AFRIKAANS

Wil jy ’n gesonde baba hê?

Departement van Gesondheid

Ongeveer drie maande voordat u probeer om swanger te raak

- Staak die gebruik van die Pil – gebruik ’n ander voorbehoedmetode.
- Maak seker dat u al die nodige inentings gekry het – veral teen rubella (Duitse masels).
- Begin met ’n gebalanseerde multivitamieninname, wat 0,4mg foliensuur behoort in te sluit.
- Wanneer u u kliniek suster of dokter raadpleeg, noem dat u ’n swangerskap beplan, veral indien u medikasie ontvang vir ’n chroniese siekte, bv. diabetes (suikersiekte), epilepsie of ’n hartkwaal.
- Verkry genetiese raadgewing indien:
  - u in u laat dertigerjare is;
  - u reeds twee of meer miskrame gehad het;
  - u reeds aan ’n kind met ’n aangebore of oorerflike afwyking geboorte geskenk het;
  - daar enige geskiedenis van ’n oorerflike/genetiese afwyking in u of u man se familie is – ongeag hoe lank gelede;
  - u en u man verwant is.

Wanneer u probeer om swanger te raak

Aangesien die bevestiging van swangerskap gewoonlik eers verkry word nadat u al twee of meer weke swanger is, behoort u **nou** reeds die volgende risiko-faktore te vermy:

- Alkohol
- Rook
- Onvoorgeskrewe medisyne (noem aan u kliniek suster of dokter dat u swanger wil raak)
- Kontak met enigeen wat aan ’n aansteeklike siekte ly, veral rubella
- Blootstelling van die buik aan X-strale
- Gereelde kontak met narkotiese gasse
- Oormatige hitte, bv. saunas en baie warm baddens
- Ongeinspekteerde, halfgaar vleis
- Kat sand bakke

Wanneer u swanger is

- Besoek u voorgeboortekliniek of dokter gereeld.
- Vra u klinieksuster of dokter om u na u naaste genetiese raadgewingskliniek te verwys indien daar enige persoon met ’n geboortegebrek, of geestes-, visuele of gehoorgestremdheid in u of u man se familie voorkom.
- Sorg vir genoeg rus en ligte oefening.
- Volg ’n gebalanseerde, vitamienryke dieët.
- Win kennis in oor borsvoeding.
- Tree onmiddellik in verbinding met u dokter of kliniek indien u bloeding uit die vagina, kwaai of voortdurende naarheid en braking, aanhoudende hoofpyne, voete of bene wat opswel, buitensporige, skielike gewigstoename, buikpyne, ’n merkbare vermindering in urien of ’n skielike sterk vloeiing van water uit die vagina ondervind.
- Vra u kliniek suster of dokter om u in te lig oor:
  - siftingstoetse op swanger vroue en
  - ’n sonarondersoek om seker abnormaliteite by die ongebore baba op te spoor.

Na u baba se geboorte

- Besoek u dokter of kliniek ongeveer ses weke na die geboorte van die baba vir ’n volledige nageboortelike ondersoek.
- Neem u baba gereeld na die babakliniek vir ’n algemene ondersoek en die nodige immunisasies.
- Raadpleeg u dokter of gesinsbeplanningskliniek in verband met ’n geskikte voorbehoedmiddel.
- Vra u dokter of klinieksuster uit oor laboratoriumsiftingstoetse wat op u pasgebore baba uitgevoer kan word.
- Indien u enige probleme met borsvoeding ondervind, tree in verbinding met u dokter of klinieksuster, of enige van die volgende –

La Leche-Liga SA
Posbus 10153
ASTON MANOR 1630
Tel. (012) 809-0385 (Pretoria)

Borsvoedingvereniging van SA
Posbus 4055
BELLVILLE 7535
Tel. (021) 686-8363

Vir meer inligting on genetic counselling, contact:

Subdirektoraat: Human Genetics and
Directorate: Nutrition
Department of Health
Privaatsak X828
Pretoria 0001
Tel. (012) 312-0000