



CARA SUKSES MERAWAT KEHAMILAN

Oleh AL ARIF

<http://www.AnakJenius.com> © 2004

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Dilarang meng-copy, meniru, menyebarkan, mencetaknya dan mereproduksi dengan cara apapun juga, tanpa izin tertulis dari penulis.

E-book ini dipublikasikan secara resmi hanya melalui website **AnakJenius.com.com** dengan system reseller. Semua teks dan grafis di dalamnya merupakan hak dari **AnakJenius.com**

Anda bisa mengambil keuntungan dari E-book ini melalui program reseller bagi hasil dari setiap member baru **AnakJenius.com** atas rekomendasi Anda. Kita bisa menjadi mitra bisnis yang saling menguntungkan melalui program ini

PERHATIAN : Jika Anda mengetahui oknum yang dengan sengaja meng-copy, meniru, menyebarkan, mencetaknya dan mereproduksi dengan cara apapun juga, tanpa izin tertulis dari penulis, mohon memberitahukan kepada kami. Kami akan memberi Anda imbalan yang menarik.

Informasikan ke : arif@anakjenius.com

AL ARIF

<http://www.AnakJenius.com>

TANDA-TANDA KEHAMILAN

Beberapa tanda kehamilan antara lain :

- Rasa mual, lemah dan muntah
- Tidak datangnya menstruasi
- Sering buang air kecil, hal ini disebabkan karena kandung kemih ibu tertekan oleh rahimnya yang membesar
- Buah dada terasa lunak pada awal kehamilan, disebabkan karena adanya peningkatan kadar hormon dan juga sebagai persiapan memberi makanan bayi. Selain lunak, buah dada juga terasa pebus dan membesar karena peningkatan hormon-hormon tersebut.
- Kram perut, disebabkan karena adanya peregangan otot-otot rahim untuk mempersiapkan tempat bagi pertumbuhan dan perkembangan janin.
- Warna kulit pada daerah sekitar puting susu dan alat kelamin berubah menjadi semakin gelap.
- Kulit wajah akan semakin hitam, yang disebut juga kloasma, dan muncul garis putih tipis – disebut linea alba – di sepanjang perut bagian bawah akan semakin tampak jelas, melebar dan menghitam selama kehamilan
- Nyeri punggung, karena punggung terdorong oleh bagian janin yang semakin bertambah.

Untuk memastikan apakah seorang wanita hamil atau tidak, dapat digunakan alat uji kehamilan yang dapat dibeli di apotek atau melakukan tes laboratorium darah atau urin. Semua jenis tes tersebut tergantung dari adanya hormon HCG atau Human Chronic Gonadotropin yang dihasilkan oleh perkembangan janin, dan dapat dilakukan beberapa hari setelah haid terlambat.

LANGKAH MENYUKSESKAN KEHAMILAN ANDA

MERENCANAKAN KEHAMILAN

Perencanaan kehamilan memiliki peranan sangat penting dalam mencerdaskan anak Anda. Beberapa manfaat jika Anda merencanakan kehamilan Anda dengan baik Antara lain :

- **Anda akan lebih siap secara mental**

untuk kehamilan dan kehadiran bayi Anda. Kesiapan mental ini sangat penting artinya bagi Anda dan calon bayi Anda. Anda akan merasa bahagia dengan kondisi kehamilan Anda. Jika Anda bahagia, segala sesuatunya akan bisa berjalan dengan lancar. Sebaliknya jika Anda tidak siap secara mental, akan mempengaruhi banyak hal lain, termasuk pada calon bayi Anda.

- **Anda akan lebih siap secara materi**

Tidak dapat dipungkiri, persiapan materi sangat dibutuhkan selama kehamilan dan setelah bayi Anda lahir. Selama kehamilan, Anda membutuhkan biaya untuk perbaikan gizi, pemeriksaan kesehatan, penambahan wawasan keilmuan dengan membeli berbagai literatur, dan sebagainya. Dengan perencanaan yang baik, persiapan materi ini mudah Anda wujudkan

Jadi, dengan perencanaan kehamilan, Anda bisa lebih siap secara mental maupun materi dalam menjalani kehamilan dan pasca melahirkan

PEMERIKSAAN KESEHATAN SEBELUM KEHAMILAN

Beberapa pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan yang biasa dilakukan antara lain :

- berat badan
- tekanan darah
- metode kontrasepsi (KB) yang digunakan
- pemeriksaan terhadap virus rubela atau campak
- pemeriksaan darah dan urin untuk menentukan adanya infeksi
- pemeriksaan kadar kolesterol, dan
- pemeriksaan hemoglobin
-

GIZI SELAMA HAMIL

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu yang sedang hamil, merupakan nutrisi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Semakin baik kualitas makanan ibu, maka semakin baik pula nutrisi yang diterima si janin. Dan tentu saja semakin baik bagi peningkatan kecerdasan janin.

Protein

Seorang ibu hamil membutuhkan lebih banyak protein, kalsium, zat besi dan zat belerang. Daging, ikan, telur, keju, buncis, dan tahu merupakan sumber protein yang terbaik.

Kalsium

Produk susu rendah lemak (low-fat) mengandung kadar kalsium yang tinggi. alternatif lain bila ibu tidak menyukai susu adalah suplemen kalsium yang mengandung vitamin D.

Zat Besi

Ibu hamil juga dianjurkan agar mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi untuk mencegah anemia (kurang darah) dengan lebih banyak makan telur, hati, ginjal, roti, sereal, buah-buahan dan sayur berdaun hijau. Daging segar, sereal, kacang-kacangan dan buncis merupakan sumber zat besi terbaik.

Asam Folat

Kebutuhan akan asam folat akan meningkat selama masa kehamilan. Menurut RDA (Recommended Daily Allowance/Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan), kebutuhan asam folat pada wanita hamil adalah 400 mikrogram. Vitamin ini dibutuhkan untuk sintesis DNA. Jika selama hamil Anda kurang mengkonsumsi asam folat maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan saraf pada bayi.

Sumber asam folat yang baik antara lain : hati, buncis, semangka, jus jeruk, brokoli dan sayuran berwarna hijau. Memasak sayuran terlalu lama dapat merusak kadar asam folat sampai lebih dari 50 %. Cara terbaik yaitu memasak sayuran dengan sedikit air dan merebusnya dalam waktu yang tidak lama. Cara lainnya yaitu dengan mengukus, menumis atau dimasukkan dalam mikrowave.

Vitamin D

Kebutuhan metabolisme kalsium akan meningkat selama kehamilan sehingga ibu hamil perlu mendapat asupan vitamin D yang cukup. Vitamin D dapat membantu penyerapan kalsium untuk pembentukan tulang bayi. Sebagian besar kalsium ini dapat diperoleh dari makanan, tetapi untuk mengolahnya dalam tubuh dibutuhkan sinar matahari. Itulah sebabnya mengapa ibu hamil harus mendapat sinar matahari yang cukup dan teratur. Dengan berjemur di bawah sinar matahari pagi selama 20 menit setiap hari memungkinkan ibu hamil memperoleh asupan vitamin D

SUPLEMEN VITAMIN DAN MINERAL YANG DIANJURKAN SELAMA KEHAMILAN

NAMA	SUMBER	FUNGSI
Vitamin D (kalsiferol)	Dihasilkan oleh tubuh ketika terpapar oleh sinar matahari. Juga ditemukan pada hati, minyak ikan dan beberapa jenis ikan, misalnya : mackerel, sardin, tuna, salmon ; margarin, kuning telur, susu kental, keju, susu dan produknya (yogurt, es krim, dsb).	Membantu penyerapan kalsium dan fosfor oleh tubuh; diperlukan bagi kesehatan dan pertumbuhan tulang.

CARA SUKSES MERAWAT KEHAMILAN

Kalsium	Produk susu ; ikan. Terutama sardin dan ikan lain yang tulangnya dapat dimakan; sayuran berwarna hijau; sereal, tepung (terigu, sagu, beras, ketan) dan makanan yang terbuat darinya.	Dibutuhkan untuk memelihara kesehatan tulang dan gigi; berperan penting untuk peregangan otot dan pembekuan darah.
Zat besi	Daging tanpa lemak ; kacang polong; coklat; roti dan sereal; biji-bijian, seafood.	Membantu pembentukan sel-sel darah merah dan mengangkut oksigen dalam darah dan otot.
Asam folat	Daging tanpa lemak; sayuran, buah segar; ekstrak ragi; kacang merah.	Membantu pembentukan sel darah merah dan bahan-bahan pembawa sifat keturunan (materi genetik). Juga mengurangi resiko terjadinya spinabifida (cacat bawaan berupa kelainan pada tulang belakang).

