

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga pada umumnya. Walaupun perubahan yang besar yang akan terjadi sangat mempengaruhi semua orang. Kehamilan juga dapat diartikan saat-saat krisis, saat terjadi gangguan dan perubahan identitas serta peran bagi setiap anggota keluarga. Manusia berespon terhadap krisis tersebut dengan cara yang berbeda setiap individu sesuai dengan sifat kejadian yang ada dalam kehidupannya. Kehamilan sangat mempengaruhi perubahan fisiologis dalam tubuh ibu secara keseluruhan yang pada hakekatnya terjadi pada semua organ terutama pada organ reproduksinya yang menjadi pusat perhatian selama masa kehamilan.

Pada masa kehamilan, sehat merupakan dambaan setiap wanita yang sedang hamil. Selain makanan, olah raga merupakan salah satu cara untuk memperoleh keadaan sehat tersebut. Namun, masih banyak wanita hamil yang takut untuk berolah raga, mereka khawatir olah raga bisa menyebabkan gangguan pada kehamilan. Pada umumnya, olah raga aman dilakukan saat hamil. Beberapa olah raga yang dianjurkan atau diperbolehkan pada masa kehamilan yaitu aerobik, jalan jalan, berenang, senam air, menari, bersepeda statis, dan yoga. Setiap wanita hamil mempunyai karakteristik yang berbeda beda sehingga olah raga yang dipilih harus disesuaikan dengan keadaan si ibu hamil.

Wanita hamil mewakili klien yang unik karena kemungkinan persaingan dalam aliran darah, pengangkutan oksigen, ketersediaan glukosa, dan pembuangan panas antara otot ibu yang berlatih dengan janin. Selain itu, adaptasi metabolik dan kardiorespiratorik pada kehamilan bisa mengubah respons terhadap latihan akut dan adaptasi akibat latihan olah raga. Manfaat program latihan prenatal yang dirancang tepat meliputi: perbaikan kebugaran otot dan aerobik, fasilitas penyembuhan setelah melahirkan, peningkatan keadaan psikologis ibu, dan pembinaan kebiasaan hidup sehat secara permanen. (Djaja Surya Atmadja dan Muchsin Doewes, 2004).

Pola Makan Selama Kehamilan

Makanan sehat adalah hal yang penting, terutama saat hamil. Seorang wanita hamil harus memastikan untuk selalu mengasup kalori dari makanan-makanan bergizi agar dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. Usahakan mengkonsumsi makanan sehat seimbang yang tergabung dalam dietary guidelines, yaitu: daging tanpa lemak, buah-buahan, sayur-sayuran, roti gandum, produk susu (dairy products) rendah lemak. Selain itu, dokter juga akan memberikan vitamin-vitamin kehamilan agar wanita hamil dan bayi mendapatkan vitamin yang cukup. Vitamin kehamilan dimaksudkan sebagai penambah nutrisi, bukan merupakan satu-satunya sumber nutrisi yang dibutuhkan (Djoko Pramono, 2009: <http://karawang.info/?p=729>, download on January 14, 2009.).

Menurut Tomi, kebutuhan asupan gizi ibu hamil secara umum dalam masa kehamilannya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kalori. Zat ini dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel baru, pengaliran makanan dari pembuluh darah ibu ke pembuluh darah janin melalui plasenta, serta pembentukan enzim dan hormon yang mengatur pertumbuhan janin. Kalori ini diperlukan juga bagi tubuh si ibu itu sendiri untuk dapat berfungsi secara baik. Berapa jumlah yang dibutuhkan? Umumnya selama masa kehamilan 6 bulan pertama tidak terdapat peningkatan kebutuhan yang bermakna dari kondisi pada saat si

ibu tidak hamil. Peningkatan kebutuhan sekitar 200 Kalori perhari diperlukan saat usia kehamilan antara 6-9 bulan. 200 Kalori tersebut dalam keseharian dapat diwakilkan dengan 1 toast sandwich keju.

