

Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin Selama Kehamilan

Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan dalam Masa Kehamilan :

- Makan 1-2 piring lebih banyak makanan bergizi dalam 1 hari- terlebih jika anda kurus, makan lebih banyak sayur dan buah, lauk- pauk - daging merah, ayam, telur, ikan, ercis dan kacang- kacangangan setiap hari.
- Periksa kehamilan secara teratur ke bidan atau petugas kesehatan lainnya.
- Minum suplemen zat besi dari bidan tiap hari untuk mencegah pendarahan pada saat melahirkan.
- Menerima suntikan TT 2 kali semasa kehamilan
- Menggunakan garam beryodium di makanan setiap hari untuk kesehatan janin.
- Tetap melakukan aktivitas sehari- hari dan berolahraga secara teratur, tapi jaga jangan terlalu capek.



Hal-hal Yang Harus dihindari Untuk Kesehatan Janin

- Bekerja terlalu keras dan tidak cukup istirahat.
- Minum obat sembarangan kecuali dengan resep dokter.
- Pijat perut.
- Berada di sekitar anak- anak penderita cacar atau cacar Jerman.
- Merokok
- Minum minuman beralkohol
- Bekerja dengan dan menghirup pestisida, herbisida atau bahan kimia lainnya.
- Makan terlalu sedikit dengan menu monoton; tidak ada makanan yang harus dihindari selama kehamilan.

Petunjuk Pertolongan Pertama Untuk mengatasi Masalah Ringan Selama Kehamilan

- **Mual atau Muntah**-Coba makan dengan porsi kecil tapi teratur walaupun tidak ada nafsu makan. Jika masih berlanjut, bidan mungkin bisa memberi obat.
- **Panas atau Terbakar** -di lambung atau rongga dada (asam lambung dan dada sesak) - Makan makanan dalam porsi kecil sampai habis dan banyak minum air.Bidan mungkin bisa memberi obat.

- **Bengkak Kaki**- Istirahat dengan kaki diangkat selama beberapa kali dalam sehari. Makan secara teratur dan kurangi makanan bergaram tinggi seperti mi instan. Jika kaki sangat bengkak, dikuti pembengkakan tangan dan wajah, segera pergi berobat.
- **Sakit Punggung** : Bisa diatasi melalui olahraga serta sikap duduk dan berdiri tegak.
- **Terlalu kurus, pucat dan lemah** : Makan lebih banyak beserta lauk pauk seperti ercis, kacang- kacangan, daging ayam, susu, telur, daging merah, ikan dan sayur warna hijau tua. Minum kapsul zat besi setiap hari.
- **Sembelit** :Minum banyak air- kurang lebih 6-8 gelas sehari. Makan banyak buah, sayuran, dan ubi. Banyak berolahraga



Tanda bahaya Masa Kehamilan

- **Pendarahan** : Berbaring diam dan panggil petugas kesehatan. Jika pendarahan terjadi di masa akhir kehamilan- setelah 6 bulan, segera pergi ke Rumah Sakit
- **Anemia Akut**: Merasa makin lemah, cepat capek, dan terlihat pucat; harus minta kapsul zat besi ke petugas kesehatan. Lebih baik melahirkan di Rumah Sakit karena resiko pendarahan tinggi.
- **Bengkak kaki** di tiga bulan terakhir kehamilan disertai gejala bengkak tangan, muka, pusing berkepanjangan, atau pengelihatannya menjadi terganggu ; bisa menjadi masalah serius-bisa jadi terkena toxemia atau keracunan kehamilan. Segera pergi ke petugas kesehatan. Jika memang menderita kehamilan toxemia, sangat penting untuk :
 - o Istirahat total di tempat tidur
 - o Makan diet sehat
 - o Jika tidak ada perubahan gejala , masih mengalami gangguan pengelihatan, bengkak wajah dan berbusa mulut (gejala epilepsy), segera pergi ke rumah sakit, atau mereka bisa meninggal.

Ingat ! - Keluarga sehat adalah keluarga berencana dengan jarak kelahiran normal- paling kurang 2 tahun di tiap jarak kelahiran.