OLAH RAGA BAGI IBU HAMIL

Manfaat yang akan Anda dapatkan jika Anda berolah raga secara teratur selama hamil antara lain :

- suasana hati akan menjadi lebih baik sehingga Anda dapat tidur nyenyak pada malam hari. Selain itu Anda dapat mengendalikan perasaan tidak nyaman yang diakibatkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan
- Anda menjadi lebih siap dalam menghadapi proses persalinan. Seperti diketahui, persalinan adalah suatu proses yang secara fisik sangat melelahkan, karena membutuhkan stamina tinggi dan kekuatan prima
- Kedua manfaat di atas akan memberikan dampak yang positif bagi janin. Termasuk dampak kecerdasannya.

Namun yang perlu Anda perhatikan, pilihlah olah raga yang sesuai bagi ibu hamil. Jika memungkinkan, ikutilah klub senam hamil.

SENAM HAMIL

Senam hamil sudah tidak asing lagi di telinga kita. Bahkan saat ini telah bermunculan klub-klub senam hamil. Dengan mengikuti program senam hamil, maka Anda dapat mempersiapkan diri menghadapi saat-saat melahirkan. Anda dapat memperbaiki kerja sistim pembuluh darah jantung dan kekuatan otot-otot untuk melahirkan, seperti otot-otot dasar panggul dan otot paha.

Ada banyak keuntungan yang dapat diperoleh bila Anda mengikuti senam hamil. Selain bertemu dan berkenalan dengan sesama pasangan hamil lain, Anda juga mendapat pelatihan dan informasi mengenai berbagai hal tentang kehamilan

Semua manfaat senam hamil tentu saja juga berdampak bagi peningkatan kecerdasan anak Anda nantinya.

MEMPERDENGARKAN SUARA-SUARA KEPADA JANIN

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa janin dalam fase pertumbuhan ternyata bukanlah sekedar makhluk hidup yang tidak memiliki perasaan. Ia ternyata adalah pelajar yang aktif. Sebuah percobaan yang menggunakan serat optik, menunjukkan bahwa janin akan menoleh ke arah sebaliknya bila cahaya dihadapkan kepadanya.

Dalam penelitian yang lain menunjukkan adanya peningkatan denyut jantung dan perubahan gerak janin bila suara keras diperdengarkan atau bila ibu sedang dalam keadaan tertekan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sekalipun belum dilahirkan, ternyata pengalaman yang didapat janin akan berpengaruh terhadap pembentukan dan perubahan perilaku spesifiknya. Ini berarti bahwa janin sedang dalam proses belajar.

Manfaat apa yang bisa dipetik dari penelitian di atas ? Ada beberapa tindakan yang bisa Anda lakukan untuk janin Anda :

CARA SUKSES MERAWAT KEHAMILAN

- Bercaralah atau bernyanyilah untuk janin (bayi) Anda. Suara lembut Anda akan memberi pengenalan terhadap irama dan nada yang akan berperan penting dalam perkembangan bahasa dan kecerdasannya kelak
- Anda harus menghindari kondisi stress berat . Karena peningkatan hormon yang diakibatkannya dapat mempengaruhi bayi Anda sehingga menghambat proses belajarnya selama di kandungan.
- Carilah aktivitas belajar untuk Anda sendiri, apapun bentuknya. Meskipun janin tidak belajar secara langsung, perilaku mental Anda merupakan sesuatu yang menyenangkan dan memberi rasa aman kepadanya. Hal ini kelak akan menjadi dasar perilaku positif dalam proses belajarnya setelah ia lahir.

