

Makanan untuk dihindari

Makanan yang terinfeksi dengan Listeria mungkin berbahaya sekali untuk bayi yang belum lahir. Listeria merupakan suatu bakteri yang dapat mengakibatkan sejenis keracunan makanan yang dikenal sebagai listeriosis. Makanan yang mungkin terinfeksi dengan Listeria termasuk keju lunak yang tidak dipasteurisasi, daging dingin giling, makanan laut yang mentah atau diasap, selada yang disiapkan sebelumnya, eskrim lunak dan paté.

Komplikasi kehamilan awal – sampai 3 bulan

Tiga bulan pertama kehamilan dapat menjadi waktu yang kurang yakin.

Keguguran terjadi pada satu dari setiap lima kehamilan. Adakalanya sulit untuk mengetahui apakah sedang terjadi keguguran karena banyak wanita mengalami rasa sakit ringan seperti sakit haid, rasa ngilu dan kekejangan pada minggu-minggu awal kehamilan ketika rahim mulai tumbuh.

Tanda-tanda peringatan untuk keguguran

Tanda-tanda peringatan untuk keguguran mungkin termasuk satu atau semua dari yang berikut:

- sakit parah pada perut bagian bawah
- kekejangan
- pendarahan vagina

Jika Anda merasa bahwa Anda sedang mengalami keguguran, Anda harus:

- berjumpa dengan seorang praktisi kesehatan, misalnya dokter, atau
- menghubungi healthdirect Australia 1800 022 222 – sebuah pelayanan telepon informasi dan nasihat kesehatan 24 jam dari pemerintah

Apa yang diketahui tentang keguguran awal

- Keguguran sering terjadi pada kehamilan awal – dan terjadi pada kira-kira satu dari setiap lima kehamilan yang telah dikonfirmasi
- Keguguran mungkin dahsyat untuk orang tua
- Menghindari stres, pekerjaan dan kegiatan sehari-hari tidak mencegah keguguran
- Keguguran tidak dapat dihalang dengan intervensi medis tetapi intervensi untuk keguguran berulang dapat membantu
- Keguguran dapat terjadi akibat persoalan perkembangan tertentu pada bayi yang sedang berkembang
- Wanita yang mengalami keguguran masih mungkin sekali melahirkan bayi yang sehat pada masa depan
- Dapatkan dukungan dari keluarga dan teman untuk membantu Anda menghadapi masa yang sulit ini
- Dukungan lebih lanjut tersedia melalui para konselor dan badan-badan dukungan. Hubungilah SIDS dan Kids NSW pada nomor 1800 651 186

Informasi lebih lanjut

healthdirect Australia 1800 022 222

Sebuah pelayanan telepon informasi dan nasihat kesehatan 24 jam dari pemerintah yang menghubungkan pasien dengan perawat terdaftar yang dapat membantu menilai apakah Anda memerlukan perawatan medis dan menghubungkan Anda dengan fasilitas setempat.

MotherSafe NSW (02) 9382 6539 atau 1800 647 848

Sebuah pelayanan konseling gratis untuk wanita yang khawatir tentang eksposur pada obat-obatan, obat, infeksi, radiasi atau eksposur pekerjaan ketika kehamilan atau menyusuan.

SIDS and Kids NSW 1800 651 186

SIDS and Kids NSW memberikan dukungan menghadapi kehilangan bagi individu dan keluarga yang mengalami kematian bayinya ketika kehamilan, kelahiran dan masa kecil. Ini mencakup keguguran, lahir mati, kematian bayi, kematian bayi mendadak (SIDS) dan kematian anak sampai usia 6 tahun.
www.sidsandkids.org

Terbitan kesehatan NSW

Kehamilan awal – apabila timbul kejadian Kehamilan

Terbitan-terbitan ini dapat diunduh dari www.health.nsw.gov.au/pubs

Indonesian
[DOH-8685]

Berencana hamil –

merencanakan kehamilan dan menjadi hamil

Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant

SHPN 080346



Health

Merencanakan kehamilan dan menjadi hamil merupakan waktu yang menggairahkan dan sibuk bagi bakal orang tua. Di samping rencana dan cita-cita mereka untuk masa depan, orang tua harus mulai berpikir tentang berbagai persoalan gizi dan kesehatan untuk membantu memberikan diri mereka, dan bayi mereka, permulaan yang sebaik mungkin.

Merencanakan kehamilan – 3 bulan sebelumnya

Ada banyak hal untuk dipertimbangkan sebelum menjadi hamil – walaupun ini kehamilan yang kedua atau lebih kemudian.

Secara ideal, kira-kira tiga bulan sebelum coba menjadi hamil, pria dan wanita harus berjumpa dengan dokter umumnya (GP) dan mungkin melakukan perubahan tertentu pada gizi dan gaya hidupnya.

