

NAU NGEIH DING NAA TIMH MO?

Ci na thlah khawhnak (fertility) cu fa ngeihnak caah na thil tikhawh tthawnnak a si. Thil tampi nih nu le pa nau ngeih khawhnak kha a hnorsuan (affect) khawh. Naupawi khawhnak le a ngandammi fa ngeih nak dingah an bawmtu ding lam hna an si.

KUM

Nau ngeih khawhnak ding caah cun kum hi a biapi bikmi a si.

Nu kum 35 nak no deuh le pa kum 40 nak no deuh cu kum a upa deuh mi pawl nak in nau ngeih khawhnak lam (chance) ttha deuh an ngei.

NUVA SINAK TUAH CAAN

Nau pawl ding ah nuva sinak buah a tthat bik caan cu nau a cuan ni (nu nauci umnak in a ci a thlah caan) le cu hlan ni nga ah a si.

Hi caan cu nuphung hngalh caan a tawisau cungah aa hngat. Nu pakhat nih a kal lengmangmi a nuphung hngalh caan cu a thirat a ni 1 nak in aa thawk i a thirat tthan hlan ni ah a dong. Nau cuan caan cu nu thirat aa thawk tthan hlan ni 14 hrawng ah asi.

Nau ngeih khawh bik caan le naupawi khawh caan hngalhnak dingah naucuan caan tuaknak na hman khawh, hika ah zoh leh tuak khoh asi www.yourfertility.org.au

Naucuan caan hlan deuh ah, nu in a chuak ton mi a ti kha a thiang i a nal fon, ar ti raang bangtukin a raang, cu nih cun nu cheukhat cu nau an ngeih khawh caan asi ti an theih khoh. Dawr ngan (supermarket) asilole sii dawr in naucuan caan a langhter nak thilri (ovulation predictor kit) zong na hman khawh.

Cucu buah dih awk ah a har tuk deuh a si ahcun, ni 2-3 fatin nuva sinak buah peng nak nih na naupawi khawhnak lam (chance) a tamter lai.

Hakka

A SI KHAWH CHUNGIN A NGANDAMMI SI DING

Pungsan tthatnak nih pa le nu nau ngeih khawhnak a tamter lai i ngandamnak nih ci pawl le baw pawl tthatnak a karhter lai.

Nu le pa a ritzan a zami nih naupawi khawhnak ding lam a tamter i nau a ngandamnak zong a nunnak lamthluan caah a hnorsuan. A ngandammi tirawl ei-dingnak le taksa cawlcanghnak nih a ngandam mi ritzan (healthier weigh) sinak ah an hruai khawh. Cucu a har lai, nain kilo tlawmpal te na tthumh khoh mi nih tampi idannak a chuahpi khawh.

Hi bantukin an takpum sersiam ding kha a biapi tuk nu le pa nih nau an ser hlan ah:

- A zat hman tein folic acid le idodine sii din ding (nu pawl caah), zinc le selenium sii din ding (pa caah baw tthaternak dingah)
- Kuak zuk lo ding
- Zu hrialnak asilole zu din zat isum deuh ding
- Rithaisii pawl hrialnak le sii dang pawl kha ttihnung an sile silo hngalhhawh ding
- Caffeine a tammi dinhang pawl isum ding
- Inn ah asilole rianttuannak hmun ah hmuh khawhmi chemicals pawl hrialnak
- Siibawi pakhat nih bawmh in rikhih piakmi tangah sii lei ithlopbulnak ngeih ding.

TAM DEUHIH THEIHNAK CAAH

Na siibawi nih a thlithlup a simi le na thinlung a lami ruahnak cheuhnak an pek lai. Na nau ngeihnak lei thil sining kongkau asilole biaruah na herhmi pohpoh kha a ho sin hmanh ah an chim lai lo.

A ngandammi rawleinak, taksa lei cawlcanghnak le nau ngeihnak dingah na takpum timhcia sinak ngah dingah tam deuh thawngthanhnak cu, hika ah zoh www.yourfertility.org.au