

Pregnancy and birth

| ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်း

Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations.

To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.

How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few. It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.

Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away.

ကလေးမွေးဖွားရန်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲတာဟာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အမြောက်အမြားလိုအပ်ပြီးတော့ မိဘတွေအတွက် စဉ်းစားစရာ အမြောက်အမြား ရှိကြပါတယ်။

ကိုယ်ဝန် တစ်လျှောက်လုံးမှာ သင့်ကို အထောက်အကူပေးဖို့ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ အင်မတန်များတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို အကျုံးဝင်စေပြီး လုပ်ပေးပါတယ်။ စကင်ခါတ်ပုံရိုက်တာတွေနှင့် စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ပေးတာ၊ သဋ္ဌေတည်တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတဲ့ကိစ္စ၊ အမွှာပူးကလေးရှိနေတာ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိတဲ့ ကလေးရှိနေတာ၊ အဲ့ဒါတွေ အပြင် ပိုများတာတွေဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုနှင့် ဘယ်နေရာမှာ မွေးမယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ အဓိက အကြောင်းခံ အမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ မူတည်ပါမယ်။ သင့် ကျန်းမာရေး၊ သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သင့် ယခင် ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ကိစ္စတွေ၊ သင် ဘယ်နေရာမှာနေတယ်၊ သင်ဟာ အစိုးရ ဒါမှမဟုတ် ပုဂ္ဂလိက အာမခံ လူနာ ဟုတ်မဟုတ် နှင့် အခြား အစရှိတဲ့ကိစ္စတွေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ သတိပြုဖို့ အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ခုကလည်း ဆေးရုံ အားလုံးမှာ ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အတူတူ ရှိကြတာ မဟုတ်တော့ သင့်ကို သင့်လိုအပ်ချက်တွေ အပေါ် မူတည်ပြီး သီးခြား ဆေးရုံတစ်ခုဆီ လွှဲပို့ကောင်း လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

အချို့ ကျေးလက် ဆေးရုံတွေဟာ မီးဖွားမိကာလ စောင့်ရှောက်ရေး (antenatal care) ဒါမှမဟုတ် ကလေးမွေးဖွားမှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ရေးကို လုပ်မပေးကြပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ပိုမိုကြီးတဲ့ ဆေးရုံဆီ သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးရုံဟာ

Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.

In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.

If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.

"We'll make sure your general health is good. We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy. Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby. And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby. We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy."

ဝေးကောင်းဝေးနိုင်ပါတယ်။

သင့် ကလေးမွေးဖွားဖို့ နည်းလမ်းတွေကို နားလည်တာဟာ သင့်ကို မွေးဖွားအောင်မြင်ဖို့ အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းနှင့် မွေးရကျိုးနပ်တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပေးပါမယ်။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့် ကုသမှုနည်းလမ်းတွေဟာ သင့် စိတ်ကြိုက် အထောက်အကူပြုဖို့ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။

အကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး ကိုယ်ဝန်ရဖို့အတွက် ကြိုးစားနေရင် သင့် GP နှင့် ပြောဆိုထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ ပြောဆိုထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သင့်ရဲ့ အထွေထွေ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေတာကို သေချာအောင် လုပ်ပေးပါမယ်။ အကယ်လို့ သင်ဟာ ပုံမှန် ဆေးဝါးသောက်သုံးနေရရင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်နှင့် စကားပြောဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ သေချာအောင် လုပ်လိုတာက သင်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ ဆေးခွက်ချိန် သောက်နေတာဖြစ်အောင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးခွက်ချိန်ကို ပြောင်းပြီးသောက်အောင် သေချာစေလိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲ့ဒါဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဘေးမကင်းနိုင်ကောင်းလို့ပါ။ အလေ့အထဖြစ်နေတဲ့ အကြောင်းကို ပြောလိုပါတယ် ဥပမာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အထနှင့် အရက်သောက်တဲ့ အလေ့အထ အဲ့ဒါတွေဟာ ကလေးအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်ကြောင်းကို ပြောကြပါစို့။ အဲ့ဒါအပြင် ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို ဗီတာမင်စုံ အားဆေး စသောက်စေချင်ပါတယ် ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် အိုင်အိုဒင်း အပါအဝင်ကို သောက်စေချင်ပါတယ် ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ် အလျော့ကျဆုံးဖြစ်စေဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သင့်ကို အကြံ့ခိုင်ဆုံး အနေအထားရှိနေစေချင်တယ် သင့်အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီမှာ အကြံ့ခိုင်ဆုံးဖြစ်စေချင်တယ်။"

Once you're pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey. This is part of Antenatal Care.

This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician.

A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet.

"So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife. During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we'll check the baby for size and growth. We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to."