PERAWATAN GIGI IBU HAMIL

Biasanya ibu hamil menyukai makanan ringan, terutama yang manis-manis. Makanan jenis ini dapat menyebabkan kerusakan gigi. Karena itu, cobalah menggantinya dengan buah-buahan, sebab dengan mengunyahnya maka pertumbuhan kuman dapat dihambat. Selain itu buah-buahan merupakan makanan berserat yang berguna untuk mencegah sembelit (susah buang air besar)

Karena adanya perubahan hormonal selama masa kehamilan, maka gusi ibu hamil mudah mengalami bengkak, terasa sakit dan terkadang berdarah. Untuk mengatasinya, gosoklah gigi dengan bulu sikat gigi yang lembut. Jika perdarahan gusi terjadi secara terus menerus, periksakanlah segera ke dokter gigi.

Pada triwulan pertama wanita hamil mengalami enek dan muntah (morning sickness). Keadaan ini menyebabkan perawatan gigi tidak diperhatikan dengan baik, sehingga timbul keries gigi, gingivitis, dan penyakit gigi yang lain. Bila kerusakan-kerusakan gigi ini tidak diperhatikan dengan baik, hal itu dapat mengakibatkan komplikasi, seperti nefritis, infeksi pada darah, dan lain-lain. Maka dari itu bila keadaan memungkinkan, tiap wanita hamil harus memeriksakan giginya secara teratur sewaktu hamil.

PEMERIKSAAN KEHAMILAN

PEMERIKSAAN PERTAMA KEHAMILAN

Idealnya pemeriksaan kehamilan pertama bagi wanita hamil adalah ketika haidnya terlambat sekurang-kurangnya satu bulan.. jika ini dilakukan, keuntungannya adalah bahwa kelainan-kelainan yang mungkin ada atau akan timbul pada kehamilan tersebut lekas diketahui dan segera dapat diatasi, sebelum berpengaruh tidak baik terhadap kehamilan tersebut.

USG

Sejauh ini , USG merupakan metode yang paling aman digunakan karena tidak menggunakan sinar X tetapi hanya gelombang suara.

Manfaat pemeriksaan USG ;

- Mengetahui penyebab terjadinya pendarahan atau keluarnya bercak darah pada awal kehamilan.
- Mengetahui usia janin

- Mengevaluasi kondisi bayi jika besarnya rahim tidak sesuai dengan usia kehamilan.
- Mengetahui bayi kembar
- Melihat posisi bayi, misalnya sungsang atau tidak.
- Mengetahui adanya cacat pada bayi serta mengevaluasi kesehatannya.
- Mengetahui jenis kelamin

AMNIOSENTESIS

Cara ini dilakukan dengan mengambil sejumlah cairan yang mengelilingi janin (cairan amnion atau ketuban) dengan menggunakan jarum. Dokter akan memeriksa cairan tersebut untuk mendeteksi adanya kelainan genetic, infeksi dan mengetahui tingkat perkembangan janin.

TES GENETIK DINI :CVS

Sama halnya dengan amniosentesis, CVS digunakan untuk mendeteksi adanya kelainan janin. Bedanya jika amniosentesis dilakukan pada usia kehamilan 16 minggu, maka CVS pada usia 8-9 minggu.

Keuntungannya adalah prosedur ini dapat dilakukan sedini mungkin dan lebih menghemat waktu.

CVS memiliki resiko keguguran 2-3 kali lebih besar daripada prosedur amniosentesis. Jadi prosedur ini hanya dilakukan bila sungguh-sungguh diperlukan.

Pada intinya, periksakan kehamilan Anda sedini mungkin. Dokter Anda nanti akan memberi nasehat pemeriksaan apa yang Anda perlukan.

KEBERSIHAN DAN PAKAIAN

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai. Jika telah sering hamil, maka pemakaiannya setagen untuk menunjang otot-otot perut baik untuk dilakukan. Sepatu atau alas kaki lain dengan tumit yang tinggi sebaiknya jangan dipakai, oleh karena tempat titik berat wanita hamil berubah, sehingga mudah tergelincir. Atau jatuh.

Payudara yang bertambah besar juga membutuhkan BH yang lebih besar dan cukup menunjang. Payudara hendaknya dipelihara agar kelak dapat menyusui bayinya dengan baik.