2. Protein yang banyak terdapat pada daging, keju, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu dan tempe, berguna untuk membangun sel-sel baru janin (sel darah, kulit, rambut, kuku, dan jaringan otot). Protein buat sang Ibu juga memiliki fungsi sama yaitu sebagai zat pembangun. Kebutuhan selama kehamilan tidak jauh berbeda dengan saat sebelum hamil. Bagi wanita asia umumnya, usia 19-49 tahun perhari diperlukan protein sebanyak 50 Gram. Pembagian lebih rinci 50 Gram tersebut menurut sumber proteinnya adalah 9 Gram protein ikan, 6 Gram protein hewan dan antara 35-40 Gram dari sumber nabati/tumbuhan.
3. Vitamin. Banyak jenis vitamin diperlukan selama kehamilan dalam jumlah tertentu diantaranya : Vitamin A untuk pertumbuhan janin yang dibutuhkan dalam jumlah tertentu saja dan tidak berlebihan karena dapat berbahaya bagi kesehatan janin. Sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi vitamin A yang bersumber dari sayur dan buah-buahn seperti mangga, tomat, wortel dan aprikot. Sumber-sumber vitamin A lainnya masih sangat banyak dan dapat ibu Ria telusuri dengan mudah; vitamin B1 dan B2 serta niasin untuk proses metabolisme tubuh; Vitamin B6 dan B12 untuk mengatur penggunaan protein; Vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi selama hamil atau mencegah anemia; Vitamin D pada susu dan olahannya serta kacang-kacangan, menopang pembentukan tulang, gigi, serta persendian janin dan Vitamin E untuk pembedakan sel-sel darah merah serta melindungi lemak dari kerusakan.
4. Mineral, asam folat dan seng dalam sayuran dan buah-buahan seperti jeruk, pisang, brokoli, serta wortel untuk pembentukan susunan saraf pusat dan otak janin. Kedudukan mineral disini sangat penting berkaitan karena mineral juga membantu proses tumbuh kembang organ bayi.

Penting juga untuk diingat bahwa selama kehamilan kenaikan berat badan ibu dapat menjadi penentuan kecukupan gizi. Walaupun tidak langsung berkaitan dengan berat badan janin yang dilahirkan, akan tetapi biasanya seorang ibu hamil yang sehat dapat mengalami kenaikan berat badan selama kehamilan sebesar 8-15 Kg yang bervariasi menurut pola individual tergantung pada berat badan sebelumnya, ras, usia dan pola makan (Tomi, http://www.forkom-jerman.org/index.php?option=com_content&view=article).

Pemberian suplementasi pil zat besi pada wanita hamil menjadi salah satu yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia. Disarankan minum pil zat besi ini selama tiga bulan awal kehamilan, setiap harinya. Penelitian menunjukkan, wanita hamil yang tidak minum pil zat besi mengalami penurunan cadangan besi cukup tajam sejak minggu ke-12 usia kehamilan. Tetapi, cara ini memberikan efek samping mual, diare, dan lainnya. Maka, alternatifnya adalah mengkonsumsi makanan yang diperkaya dengan zat besi, misalnya berbentuk susu atau roti. Penderita anemia ringan sebaiknya tidak menggunakan suplemen besi, lebih tepat bila mereka mengupayakan perbaikan menu makanan. Misalnya, dengan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti telur, susu, hati, ikan, daging, kacang-kacangan (tempe, tahu, oncom, kedelai, kacang hijau), sayuran berwarna hijau tua (kangkung, bayam, daun katuk), dan buah-buahan (jeruk, jambu biji, pisang). Biasakan pula menambahkan substansi yang memudahkan penyerapan zat besi seperti vitamin C, air jeruk, daging, ayam, dan ikan. Sebaliknya, substansi penghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi perlu dihindari (Maya Lestari Widyastuti, 2007: 52).

