

Artikel ini diambil dari : www.kemkes.go.id

MEMELIHARA KESEHATAN KEHAMILAN

Tanggal Publikasi : MON, 27 JUN 2016 00:00:00, Dibaca : 33.347 Kali

Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangannya secara baik. Kehamilan yang tidak diinginkan yaitu hamil diluar pernikahan, usia ibu telah tua, gagal/ drop out KB, tidak memakai KB.

Periksa kehamilan dilakukan dengan :

- Timbang berat badan dan ukur tinggi badan
- Mengukur tekanan darah ibu
- Mengukur Lingkar Lengan Atas
- Mengukur janin
- Cek status imunisasi
- Mengonsumsi Tablet tambah darah

Menjaga kehamilan dilakukan dengan :

- Jangan kelelahan dan mengangkat beban berat
- Berbaring selama 1 jam pada siang hari, usahakan kaki lebih tinggi dari perut, tidur telentang pada saat hamil muda dan tidur miring pada saat hamil lanjut
- Beraktivitas fisik dengan berjalan selama 30-60 menit
- Hindari orang yang merokok
- obat harus sesuai dengan petunjuk dokter
- Makan bergizi seimbang termasuk sayur dan buah 3-5 porsi sehari.

Menu selama kehamilan :

- Makan dalam porsi kecil namun sering
- Makan makanan yang mudah dicerna berserat dan menghindari makanan seperti asam dan pedas
- Minum air putih lebih banyak termasuk 1 gelas susu sehari
- Makan yang berprotein tinggi : ikan, daging, tahu, tempe, kacang-kacangan
- Makan buah dan sayur yang mengandung mineral dan vitamin

Kehamilan berisiko tinggi biasanya terjadi karena faktor 4 terlalu dan 3 terlambat :

4 (empat) Terlalu yaitu:

1. Terlalu muda untuk hamil (kurang dari 20 tahun)
2. Terlalu tua untuk hamil (kurang dari 35 tahun)
3. Terlalu sering hamil (anak lebih dari 3)
4. Terlalu dekat atau rapat jarak kehamilannya (kurang dari 2 tahun)

3 Terlambat yaitu:

1. Terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan \
2. Terlambat tiba di fasilitas kesehatan

3. Terlambat mendapat pertolongan medis

Tanda bahaya kehamilan :

- Pendarahan waktu hamil walaupun hanya sedikit
- Bengkak di kaki, tangan atau wajah disertai sakit kepala atau kejang
- Demam atau panas tinggi lebih dari 2 hari
- Keluarnya cairan yang berlebihan dari liang rahim dan kadang bau
- Bayi di kandungan gerakannya berkurang dan tidak bergerak sama sekali

Kondisi emosional ibu hamil:

- Mudah tersinggung
- Perasaan mudah lelah
- Mencemaskan perubahan fisiknya
- Ingin diperhatikan

Tanda-tanda ibu melahirkan:

- Perut mulas secara teratur, mulasnya sering dan lama -
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
- Keluar air ketuban dari jalan lahir
- Bayi biasanya lahir 12 jam sejak mulas teratur yang pertama

Persalinan ditolong petugas kesehatan Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah terampil dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan, akan cepat diketahui dan segera dapat ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit.

Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.