကြည့်စစ်ဆဓေးမှု။** အကယ်၍ သင့်ကလဓေး သည် မျှော်မှန်းထားသည်ထက် ကြီးထွားမှုနှဓေးကွဓေးနဓေလျှင် ၊ စဓာင့်ကြည့်လဓေ့လာမှု တိုးမြှင့်ရန်လိုအပ်နိုင်ပြီး၊စိုးရိမ် ပူ ပန်မှုများရှိပါက သင်နှင့်ဆွဓေး နွဓေးသွားပါမည်။

ဘေးကင်းသောကလေးအစီအစဉ်သည် သင့်အားကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် စောင့်ရှောက်ခြင်းချိန်းဆိုမှုများအားလုံးကိုတက် ရောက်ရန်အကြံပြု သည့်အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ တက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုကို အ ကဲဖြတ်ခြင်း၊ တိုင်းတာခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း မှ တစ်ဆင့် သင့်အနေဖြင့် ကလေးအသေမွေးဖွား နှုန်းကို လျှော့နည်းစေနိုင်ပါမည်။

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Stillbirth
CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Stillbirth Foundation Australia

#growingmatters

ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးသည်ဖြစ်စေ။

သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုသည်အရေးကြီးသည်။

သန္ဓေသားကြီးထွားမှုကန့်သတ်ချက်ဆိုသည်မှာအဘယ် နည်း။

သန္ဓေသားကြီးထွားမှုကန့်သတ်ချက် (FGR) ဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်သည် မျှော်မှန်းထားသည်ထက် နှေးကွေးစွာကြီး ထွားနေပြီး၊ ကြီးထွားရမည့် အနေအထားသို့ရောက်ရှိခြင်းမရှိ ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်မအားမည်သည့်အချိန်၊မည်ကဲ့သို့အကဲဖြတ်သွားပါ မည်နည်း။

အမျိုးသမီးအားလုံးကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်အစောပိုင်း ၌ (FGR) အန္တရာယ်ရှိမရှိ အကဲဖြတ်သင့်သည်။ ရက်သတ္တပတ် ၂၄- ၂၈ အတွင်း၊ သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုကို တိုင်းတာလိမ့်မည်။ သား ဖွား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူက သင်၏ ဝမ်း ဗိုက်အရွယ်အစားကိုတိုင်းတာရန် ပေကြိုးကိုအသုံးပြုပါ လိမ့်မည်။ ၎င်းကို ဆီးခုံမှသားအိမ်ထိပ်အမြင့် (SFH) တိုင်းတာ ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ဤတိုင်းတာမှုကို ကြီးထွားမှုဇယားတွင် ရေး ဆွဲထား သင့်ပြီး၊ သင်၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းတွင်လည်း မှတ်သား ထားမည်။

အချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက် သင့် ကလေး၏ကြီးထွားမှုကို နှန်းအလွန်အသံလှိုင်း (အာလ်ထြာ စောင်း) ဖြင့် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်နိုင်သည်။

ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်မကလေးကြီးထွားမှုနှုန်းနှေးကွေး နေ တာလဲ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။

အကယ်၍ကလေးတစ်ဦးဦးသည် မျှော်မှန်းထားသည် ထက် နှေးကွေးစွာကြီးထွားနေပါက သင်၏သားဖွားကျန်း မာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူက အကြောင်း ရင်းကို စစ်ဆေးသင့်သည်။ များသောအားဖြင့် ၎င်းသည် အချင်း မည်သို့အလုပ်လုပ်သည်နှင့်ဆက်စပ်နေသော် လည်း၊ တစ်ခါတစ်ရံအကြောင်းအရင်းကိုရှာမတွေ့နိုင် ကြောင်း သတိ ပြုရန်အရေးကြီးသည်။

ကျွန်ုပ်မသည် တစ်ချိန်တည်းမှာမီးဖွားမည့် အခြားအမျိုး သမီးများထက်ဗိုက်ပိုသေးနေသည်။ကျွန်ုပ်မစိုးရိမ်သင့်ပါ သလား။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးစီတိုင်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီ သကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းသည်လည်းတစ်မူထူးခြားပါ သည်။ မီးမဖွားမီ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအတွက် လာပြ သည့်အချိန်တိုင်းတွင် သင်၏သားဖွားကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူက သင့်ကလေး၏ကြီးထွား မှုကိုစောင့်ကြပ် မှတ်သားမှာဖြစ်ပြီး၊ သင့် ကလေး၏ကြီး ထွားမှု နှေးကွေးကြောင်း လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါကနောက် ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အကြောင်းအချက်များကိုသင် နှင့် ဆွေးနွေး ပြောဆိုပါလိမ့်မည်။

ကလေး၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ကြည့်လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်မ ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

သင့်ကလေး၏ကြီးထွားမှုကိုစစ်ဆေးရန် မီးမဖွားမီကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုအတွက်ခေါ်သည့်အခါတိုင်း သွားရောက်ပြသရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့အပြင်ကလေးတိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ တစ်မူထူးခြားသော လှုပ်ရှားမှုပုံစံများရှိသည်ကိုသင်သတိ ထားပါလိမ့်မည်။ သင့်ကလေး၏လှုပ်ရှားမှုပုံစံပြောင်းလဲ သွားပါက ကလေး၏ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့် လက္ခဏာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် ကလေး၏ကြီးထွားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိ ပါက သင်၏သားဖွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာပညာရှင် သို့မဟုတ် အဘော်ရီဂျင်နီကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်သူ နှင့် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။