Pada sebagian besar wanita berusia 19 tahun atau lebih – termasuk yang sedang hamil – tidak selalu mendapatkan 1,000 mg kalsium harian yang disarankan. Kebutuhan kalsium yang tinggi untuk pertumbuhan bayi, maka wanita hamil perlu menambah konsumsi kalsium untuk

mencegah tulang kehilangan kalsiumnya. Sumber-sumber kalsium: susu dan dairy products yang rendah lemak (seperti keju dan yogurt), produk calcium-fortified (termasuk jus jeruk, susu kedelai dan sereal), sayur-sayuran berwarna hijau gelap (seperti bayam, kale dan brokoli), tofu, kacang-kacangan yang dikeringkan, almond.

The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) merekomendasikan bahwa semua wanita yang sedang hamil – dan terutama bagi wanita yang sedang merencanakan kehamilan – mengkonsumsi sekitar 400 micrograms (0.4 mg) suplemen *folic acid* (folate) setiap harinya, yang bisa didapat dari multivitamin atau suplemen folic acid sebagai penambah folic acid yang didapat dari makanan. Hasil studi menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi suplemen folic acid sejak 1 bulan sebelum dan selama 3 bulan pertama kehamilan dapat mengurangi resiko neural tube defects hingga 70%. The neural tube, yang nantinya akan menjadi otak dan urat saraf tulang belakang bayi, terbentuk saat 28 hari pertama saat kehamilan, dimana biasanya wanita tersebut belum menyadari bahwa dirinya tengah hamil. Jika neural tube tidak terbentuk dengan baik akan menyebabkan neural tube defect seperti *spina bifida*. Beberapa penyedia layanan kesehatan kehamilan merekomendasikan untuk mengkonsumsi suplemen folic acid tambahan, terutama bagi wanita yang telah memiliki anak dengan neural tube defect (Djoko Pramono, 2009: <http://karawang.info/?p=729>, download on January 14, 2009.).

Olahraga Bagi Wanita Hamil

Semua orang tahu olahraga merupakan cara yang baik untuk memelihara stamina tubuh. Ternyata, bagi wanita hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Sebuah penelitian baru mengungkapkan bahwa saat seorang calon ibu bekerja atau melakukan aktivitas fisik, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung si janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan Experimental Biology 2008 di San Diego. "Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan aktivitas fisik tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi jantung si janin. Seperti hasil penelitian rintisan yang sudah dilakukan, Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences melanjutkan penelitian yang melibatkan banyak wanita hamil. Sepuluh orang wanita berpartisipasi dalam penelitian itu, separuhnya melakukan aktivitas fisik yang lain tidak. Gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu melakukan aktivitas fisik. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi (<http://www.kompas.com/read/xml/2008/04/09/23014124/>, download on January 18, 2009.).

Olahraga bagi wanita hamil harus dilakukan hati-hati sesuai anjuran dokter maupun pakar olahraga. Anjuran latihan pada kehamilan dan postpartum dari American College Of Obstetricians And Gynecologist(ACOG) adalah sebagai berikut:

1. Selama kehamilan, wanita bisa terus melakukan latihan dan memperoleh keuntungan kesehatan bahkan dari latihan rutin yang ringan sampai yang sedang. Latihan yang teratur secara intermiten(paling tidak 3 kali per minggu) sangat diutamakan
2. Wanita sebaiknya menghindari latihan dalam posisi terlentang setelah tri semester yang pertama. Posisi semacam itu menyebabkan penurunan curah jantung pada sebagian besar wanita. Karena curah jantung yang tetap akan didistribusikan keluar dari organ splanknik (termasuk uterus) selama latihan yang berat, hal tersebut sebaiknya dihindarkan selama masa kehamilan. Periode berdiri diam tanpa bergerak dalam waktu lama juga harus dihindarkan