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင့် GP ဟာ သင့်ကလေးကို ဘယ်နေရာမှာ မွေးဖွဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ သင့်ကို ကူညီပြီးဆုံးဖြတ်ပေးမှာပါ။ အဲ့ဒါအပြင် သင့်ကို တစ်ခြား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်တွေနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါမယ် အဲ့ဒီသူတွေဟာ သင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ မီးမဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှုရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကို ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်က ဆောင်ရွက်ပေးမှာပါ။

ဝမ်းဆွဲဆရာမဟာ သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် သင့် အဖွဲ့ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေ အနက် ပထမဦးဆုံး တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သင် တွေ့ရမဲ့ ပထမဦးဆုံးလူ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဒါကြောင့် ဝမ်းဆွဲဆရာမရဲ့ အခန်းကဏ္ဍအနေနှင့် သေချာအောင်လုပ်ရမှာက မိခင်နှင့် ကလေးငယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကောင်းမွန်စွာ ရှိနေဖို့ပါ သူတို့ဟာ အမျိုးသမီးတွေကို အချိန်အတိုင်းအတာတွေကို သတ်မှတ်ပေးပါတယ် ဆေးရုံကိုလာရောက်ဖို့နှင့် ဝမ်းဆွဲဆရာမနှင့် တွေ့ဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းကြည့်ပါတယ်။ သင့် ဆီးကို စစ်ဆေးကောင်း စစ်ဆေးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးငယ်ကို စစ်ဆေးပါမယ်။ ကလေးရဲ့အရွယ်အစားနှင့် ကြီးထွားမှုကို စစ်ဆေးတာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန် 18 ပတ်ခန့်ကစပြီးနောက်ပိုင်းကာလမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကို စတင်ပြီး စစ်ဆေးပါမယ်။ သာမန်အားဖြင့် မိခင်ကိုလည်း စစ်ဆေးပါတယ်။ မိခင်အနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှိနေတာကို သေချာအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါဟာ ယခုအခါမှာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခုခု သိသိသာသာ ထူးခြားလာရင် သူမကို

If your pregnancy is considered low risk, you'll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy.

If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too.

"This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in."

In Victoria, most women have their babies in a public hospital.

This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options.

လွှဲပို့ပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အကယ်လို့ သင့်အတွက် လိုအပ်ရင် အခြား ကုသပေးမည့်နေရာကို လွှဲပို့ပေးဖို့ပါ။"

အကယ်လို့ သင့် ကိုယ်ဝန်ကို အန္တရာယ်နည်းတယ်လို့ ယူဆရင် သင်ဟာ ခုနစ်ကြိမ်ကနေ ဆယ်ကြိမ်အထိ သွားရောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တစ်လျှောက်လုံး သွားရောက်ရမှာပါ။

အကယ်လို့ သင့် ကိုယ်ဝန်ဟာ အန္တရာယ်များတယ်လို့ ယူဆရင် သင်ဟာ သင့် သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကို ပိုပြီးတော့ မကြာခဏ တွေ့ရပါမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်ခြား အထူးကုဆရာဝန်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမတွေကိုလည်း တွေ့ရပါမယ်။

"အဲ့ဒါဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်စဉ်ကတည်းကစပြီး စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်တာပါဝင်ပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ကြိုတင်ပြီးတော့ အကာအကွယ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာလည်း စီမံခန့်ခွဲပေးတာ ပါပါတယ်။ လုပ်ပေးတာတွေကတော့ အလ်ထရာဆောင်းရိုက်တာတွေ၊ မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပေးတာ အပြင် မွေးဖွားဖို့အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက် မွေးဖွားစဉ်မှာ စောင့်ရှောက်ပေးတာတွေဖြစ်တဲ့ ပုံမှန် မွေးဖွားတာ ဒါမှမဟုတ် ကိရိယာသုံးပြီး မွေးဖွားတာ ဒါမှမဟုတ် ဗိုက်ခွဲ မွေးဖွားတာ အဲ့ဒါတွေအားလုံးမှာ သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်က လုပ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။"

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ အမျိုးသမီး အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေကို အစိုးရ ဆေးရုံမှာ မွေးဖွားကြပါတယ်။

အဲ့ဒီမှာမွေးတာဟာ ဘေးကင်းတယ်။ အရည်အသွေး မြင့်မားတယ်။ ကလေး အများစုကို မွေးဖွားပေးတဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။

However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP.

Home birth options are also available. If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby.

Costs will vary, and even with private health cover, you're likely to face out-of-pocket expenses.

It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs.

No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs.

Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have.