DIET DAN PENGAWASAN BERAT BADAN

Kekurangan dan kelebihan nutrisi dapat menyebabkan kelainan yang tidak Anda inginkan.

Kekurangan makanan dapat menyebabkan anemia, keguguran, bayi lahir sebelum genap usianya, perdarahan pasca melahirkan, infeksi dan lain sebagainya.

Sedangkan makan secara berlebihan dapat pula menyebabkan komplikasi antara lain preeklamsia, bayi terlalu besar dan sebagainya.

Wanita hamil dianjurkan makan secukupnya saja. Bahan makanan tidak perlu mahal, akan tetapi cukup mengandung protein baik hewani maupun nabati. Seperti diketahui kebutuhan gizi selama kehamilan meningkat. Adapun kebutuhan ini dipergunakan untuk antara lain pertumbuhan plasenta, penambahan volume darah, payudara yang membesar, dan metabolisme basal yang meningkat.

CARA SUKSES MERAWAT KEHAMILAN

Anda bisa mengawasi kecukupan gizi dengan memperhatikan kenaikan berat badan Anda saat hamil. Kenaikan berat badan wanita hamil rata-rata antara 6,5 kg sampai 16 kg. Bila berat badan naik lebih dari semestinya, kurangilah makanan yang mengandung karbohidrat. Lemak jangan dikurangi, terlebih sayur-mayur dan buah-buahan.

Bila berat badan tetap saja atau menurun, semua makanan dianjurkan, terutama yang mengandung protein dan besi.

Jika terjadi pembengkakan pada kaki, sedangkan kenaikan berat badan sesuai dengan kehamilan, maka hindari makanan yang mengandung garam atau makanan yang kaya ion natrium dan klorida.

PEMBERIAN OBAT

Jangan memberikan obat yang tidak perlu benar, terutama pada triwulan I dan II kehamilan (dibawah 6 bulan). Ada obat yang justru berbahaya dan menimbulkan kalainan organik pada janin. Misalnya obat thalidomide, yang sekarang telah ditarik dari peredaran. Ada pula golongan obat yang dapat menimbulkan abortus (keguguran) dan bayi lahir premature.

Obat-obatan tertentu, seperti tetrasiklin, dapat membahayakan gigi bayi. Tetrasiklin merupakan antibiotik yang jika diminum pada saat hamil akan menimbulkan warna pada gigi dan kerusakan struktur gigi bayi. Kerusakan ini akan berlangsung terus sampai munculnya gigi tetap.

WANITA HAMIL DAN BERKERJA

Wanita hamil boleh bekerja, tetapi jangan terlampau berat. Lakukanlah istirahat sebanyak mungkin.

TIPS BEPERGIAN DI SAAT HAMIL

Jika tidak ada gangguan pada kehamilan, Anda tidak perlu membatasi diri dalam melakukan suatu perjalanan.

Beberapa tips berikut bisa Anda perhatikan saat bepergian :

- saat yang paling baik untuk bepergian ialah setelah usia kehamilan 12-16 minggu, dimana risiko terjadinya keguguran dan rasa mual sudah berkurang. Perjalanan yang dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 28 minggu seringkali dirasakan kurang nyaman karena perut Anda sudah terlalu besar.
- Hindari suatu daerah yang tengah terjangkit suatu wabah, terutama penyakit malaria. Malaria dapat menyebabkan komplikasi dan keguguran, sedangkan obat-obatan anti malaria tidak boleh dikonsumsi oleh wanita hamil.
- Luangkan cukup waktu untuk beristirahat sebelum memulai dan selama perjalanan.
- Pakailah sepatu dan baju yang nyaman
- Bawalah botol air ukuran besar dan minumlah paling tidak satu gelas setiap jam
- Bawalah beberapa makanan dan camilan berserat tinggi
- Bawalah obat-obatan dan beberapa vitamin yang mungkin akan Anda butuhkan.
- Jika Anda duduk terlalu lama, letakkan bantal kecil pada punggung dan angkatlah kaki Anda

PENTINGNYA MENGETAHUI BERBAGAI KOMPLIKASI KEHAMILAN

Infeksi

Dapat terjadi setiap saat dan harus segera diobati dengan antibiotika yang dianjurkan oleh dokter. Adanya infeksi pada kandungan dapat mengancam kehamilan Anda. Keluhan nyeri pada saat buang air kecil atau demam selama masa kehamilan harus segera diperiksa ke dokter.