3. Wanita harus waspada terhadap penurunan ketersediaan oksigen saat latihan aerobik selama masa kehamilan. Mereka harus didorong untuk memodifikasi intensitas latihan menurut gejala maternal. Wanita hamil harus berhenti berlatih jika lelah dan tidak berlatih sampai kehabisan tenaga. Latihan beban dapat dilanjutkan menurut kondisi-kondisi tertentu pada intensitas yang sama dengan sebelum kehamilan. Latihan tanpa beban, seperti bersepeda atau berenang, akan mengurangi risiko cedera dan memfasilitasi kelanjutan latihan selama kehamilan
4. Perubahan-perubahan morfologis dalam kehamilan merupakan kontraindikasi relatif untuk jenis-jenis latihan yang menyebabkan kehilangan keseimbangan karena dapat merugikan keadaan ibu atau janin, khususnya dalam trimester ketiga. Oleh karena itu, semua jenis latihan yang dapat menyebabkan trauma perut meskipun ringan harus dihindari
5. Kehamilan membutuhkan 300 kkal/hari untuk mempertahankan homeostatis metabolik. Wanita yang melakukan olahraga selama kehamilan harus berhati-hati untuk menjamin kecukupan diet
6. Wanita hamil yang berlatih trimester pertama harus memperbesar pengeluaran panas dengan menjamin hidrasi yang cukup, pakaian yang sesuai, dan lingkungan yang optimal selama olahraga
7. Banyak perubahan-perubahan fisiologis maupun morfologis pada kehamilan yang berlangsung sampai empat sampai enam minggu postpartum. Latihan rutin sebelum kehamilan harus dilanjutkan secara bertahap berdasarkan pada kemampuan fisik wanita tersebut
(Djaja Surya Atmadja dan Muchsin Doewes, 2004)

Wanita hamil yang berolahraga secara teratur mengalami kenaikan berat dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan wanita yang kurang aktif. Berat badan tetap naik dengan normal dan bayi tetap dalam kondisi kesehatan yang prima. Selain itu, kehamilan dan proses persalinan wanita aktif cenderung tidak bermasalah. Apabila kehamilan mempengaruhi keseimbangan tubuh, maka jalan kaki adalah olahraga yang paling tepat bagi seorang wanita hamil. Pada waktu hamil, olahraga dapat menguatkan otot dan melindungi persendian serta tulang belakang. Dengan berolahraga, tuntutan masa kehamilan pada tubuh dapat terpenuhi dengan baik (Maya Lestari Widyastuti, 2007: 53).

Senam hamil adalah adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut kian membesar dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Sebelum memulai senam hamil, lakukan dulu gerakan pemanasan sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejang/luka karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif. Perempuan mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal berlangsung relatif cepat. Kapan dianjurkan mengikuti senam hamil? Jika kandungan mencapai 6 bulan ke atas, lakukan senam hamil, kecuali ada kelainan tertentu pada kehamilan. Sebelum memutuskan mengikuti senam hamil, diskusikan kondisi kehamilan dengan dokter atau bidan (<http://www.tipsmanfaat.com/manfaat-senam-hamil.html>).

Posisi dasar senam hamil yaitu berbaring diatas punggung, tekuk kedua lutut keatas, rentangkan kedua kaki selebar 30 cm (12 inci), menapak rata di atas lantai. Kepala dan pundak sebaiknya ditopang dengan bantal, kedua tangan terletak rata di lantai di samping tubuh. Posisi senam ini hanya sampai bulan keempat. Setelah itu, senam dengan tubuh rata diatas lantai tidak dianjurkan lagi, karena rahim yang membesar akan sangat membebani pembuluh-pembuluh darah utama.

- Latihan Kezel



Kencangkan dengan kuat otot-otot vagina dan anus. Tahanlah selama mungkin (sekitar 10 detik) lalu lemaskan perlahan-lahan. Setelah bulan ke-4 lakukan latihan ini dalam posisi berdiri atau duduk. Lakukan kurang lebih 25 kali sehari.

- Memiringkan Panggul



Hembuskan napas saat menekan lekuk punggung ke lantai. Tarik napas dan lemaskan punggung anda. Ulangi 3 atau 4 kali. Latihan ini bisa juga dilakukan sambil berdiri menyandar di dinding. Tarik nafas pada waktu menekan lekuk punggung ke dinding. Posisi berdiri sangat baik untuk memperbaiki postur tubuh dan sebaiknya dilakukan setelah bulan ke-4.