GP akan mempertimbangkan segala persoalan kesehatan khusus yang mungkin harus ditangani ketika suatu kehamilan dan memberikan nasihat tentang pembaruan imunisasi, tes yang dianjurkan, persoalan genetis atau perubahan gaya hidup.

Jika Anda menggunakan obat resep, obat tanpa resep atau obat-obatan herba, bertanyalah kepada GP Anda untuk memastikan bahwa aman untuk diminum ketika coba menjadi hamil dan ketika hamil.

Hindari infeksi – cuci tangan Anda

Ada infeksi yang dapat membahayakan perkembangan bayi Anda yang belum lahir, dan dalam hal tertentu dapat mengakibatkan keguguran. Untuk menghindari infeksi, cucilah tangan Anda dengan sabun dan air atau gunakan pembersih alkohol.

Cucilah tangan Anda:

- setelah menyentuh cairan tubuh seperti air liur, lelehan hidung, darah atau muntah
- setelah menggantikan lampin atau ke kamar kecil
- sebelum Anda makan, sebelum dan setelah Anda menyiapkan makanan
- setelah berkebun atau menyentuh hewan
- kapan saja tangan Anda tampaknya kotor

Wanita:

- Mulai minum folat
- Periksa tingkat imunisasi
- Jalani pemeriksaan gigi
- Jalani pap test
- Pertimbangkan mengurangi berat badan jika Anda berlebihan berat badan
- Berhenti atau mengurangi merokok, alkohol, kafeina & obat lain
- Pastikan bahwa obat dan obat-obatan herba adalah aman
- Tetap mempunyai gizi yang sehat dan menikmati olahraga secara berkala

Pria:

Sperma memakan waktu tiga bulan untuk berkembang, maka hidup sehat harus mulai lama sebelum coba menjadi hamil. Jika ada riwayat keluarga untuk persoalan genetis, mungkin ada baiknya berkonsultasi dengan dokter tentang menangani risiko-risiko sebelum coba menjadi hamil.

- Berhenti atau kurangi merokok, alkohol, kafeina dan obat lain – bayi yang bapaknya merokok lebih mungkin mempunyai berat badan rendah dan konsumsi alkohol telah ditunjukkan mengurangi kualitas sperma.
- Pertahankan gizi yang sehat dan nikmati olahraga secara berkala – makanan yang baik dan gerak badan menyeimbangkan hormon dan meningkatkan kualitas sperma
- Pastikan bahwa obat dan obat-obatan herba adalah aman

Meluangkan sedikit waktu – infertilitas

Pasangan yang belum hamil setelah satu tahun mungkin ingin berjumpa dengan dokter. Jika seorang wanita berusia 35 tahun ke atas, pasangan mungkin lebih memilih untuk mendapatkan nasihat medis setelah kira-kira enam bulan coba menjadi hamil.

Wanita yang menjadi hamil tetapi menderita keguguran berulang, biasanya tiga keguguran berturut-turut, harus berjumpa dengan dokter.

Akan beranak

Merasa gairah, kurang yakin, grogi dan gembira sekali merupakan reaksi yang normal dan umum sekali terhadap kehamilan. Wanita dapat mulai merasa hubungan fisik dengan bayi dengan dini sekali, terutama jika mereka mengalami gejala dini kehamilan yang kuat, seperti mual, muntah, payudara merasa sakit atau perut sedikit sakit.

Kehamilan awal – sampai 3 bulan

Pada trimester pertama, tiga bulan pertama dari kehamilan, bayi yang berkembang melalui waktu pertumbuhan melalui waktu pertumbuhan cepat. Mempertahankan gaya hidup dan berat badan yang sehat dapat mengurangi risiko komplikasi dalam kehamilan. Ini juga dapat membantu bayi berkembang dan mempermudah tubuh bayi menangani banyak perubahan yang sedang dilalui.

Masih ada baiknya melakukan perubahan gaya hidup sehat pada saat ini jika Anda belum melakukan demikian.

- Berbicaralah dengan GP atau bidan tentang segala persoalan kesehatan atau pemeriksaan yang mungkin Anda perlukan
- Pertimbangkan siapa yang akan bertanggung jawab untuk perawatan Anda ketika hamil dan pesan tempat di rumah sakit
- Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran segar
- Berhenti merokok dan hindari asap rokok pasif
- Hindari kafeina, obat-obatan dan alkohol
- Tetap atau mulai minum folat
- Pelihara berat badan yang sehat
- Nikmati olahraga ringan secara berkala
- Cuci tangan Anda untuk menghindari infeksi
- Pastikan bahwa obat dan obat-obatan herba adalah aman