Kanker

Pada awal kehamilan, Pap smear dapat dilakukan untuk mendeteksi kemungkinan adanya kanker. Bila hasilnya positif maka perlu dilakukan upaya untuk menekan pertumbuhan sel kanker karena hal tersebut dapat mengganggu proses normal kehamilan.

Pemeriksaan pap smear hanya berfungsi sebagai pendeteksi adanya sel-sel pre kanker. Pengobatannya menggunakan bantuan laser tetapi pada kebanyakan kasus, hal ini dapat ditunda sampai bayi lahir.

Pada masa kehamilan, ukuran payudara wanita akan berubah dan dapat ditemukan adanya benjolan. Jika ditemukan adanya benjolan yang tidak wajar, Anda harus segera memeriksanya ke dokter dan jika perlu dilakukan biopsi jaringan.

Anemia atau kurang darah

Dapat dideteksi melalui pemeriksaan darah yang teratur. Gejalanya antara lain ; pusing, lemas dan nafas memendek. Gejala dengan kondisi seperti ini harus segera diobati dengan mengkonsumsi suplemen yang mengandung zat besi dan makanan kaya mineral.

Trombosis atau Penggumpalan darah di tungkai

Hal ini diakibatkan aliran darah menjadi lebih lambat terutama pada kehamilan trimester ketiga (6-9 bulan), dimana terjadi penekanan terhadap pembuluh darah yang penting. Trombosis terjadi pada sekitar 1 % kehamilan dan dapat diobati dengan heparin, yang berfungsi menghancurkan bekuan darah sehingga aliran darah dapat kembali lancar meskipun pembuluh darah tetap sempit karena tertekan rahim yang semakin membesar. Bila trombosit terjadi pada pembuluh darah balik yang terletak di bagian dalam tubuh, maka diperlukan perawatan dirumah sakit dan istirahat yang cukup.

Pre eklampsia

Pre eklampsia disebut juga dengan istilah keracunan dalam kehamilan. Beberapa ahli menyebutnya sebagai tekanan darah tinggi yang dicetuskan oleh kehamilan. Kondisi ini menimbulkan resiko bagi Anda dan janin Anda.

Gejala-gejala ;

Gejala-gejala yang paling sering adalah meningkatnya tekanan darah, yaitu tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolic >90 mmHg. Selain itu ada gejala yang menyertai ;

CARA SUKSES MERAWAT KEHAMILAN

- pembengkakan, terutama pada wajah dan tungkai
- peningkatan protein di air seni melebihi normal
- pusing
- rasa mual di akhir kehamilan
- perut sebelah kanan terasa nyeri
- sakit kepala dibagian depaan
- gangguan penglihatan
- kuping berdenging.

Jika Anda menunjukkan salah satu atau lebih dari tanda gejala di atas, sebaiknya Anda segera memeriksakan diri ke dokter sebelum gejala semakin memburuk dimana seluruh organ tubuh (hati, pancreas, pembuluh darah, ginjal, paru, jantung, tiroid, anak ginjal) akan terkena dampaknya.

Sehingga tak mengherankan jika pre eklampsia merupakan penyumbang angka kematian pada ibu hamil.

Kandidat Penderita Preeklampsia ;

- wanita yang baru pertama kali hamil
- wanita hamil di atas 35 atau di bawah usia 17 tahun.
- Sudah mengidap penyakit ginjal hipertiroid, diabetes, dan hipertensi sebelum kehamilan.
- Wanita dengan kehamilan kembar, semakin banyak kembarnya maka semakin tinggi resikonya.

Abruspsio plasenta atau terlepasnya (ari-ari) plasenta dari dinding rahim

Komplikasi ini terjadi 1 dari 80 kehamilan. Penyebabnya antara lain karena ibu hamil terjatuh, mengidap tekanan darah tinggi dan kekurangan makan. Karena itu dalam kasus ini persalinan harus segera dilakukan untuk mencegah efek yang merugikan pada bayi.