- Mengangkat kaki



Berbaring miring ke kiri dengan pundak, pinggul, dan lutut dalam satu garis lurus. Telapak tangan kanan menapak lantai di depan dada, dan topang kepala dengan tangan kiri. Rileks, tarik napas, lalu hembuskan perlahan-lahan sambil mengangkat kaki kanan setinggi mungkin, punggung kaki melentur (jari-jari kaki menunjuk kearah perut anda) dan mata kaki sebelah dalam menghadap ke lantai. Ulangi 10 kali untuk setiap sisi. Lutut dari kaki yang diangkat boleh lurus

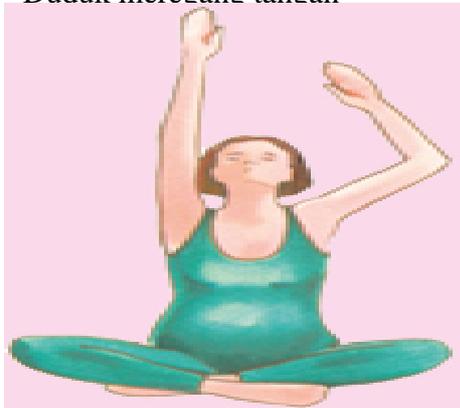
atau menekuk.

- Menunduk seperti unta



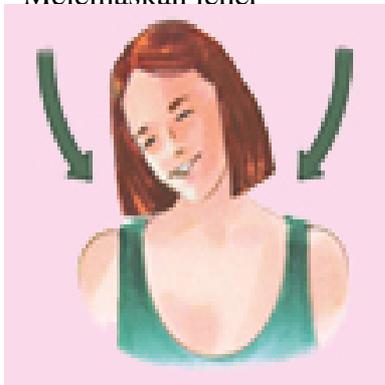
Membungkuk bertekan pada lutut dan tangan dengan punggung rileks seperti biasa, tulang punggung jangan melengkung kebawah. Angkat kepala, leher lurus dengan tulang punggung. Kemudian bungkukkan punggung, kencangkan perut dan pantat, lalu jatuhkan kepala sejauh mungkin. Kembalikan punggung dan kepala perlahan-lahan ke posisi awal. Ulangi 3 atau 4 kali. Latihan ini amat membantu mengatasi tekanan pada tulang punggung yang disebabkan oleh pembesaran rahim (uterus).

- Duduk meregang tangan



Duduk bersila dengan nyaman. Seringlah duduk bersila lalu lakukan peregangan tangan. Peganglah pundak lalu rentangkan kedua tangan keatas kepala seolah ingin meraih langit-langit, yang satu lebih tinggi dari yang lain. Lakukan yang sama untuk tangan satunya. Tangan jangan disentak-sentak. Ulangi 10 kali.

- Melemaskan leher



Leher seringkali terasa kaku. Latihan ini membantu melemaskan leher dan seluruh tubuh. Duduk bersila sambil memejamkan mata. Tarik napas pelan-pelan, putar kepala setengah lingkaran perlahan-lahan. Buang napas, rileks, lalu tundukkan kepala. Ulangi 4 sampai 5 kali,

berganti-ganti arah. Lakukan 3 sampai 4 kali sehari (Wyeth Nutrition, [http://www.wyethindonesia.com/\\$\\$Olahraga.html](http://www.wyethindonesia.com/$$Olahraga.html))

Olahraga secara umum memberi banyak manfaat bagi wanita hamil, diantaranya sebagai berikut:

- **Menguatkan otot**

Kehamilan mengakibatkan beberapa otot tubuh menjadi lemah. Kondisi ini dapat diperkuat dengan latihan. Tanpa latihan apa pun, anda akan merasakan sakit di bagian tubuh lain. Misalnya, jika otot-otot perut anda kurang kuat, maka otot pinggang anda harus bekerja ekstra untuk menahan tulang belakang. Olahraga perlu dilakukan untuk menyeimbangkan kekuatan otot-otot tubuh.