All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander

သို့သော်လည်း အကယ်လို့ သင့် ကိုယ်ဝန်ဟာ အန္တရာယ်နည်းရင် သင်ဟာ မီးဖွားမီစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုဘဲ လိုကောင်း လိုပါတယ် ဝမ်းဆွဲဆရာမကို တွေ့တာ၊ အပြင် သင့် GP စောင့်ရှောက်မှုကို ဝေမျှလုပ်ကိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်မှာ မွေးဖွားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အကယ်လို့ သင် ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ တစ်ရုံမှာ မွေးမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့် သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ အဲ့ဒီဆရာဝန်ဟာ သင် မွေးဖွားမဲ့ အချိန်မှာ မွေးပေးဖို့ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ကုန်ကျစရိတ်တွေဟာ ကွဲပြားခြားနားပါမယ်။ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး အာမခံ ရှိနေသေးတောင်မှ သင်ဟာ အိတ်စိုက်ပေးမဲ့ကုန်ကျစရိတ်တွေ ပေးရနိုင်ဖွယ် ရှိပါတယ်။

သင့် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး ကုသပေးတဲ့ဌာနနှင့် စိစစ်ကြည့်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ သင် ကုန်ကျစရိတ်တွေ အားလုံးကို သိရှိပါမယ်။

ဘယ်ကိုယ်ဝန် နှစ်ခုမျှ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူကြပါဘူး။ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ ကူညီပေးဖို့ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရှိကြပါတယ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ အမျိုးမျိုးကို လိုက်ဖက်ညီအောင်လုပ်ပေးပါတယ်။

သင့် ဒေသတွင်း မိခင်သားဖွား ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို အကြောင်းကြားပါ။ သင် တက်ရောက်မဲ့ ဆေးရုံကိုလည်း အကြောင်းကြားထားပါ။ ဘယ်လို အမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို သင် လိုကြောင်း အကြောင်းကြားပေး ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအားလုံး မိမိတို့ရဲ့ မိခင်သားဖွား ဆေးရုံကို မိမိတို့မှာ အဘိုရင်းဂျင်းလူမျိုး သို့မဟုတ် တောရက်စ်

Australian have access to the Koori Maternity Service.

"It's more of a culturally appropriate service. Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services."

When the baby's born and couples return home, there can be other big changes.

From learning to breastfeed, and changing nappies, to getting a routine happening.

All while making sure that you find time to look after your own relationship.

There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring. There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use.

From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it's a life-changing journey you will never forget.

ရေလက်ကျား ကျွန်းသားလူမျိုးဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားထားရင် Koori မိခင်သားဖွား ဝန်ဆောင်မှုကို ရရှိကြပါတယ်။

"အဲဒါဟာ ပိုမိုပြီးတော့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအရ သင့်မြတ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ အဘိုရင်းဂျင်း အမျိုးသမီး၊ နှင့်/သို့မဟုတ် အဘိုရင်းဂျင်း ကလေးကိုမွေးမဲ့ အဘိုရင်းဂျင်း-မဟုတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို သုံးဖို့ တတပ်တအား ကြိုဆိုပါတယ်။"

ကလေးမွေးဖွားလာသည့်အခါနှင့် စုံတွဲကြင်ဖော်တွေဟာ အိမ်ပြန်သည့်အခါ ရင်ဆိုင်ရမဲ့ တစ်ခြား ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

နို့တိုက်ဖို့လေ့လာရတာက အစ သေးခံလဲပေးတဲ့အထိ အဆုံး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု အသားကျအောင်ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ကို ရရှိဖို့ သေချာအောင်လုပ်နေစဉ် အတောအတွင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လင်မယား ဆက်ဆံရေးကို အချိန်ပေးရတာလည်း ပါပါတယ်။

မိခင် အသစ်တွေ အနေနှင့် မောပန်းနေတဲ့ အချိန်တွေရှိသလို စိတ်အတင်းအကျပ်ကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေရှိပါတယ် မွေးကင်းစ ကလေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရလို့ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တဲ့စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကူညီပေးဖို့ အတွက် တတ်ကျွမ်းသူ ဝန်ဆောင်မှုတွေ အများအပြား ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အွန်လိုင်းနှင့် တယ်လီဖုန်း နှစ်မျိုးလုံးကို အခြေခံတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ် အဲ့ဒါတွေကို ရယူပြီး အသုံးပြုဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။

သင် ကလေးရရှိဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပြီး မွေးကင်းစ ကလေးနှင့်အတူ အိမ်ပြန်လာသည့်အချိန်ထိတိုင်အောင် အဲ့ဒါတွေဟာ ဘဝ-ပြောင်းလဲတဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင် ဘယ်တော့မှ မေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.

By asking questions and seeking advice, you'll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage.

For more information, visit:
betterhealth.vic.gov.au/pregnancy

အဲ့ဒါဟာ လူတစ်ဦးချင်း အတွက် ကွဲပြားခြားနားပါတယ် သင်ရဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လိုအပ်ချက်တွေကြောင့် သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။

မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းတာနှင့် အကြံဉာဏ်ရှာဖွေတာ လုပ်တာတွေကြောင့် သင်ဟာ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးစနစ်က ပေးကမ်းတဲ့ အမျိုးမျိုး ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို တွေ့ရှိပါမယ် အဲ့ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေမှာ သင့်ကို အဆင့်တိုင်းမှာ အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုမိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက်-
BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy
မှာကြည့်ရှုပါ။