Plasenta previa

Yaitu plasentayang letaknya menutupi jalan lahir. Gejalanya dapat diketahui dari adanya pendarahan tidak teratur selama kehamilan. Sebagai terapinya, diperlukan istirahat sampai usia kehamilan 36 minggu. Persalinan biasanya dilakukan dengan bedah sesar.

Ketuban pecah dini

Gejalanyaditandai dengan pengeluaran cairan dalam jumlah banyak dari vagina. Jika hal ini terjadi segera hubungi dokter. Pengobatan biasanya berupa istirahat baring dirumah sakit untuk mencegah infeksi, sampai bayi cukup usianya untuk dilahirkan.

MENGHINDARI RESIKO KEMATIAN IBU (MATERNAL)

Kematian ibu yang saya maksud disini adalah kematian wanita sewaktu hamil, melahirkan, atau dalam 42 hari sesudah berakhirnya kehamilan. Tingkat kematian ibu di Indonesia diperkirakan sekitar 450 per 100.000 kelahiran hidup. Artinya dari 100.000 kelahiran hidup, jumlah ibu yang meninggal sebanyak 450 orang. Sementara angka kematian ibu (maternal) di negara maju berkisar antara 5-10 per 100.000

Penyebab kematian ibu (maternal)

Ada beberapa factor yang menjadi penyebab kematian ibu. Factor tersebut antara lain :

Usia

Usia yang aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia antara 20-30 tahun. Kematian ibu (maternal) pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun ternyata 2-5 kali lebih tinggi daripada kematian ibu yang terjadi pada usia 20-29 tahun. Kematian ibu meningkat kembali sesudah usia 30-35 tahun

Kehamilan yang tidak diinginkan

World Fertility Survey yang diadakan di 40 negara sedang berkembang menyatakan bahwa 40-60 % wanita berkeluarga tidak ingin menambah jumlah anak lagi . namun 50-75 % dari jumlah ini ternyata tidak menggunakan salah satu metode kontrasepsi efektif, sehingga kemungkinan terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan masih cukup besar.

Perdarahan pasca aborsi (pengguguran kandungan)

Perdarahan pada jalan lahir pada kehamilan trimester pertama (3 bulan pertama) umumnya disebabkan oleh abortus, dan hanya sebagian kecil saja karena sebab-sebab lain. Dan tidak jarang ini disebabkan oleh upaya aborsi yang “dipaksa” pada kehamilan yang tidak diinginkan.

Pengguguran kandungan yang dilakukan secara illegal, merupakan salah satu penyebab kematian maternal yang penting. Sisa jaringan, serta tindakan yang tidak steril serta tidak aman secara medis akan berakibat timbulnya perdarahan dan infeksi.

Infeksi nifas

Infeksi nifas terjadi pada pertolongan persalinan yang tidak mengindahkan syarat-syarat asepsis-antisepsis, persalinan yang lama, ketuban pecah dini, dan sebagainya.

Selain beberapa factor di atas, ada beberapa factor lain yang menjadi penyebab kematian ibu, antara lain :

- Kurangnya kemudahan untuk pelayanan kesehatan
- Asuhan medik yang kurang baik
- Kurangnya tenaga kesehatan terlatih
- Kemiskinan
- Ketidaktahuan dan kebodohan

Upaya menghindari resiko kematian ibu

Ada beberapa tindakan yang bisa Anda lakukan untuk menghindari resiko kematian ibu tersebut, antara lain :

- perencanaan kehamilan dengan baik
- pemeriksaan kehamilan secara kontinyu
- mempersiapkan persalinan
- meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan
- menggunakan jasa tenaga medis yang terlatih untuk membantu menyukseskan kehamilan dan persalinan Anda
- segera menghubungi tenaga medis jika membutuhkan pertolongan berkenaan dengan kehamilan Anda.

PERKEMBANGAN JANIN

Sebagai informasi tambahan untuk Anda, berikut saya sampaikan perkembangan janin pada kehamilan. Informasi ini cukup penting berhubungan dengan upaya peningkatan kecerdasan anak. Silahkan amati, ternyata otak janin dibentuk pada masa awal pertumbuhan. Pemberian gizi yang baik dan cukup serta perlakuan yang benar selama kehamilan, akan dapat mengoptimalkan pertumbuhann otak anak. Dan jika otak anak tumbuh optimal, maka demikian juga kecerdasannya kelak.