- **Menjaga kelancaran kerja jantung dan peredaran darah**

Dengan berolahraga, sirkulasi darah dalam tubuh berjalan lancar. Hal ini mengakibatkan tubuh bisa lebih efisien “memompa” oksigen untuk memenuhi kebutuhan janin. Selain itu, sirkulasi darah yang lancar akan mencegah terjadinya varises (pelebaran pembuluh darah).

- **Membantu berjalan tegak**

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan maka beban tubuh anda juga semakin berat. Akibatnya, keseimbangan badan berubah dan berpusat diperut, sehingga pada saat berjalan, anda cenderung “membuang badang” ke depan atau ke belakang. Artinya, sikap tersebut melawan daya tarik bumi. Padahal kedua sikap tubuh yang salah tersebut akan membuat pinggang anda sakit. Dengan berolahraga, gangguan tersebut bisa dihindari.

- **Membantu persalinan**

Para ahli mengungkapkan, otot-otot tubuh yang “terbentuk” dan kuat, cenderung membuat persalinan lebih cepat dan mudah. Itulah sebabnya, mereka yang secara rutin berolahraga sepanjang kehamilannya, lebih kecil kemungkinannya mengalami operasi caesar. Kekuatan dan stamina mereka lebih baik, sehingga mereka mampu mengendalikan konsentrasi saat melahirkan.

- **Memiliki daya tahan tubuh setelah melahirkan**

Setelah melalui proses persalinan yang sangat melelahkan, anda masih harus merawat bayi anda. Dengan kebiasaan berolahraga, anda akan memiliki lengan dan punggung yang kuat. “Modal” anda yang satu ini besar manfaatnya saat anda menggendong dan mengangkat si kecil.

- **Mengurangi selulit**

Olahraga secara teratur mengurangi risiko terkena selulit (lemak yang bentuknya seperti kulit jeruk dan berkerut disekitar pinggang dan paha). Perubahan hormonal dalam tubuh, sirkulasi darah yang buruk, dan tidak aktifnya fisik merupakan pemicu terbentuknya selulit.

- **Memperbaiki kulit tubuh**

Olahraga pada dasarnya membantu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga akan memperbaiki bentuk dan warna kulit anda. Kulit wajah anda akan bersinar dan lebih sehat, sementara kulit tubuh menjadi lebih sehat dan lentur. Manfaat olahraga yang lainnya adalah memperkecil kemungkinan timbulnya guratan-guratan bekas kehamilan

- **Mengurangi stres**

Ibu hamil biasanya rentan terhadap stres. Stres ini dikhawatirkan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur. Berolahraga akan memicu keluarnya hormon endorfin, yaitu hormon yang membuat Anda merasa senang atau bahagia.

- **Membantu menurunkan risiko pre-eklampsia**

Olahraga selama kehamilan terbukti dapat menurunkan risiko pre-eklampsia (keracunan dalam kehamilan).

- Memperlancar ASI

Dengan lancarnya sirkulasi darah, maka bugarlah tubuh Anda. Aliran ASI pun diharapkan lebih lancar lagi.

(<http://dedysubandi.multiply.com/journal/item/82>).

DAFTAR PUSTAKA

Djaja Surya Atmadja dan Muchsin Doewes. (2004). *ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Maya Lestari Widyastuti. (2007). *Tetap Bugar Ketika Hamil*. Jakarta: CV Sportisi Indonesia.

<http://dedysubandi.multiply.com/journal/item/82>. (2006). *Olahraga Hamil "Siapa Takut"?*

Wyeth Nutrition.

Olahraga. [http://www.wyethindonesia.com/\\$\\$Olahraga.html?menu_id=53&menu_item_id=9](http://www.wyethindonesia.com/$$Olahraga.html?menu_id=53&menu_item_id=9)

<http://www.tipsmanfaat.com/manfaat-senam-hamil.html>. (2008). *Manfaat Senam Hamil*.

