|  |  |
| --- | --- |
| **Pregnancy and birth | ការមានផ្ទៃពោះ និងការសម្រាលកូន** | |
|  |  |
| 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.  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."  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."  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.  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 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.  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 | ការរៀបចំផែនការសម្រាប់ការកើតកូន តម្រូវឱ្យមានការរៀបចំយ៉ាង ច្រើន ហើយចំពោះឪពុកម្តាយគឺមានការពិចារណាច្រើន។  ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងដំណើរការរៀបចំ រដ្ឋវិចតូរីយ៉ាមានសេវាមួយចំនួន ដែលគ្របដណ្តប់បញ្ហាពាក់ព័ន្ធជាច្រើន ដូចជាការពិនិត្យឆ្លុះ និងការ ធ្វើតេស្ត ការមានគភ៌ ការរលូតកូន ការមានកូនភ្លោះ ការមានទារក ដែលមានពិការភាព និងជាច្រើនទៀត។  របៀប និងទីកន្លែងដែលអ្នកមានកូននឹងអាស្រ័យលើកត្តាសំខាន់ជា ច្រើនដូចជាសុខភាពរបស់អ្នក សុខភាពទារករបស់អ្នក ការមានផ្ទៃ ពោះពីអតីតកាល កន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកជំងឺ មានការធានារ៉ាប់រងដោយរដ្ឋ ឬឯកជនជាដើម។ល។ វាជាការសំខាន់ ក្នុងការសំគាល់ថា មិនមែនមន្ទីរពេទ្យទាំងអស់មានសេវាដូចគ្នាទេ ដូច្នេះ អ្នកអាចនឹងត្រូវបានបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យជាក់លាក់ណាមួយ ដោយផ្អែកលើតម្រូវការរបស់ អ្នក។  មន្ទីរពេទ្យជនបទមួយចំនួន មិនផ្តល់សេវាថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេល សម្រាល ឬសេវាថែទាំការសម្រាលកូនទេ ដែលមានន័យថាអ្នកនឹង ត្រូវធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យធំមួយ ដែលអាចមានចម្ងាយឆ្ងាយ។  ការយល់ដឹងអំពីជម្រើសសម្រាលកូនរបស់អ្នក នឹងផ្តល់នូវឱកាសល្អ បំផុតក្នុងការទទួលបទពិសោធន៍សម្រាលកូនដ៏ជោគជ័យ និងគួរជា ទីពេញចិត្ត។  នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា មានសេវាសុខភាពជាច្រើនប្រភេទសម្រាប់គាំទ្រ ជម្រើសរបស់អ្នក។  ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរៀបចំសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះដំបូងរបស់អ្នក យក ល្អគួរតែពិគ្រោះជាមួយ GP របស់អ្នកមុនពេលមានផ្ទៃពោះ។  “យើងនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាសុខភាពទូទៅរបស់អ្នកនៅល្អ។ យើងចង់ពិ គ្រោះជាមួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានប្រើថ្នាំព្យាបាលជាប្រចាំ យើងចង់ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកលេបថ្នាំតាមកម្រិតដូសត្រឹមត្រូវ ឬផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ ដោយសារតែវាមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការមានផ្ទៃពោះ។ ចង់ពិគ្រោះ អំពីទម្លាប់ទាំងឡាយដូចជាការជក់បារី និងការផឹកស្រា និងផលប៉ះ ពាល់អ្វីខ្លះដែលអាចមានចំពោះទារក។ ហើយយើងចង់ឱ្យអ្នកចាប់ ផ្តើមទទួលទានវីតាមីនឱ្យបានច្រើន រួមទាំងអាស៊ីតហ្វូលីក និងអ៊ីយ៉ូដ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យចំពោះទារក។ យើងចង់ឱ្យអ្នកមានសុខ ភាពល្អបំផុត មុនពេលអ្នកចាប់ផ្ដើមមានផ្ទៃពោះ។"  នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ GP របស់អ្នកនឹងជួយអ្នកក្នុងការសម្រេច ចិត្តការមានកូន ហើយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអ្នកជាមួយនឹងអ្នកជំនាញ ផ្នែកសុខភាពផ្សេងទៀត ដែលអាចជួយអ្នកបាន។ នេះជាផ្នែកមួយនៃ សេវាថែទាំមុនពេលសម្រាល។  សេវានេះអាចផ្តល់ជូនដោយឆ្មប គ្រូពេទ្យ ឬគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្រាល កូនខ្ចី។  ឆ្មបគឺជាសមាជិកសំខាន់នៃក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ហើយជា ធម្មតានឹងក្លាយជាសមាជិកដំបូងនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ដែលអ្នកនឹង ជួប។  “ដូច្នេះ តួនាទីឆ្មបនៅក្នុងនោះគឺធ្វើឱ្យប្រាកដថាម្តាយ និងទារកមាន សុវត្ថិភាពអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ហើយគេនឹងកំណត់ពេលដែលស្ត្រី នឹងចូលមន្ទីរពេទ្យ ហើយពិនិត្យដោយឆ្មប។ ក្នុងអំឡុងពេលការ ពិនិត្យទាំងនោះ យើងពិនិត្យសម្ពាធឈាម យើងអាចពិនិត្យទឹកនោម របស់អ្នក ហើយយើងនឹងពិនិត្យទំហំ និងការលូតលាស់របស់ទារក។ ជាទូទៅចាប់ពី១៨សប្តាហ៍ទៅ យើងនឹងចាប់ផ្តើមពិនិត្យសង្វាក់បេះ ដូងរបស់ទារក ហើយជាទូទៅ ពិនិត្យម្តាយម្តងទៀត ធ្វើឱ្យប្រាកដថា គាត់មានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ដែលជារឿងសំខាន់ណាស់នៅពេល បច្ចុប្បន្ននេះ។ បើពិនិត្យឃើញច្បាស់មានអ្វី មួយអំឡុងពេលមាន ផ្ទៃពោះ នោះនឹងត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវការ។”  ប្រសិនបើការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកត្រូវបានចាត់ទុកថាមានហានិភ័យទាប អ្នកនឹងអញ្ជើញមកពិនិត្យផ្ទៃពោះប្រាំពីរ ទៅដប់ដងនៃការមាន ផ្ទៃពោះរបស់អ្នក។  ប្រសិនបើការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកត្រូវបានចាត់ទុកមានហានិភ័យ ខ្ពស់ អ្នកនឹងត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្រាលកូនខ្ចីឱ្យបានញឹកញាប់ ហើយអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យជំនាញ ឬឆ្មបផ្សេងទៀតផងដែរ។  “នេះជាញឹកញាប់ ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការគ្រប់គ្រងមុនពេលមានផ្ទៃពោះ ក្នុងការបង្ការបញ្ហា ក៏ដូចជាការគ្រប់គ្រងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការពាក់ព័ន្ធនឹងការឆ្លុះអេកូ ការពិនិត្យសុខភាពរបស់ម្តាយ និងការ រៀបចំផែនការសម្រាប់សម្រាលកូន។ បន្ទាប់មក ការថែទាំក្នុងអំឡុង ពេលសម្រាលកូន ដែលអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការសម្រាលកូនតាមធម្មតា ឬការសម្រាលដោយប្រើឧបករណ៍ ឬការសម្រាលដោយវះកាត់ ទាំង អស់នេះហើយដែលគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្រាលកូនខ្ចីចូលរួម។"  នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ស្ត្រីភាគច្រើនសម្រាលកូននៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ។  ជម្រើសនេះគឺមានសុវត្ថិភាព មានគុណភាពខ្ពស់ ហើយផ្តល់ជម្រើស ច្រើនក្នុងការសម្រាលកូន។  ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើការមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកមាន ហានិភ័យទាប