Umur 0-4 minggu

Otak, susunan saraf tulang belakang yang sederhana dan wajah janin mulai terbentuk. Jenis kelamin belum diketahui. Panjang janin sekitar 2 cm.

Umur 4-8 minggu

Mulai terjadi pembentukan saraf, pembuluh darah, tulang punggung, jantung, tulang wajah, mata dan warna mata, jari-jari tangan dan kaki. Jantung janin mulai berdenyut pada minggu keenam. Panjang janin sekitar 2,5 cm

Umur 8-12 minggu

Organ-organ terpenting janin mulai terbentuk. Ukuran kepalanya lebih besar dibandingkan dengan ukuran tubuhnya, hal ini untuk menyesuaikan dengan pertumbuhan otaknya yang cepat. Mulai terbentuk dagu, hidung dan kelopak mata. Janin sudah mampu menendang-nendang dengan gerakan halus. Panjang janin sekitar 9 cm.

Umur 12-16 minggu

Tungkai janin lebih panjang dari lengannya. Paru-paru mulai berkembang dan bunyi jantungnya dapat didengarkan melalui alat ultrasonografi (USG). Wajahnya dapat enunjukkan ekspresi, alis mata serta bulu matanya juga sudah mulai tumbuh. Dia dapat merubah posisi kepalanya serta membuka mulut. Rambut kepalanya kasar dan warnanya sedang dalam tahap perkembangan. Panjang janin sekitar 16-18 cm.

Umur 16-20 minggu

Gerakan janin sudah lebih teratur walaupun laju pertumbuhan tubuhnya lebih lambat. Ia sudah dapat menghisap ibu jarinya dan bereaksi terhadap suara Anda (ibunya). Cikal bakal gigi permanennya sudah tumbuh dan terletak di belakang gigi susu. Indera pengecap mulai berkembang dan janin sudah dapat membedakan rasa manis dan pahit. Sidik jari janin mulai terbentuk dan terjadi pertumbuhan rambut-rambut halus yang disebut "lanugo". Panjang janin sekitar 25 cm.

Umur 20-24 minggu

Tubuhnya masih kecil tetapi sudah seimbang dengan ukuran kepalanya. Tulang-tulanginya semakin keras. Jenis kelamin janin sudah dapat diketahui. Lubang hidung sudah mulai terbuka dan janin bernafas melalui hidungnya. Dia juga memiliki pola tidur tertentu. Panjang janin sekitar 31 cm.

Umur 24-28 minggu

Bayi mempersiapkan diri untuk dilahirkan. Lemak mulai dibentuk di bawah kulitnya, rambut kepala mulai tumbuh, kelopak mata mulai terbuka dan otaknya mulai aktif bekerja. Daya pendengarannya semakin ajam dan dia dapat mengenali suara Anda. Denyut jantungnya menjadi lebih cepat ketika Anda berbicara. Panjang janin sekitar 35 cm.

Umur 28-32 minggu

Tubuh bayi Anda sekarang sudah lengkap. Dia dapat melihat cahaya melalui dinding perut Anda dan mengedipkan matanya. Karena berat badannya sudah semakin bertambah, dia tidak lagi dapat bebas melakukan gerakan berputar-putar di dalam rahim. Ukuran kepalanya mulai mengecil. Kedua paru-parunya belum sepenuhnya matang, tetapi dia sudah dapat bertahan hidup bila dilahirkan.

Umur 36 minggu

Bayi sudah mampu bernafas, menghisap, menelan, dan siap untuk hidup di dunia luar. Rambut-rambut halus pada tubuhnya mulai menghilang. Usus kecilnya mulai dipenuhi oleh mekonium (tinja yang pertama kali dihasilkan oleh janin) yang akan dikeluarkannya pada hari kedua sesudah ia lahir. Posisi kepalanya sekarang sudah turun ke dalam panggul Anda dan siap untuk dilahirkan. Panjang janin sekitar 45-50 cm.

=====

Ebook ini selalu diupdate

Update terakhir ebook ini tanggal 10 Oktober 2004