<http://www.kompas.com/read/xml/2008/04/09/23014124/>, download on January 18, 2009.).

Tidak ada data pada manusia yang menunjukkan bahwa wanita hamil harus membatasi

intensitas latihan dan target denyut jantung yang lebih rendah karena efek yang merugikan. Untuk wanita yang tidak memiliki faktor risiko tambahan dengan efek merugikan pada ibu atau janin, *American College of Obstetricians and Gynecologists*(ACOG) telah membuat petunjuk untuk peresepan latihan yang aman¹⁴(lihat Tabel 11-5).

Meskipun beberapa wanita hamil telah menjalani uji latihan maksimal, hal tersebut tidak dianjurkan dalam pengaturan non klinis. Wanita yang telah disaring dengan tepat sebelum memulai latihan dan yang telah diberi pemahaman mengenai tanda dan/atau gejala untuk menghentikan latihan, tidak akan menemui kesulitan (lihat Tabel 11-6).¹⁵ Kontraindikasi latihan selama hamil juga telah dibuat oleh ACOG pada daftar pada Tabel 11-7. Karena latihan mungkin tidak sesuai untuk semua wanita hamil, sebagian besar wanita hamil, yang berlatih dengan persetujuan dokter bisa membantu mencapai kesehatan ibu yang lebih baik dan meminimalkan risiko pada perkembangan janin.

Pada petunjuk yang lebih lama, HR ibu dibatasi sampai 140 denyut/menit, walaupun demikian tidak ada laporan tentang efek merugikan pada ibu atau janin sebagai akibat dari HR latihan yang tinggi. Petunjuk ACOG yang telah direvisi menganjurkan mengabaikan HR dan menggunakan RPE sebagai kriteria ukuran intensitas, karena peningkatan HR 15 sampai 20 denyut/menit pada ibu saat istirahat menyebabkan rumus HR latihan standart tidak efektif. Juga, dalam petunjuk yang diterbitkan terdahulu, suhu inti ibu tidak melebihi 38°C. Akan tetapi, penelitian terhadap manusia terbaru tidak

TABEL 11-5. ANJURAN LATIHAN PADA KEHAMILAN DAN POSTPARTUM DARI AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGIST(ACOG)

8. Selama kehamilan, wanita bisa terus melakukan latihan dan memperoleh keuntungan kesehatan bahkan dari latihan rutin yang ringan sampai yang sedang. Latihan yang teratur secara intermiten(paling tidak 3 kali per minggu) sangat diutamakan
9. Wanita sebaiknya menghindari latihan dalam posisi terlentang setelah tri semester yang pertama. Posisi semacam itu menyebabkan penurunan curah jantung pada sebagian besar wanita. Karena curah jantung yang tetap akan didistribusikan keluar dari organ splanknik(termasuk uterus) selama latihan yang berat, hal tersebut sebaiknya dihindarkan selama masa kehamilan. Periode berdiri diam tanpa bergerak dalam waktu lama juga harus dihindarkan
10. Wanita harus waspada terhadap penurunan ketersediaan oksigen saat latihan aerobik selama masa kehamilan. Mereka harus didorong untk memodifikasi intensitas latihan menurut gejala maternal. Wanita hamil harus berhenti berlatih jika lelah dan tidak berlatih sampai kehabisan tenaga. Latihan beban dapat dilanjutkan menurut kondisi-kondisi tertentu pada intensitas yang sama dengan sebelum kehamilan. Latihan tanpa beban, seperti bersepeda atau berenang, akan mengurangi risiko cedera dan memfasilitasi kelanjutan latihan selama kehamilan
11. Perubahan-perubahan morfologis dalam kehamilan merupakan kontraindikasi relatif untuk jenis-jenis latihan yang menyebabkan kehilangan keseimbangan karena dapat merugikan keadaan ibu atau janin, khususnya dalam trimester ketiga. Oleh karena itu, semua jenis latihan yang dapat menyebabkan trauma perut meskipun ringan harus dihindari
12. Kehamilan membutuhkan 300 kkal/hari untuk mempertahankan homeostatis metabolic. Wanita yang melakukan olahraga selama kehamilan harus berhati-hati untuk menjamin kecukupan diet
13. Wanita hamil yang berlatih trisemester pertama harus memperbeasr pengeluaran panas dengan menjamin hidrasi yang cukup, pakaian yang sesuai, dan lingkungan yang optimal selama olahraga