អ្នកប្រហែលជាចង់ប្រើតែសេវាថែទាំផ្ទៃពោះមុនពេល សម្រាល ដោយការទៅជួបឆ្មប និងចែករំលែកការថែទាំជាមួយគ្រូ ពេទ្យ GP របស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។  ក៏មានជម្រើសសម្រាលកូននៅផ្ទះផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ ជ្រើសរើសយកមន្ទីរពេទ្យឯកជន អ្នកអាចជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យផ្នែក សម្រាលកូនខ្ចី ដែលនឹងប្រចាំការនៅពេលអ្នកសម្រាលកូន។  ការចំណាយនឹងមានការប្រែប្រួល ជាមួយនឹងការធានារ៉ាប់រងសុខ ភាពឯកជនរបស់អ្នក អ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងការចំណាយចេញពី ហោប៉ៅផ្ទាល់ខ្លួន។  យកល្អ គួរពិនិត្យជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពឯកជនរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកយល់ដឹងអំពីការចំណាយទាំងអស់។  ការមានផ្ទៃពោះពីរដងមិនដូចគ្នាទេ ហើយនៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ាមាន សេវាកម្មជួយសម្រួលបំពេញតម្រូវការផ្នែកសាសនា និងវប្បធម៌។  ជូនដំណឹងដល់សេវាមាតុភាពក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ព្រមទាំងមន្ទីរ ពេទ្យដែលអ្នកមានគម្រោងចូលដេក ពិភាក្សាអំពីតម្រូវការផ្នែក សាសនា ឬវប្បធម៌ណាមួយដែលអ្នកអាចមាន។  ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ដែលប្រាប់មន្ទីរពេទ្យសម្ភពថា គេជាជន ជាតិដើមអូស្រ្តាលី ឬពលរដ្ឋអូស្រ្តាលីរស់នៅលើកោះ Torres Strait មានសិទ្ធិទទួលសេវាផ្នែកសម្រាលកូនខ្ចី Koori។  “ភាគច្រើនជាសេវាសមរម្យតាមវប្បធម៌។ ស្ត្រីជនជាតិដើម និង / ឬ ស្ត្រីមិនមែនជាជនជាតិដើមដែលកំពុងមានកូនជនជាតិដើម ទទួល បានការស្វាគមន៍ចំពោះការប្រើប្រាស់សេវាកម្មរបស់យើង។”  នៅពេលទារកកើត និងគូស្វាមីភរិយាត្រឡប់មកផ្ទះវិញ អាចមានការ ផ្លាស់ប្តូរច្រើនផ្សេងទៀត។  ចាប់ពីការរៀនបំបៅ ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប រហូតដល់ការបំពេញការងារជា ទម្លាប់។  ខណៈពេលដែលធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកឆ្លៀតពេលរក្សាទំនាក់ទំនង របស់អ្នក។  អាចមានខ្លះពេលដែលស្រ្តីជាម្តាយថ្មី អាចយល់ឃើញខ្លួនឯងថាមាន អារម្មណ៍អស់កម្លាំង ហើយមានបញ្ហាក្នុងការទប់ទល់នឹងភាពតានតឹង អារម្មណ៍ចំពោះការមើលថែទាំទារកដែលទើបនឹងកើត។ មានសេវា ជំនាញមួយចំនួនសម្រាប់ផ្តល់ជំនួយ រួមទាំងជម្រើសសេវាតាមអន ឡាញ និងតាមទូរស័ព្ទ ដែលងាយស្រួលក្នុងការទទួលបាន និងប្រើ ប្រាស់។  ចាប់ពីខណៈពេលដែលអ្នកព្យាយាមមានកូន រហូតដល់ពេលមាន ផ្ទៃពោះ និងត្រឡប់មកផ្ទះមកវិញជាមួយទារកទើបកើត វាគឺជា ដំណើរផ្លាស់ប្តូរ នៃជីវិតដែលអ្នកនឹងមិនអាចបំភ្លេចបាន។  វាខុសៗគ្នាចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយប៉ះពាល់ដោយតម្រូវការផ្នែក វេជ្ជសាស្រ្ត ផ្នែកវប្បធម៌ និងតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។  តាមរយៈការសួរសំណួរ និងការស្វែងរកការប្រឹក្សា អ្នកនឹងយល់ឃើញ ថាប្រព័ន្ធសុខាភិបាលនៃរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ផ្តល់ជូនសេវាកម្មផ្សេងៗគ្នាជា ច្រើនប្រភេទ ដែលគាំទ្រអ្នកនៅគ្រប់ដំណាក់កាល។  សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល betterhealth.vic.gov.au/pregnancy |
|  |  |