14. Banyak perubahan-perubahan fisiologis maupun morfologis pada kehamilan yang berlangsung sampai empat sampai enam minggu postpartum. Latihan rutin sebelum kehamilan harus dilanjutkan secara bertahap berdasarkan pada kemampuan fisik wanita tersebut

*Dicetak ulang dengan izin Referensi 14

menemukan bukti gawat janin atau kelainan akibat peningkatan suhu inti secara normal selama latihan

Petunjuk ACOG sekarang membedakan antara wanita yang memulai latihan dan menjadi hamil dan wanita yang memulai latihan saat hamil. ACOG menganjurkan bahwa wanita yang sedang berlatih dalam program latihan reguler bisa meneruskan latihan mereka selama kehamilan. Studi-studi telah menunjukkan bahwa

TABEL 11-6. ALASAN PENGHENTIAN LATIHAN DAN Mencari KONSULTASI MEDIS SELAMA KEHAMILAN *†

1. Semua tanda-tanda pengeluaran darah dari vagina
2. Setiap tumpahan cairan dari vagina (ketuban pecah dini)
3. Pembengkakan mendadak pergelangan kaki, tangan, atau wajah
4. Sakit kepala yang menetap, berat dan/atau gangguan penglihatan; serangan pingsan atau pening yang tidak diketahui penyebabnya
5. Pembengkakan, nyeri, dan kemerahan betis pada satu kaki (flebitis)
6. Peningkatan denyut nadi atau tekanan darah yang menetap setelah latihan
7. Kelelahan yang amat sangat, palpitasi, nyeri dada
8. Kontraksi menetap (>6 sampai 8/jam) yang bisa menyebabkan awal persalinan premature
9. Nyeri abdomen yang tidak diketahui penyebabnya
10. Peningkatan berat badan yang tidak cukup (<1,0 kg/bulan selama dua trisemester terakhir)

*Peserta dan instruktur latihan harus mengetahui tanda gejala tersebut, dan peserta harus berkonsultasi dengan dokter yang memantau kehamilannya jika ada yang dijumpai. Wanita yang menderita pre-eklampsia, eklampsia, anemia berat, flebitis, infeksi yang signifikan, tanda-tanda retardasi pertumbuhan janin intra uterin, atau masalah-masalah medis signifikan lainnya harus menghentikan keikutsertaannya dalam program latihan.

†Diadaptasi dari Referensi 15

TABEL 11-7. KONTRAINDIKASI UNTUK LATIHAN SELAMA KEHAMILAN*

1. Hipertensi akibat kehamilan
2. Ketuban pecah dini
3. Persalinan prematur pada kehamilan sebelumnya atau terakhir
4. Inkompetensi serviks

5. pendarahan persisten pada trisemester kedua sampai ketiga
6. Retardasi pertumbuhan intrauterine

*Dicetak ulang dengan izin Referensi 14

wanita secara alami menurunkan durasi dan intensitas latihan mereka sejalan dengan perkembangan kehamilan. Mereka yang memulai program latihan setelah hamil dianjurkan untuk mendapat persetujuan dokter dan memulai latihan dengan intensitas yang rendah, aktivitas benturan ringan atau tanpa benturan, seperti jalan kaki dan berenang.

MANFAAT OLAHRAGA SELAMA KEHAMILAN

Tidak ada bukti obyektif bahwa seorang wanita yang melakukan latihan kurang mengalami rasa sakit saat melahirkan dan lebih mudah dalam persalinan. Akan tetapi, studi menunjukkan bahwa wanita yang melakukan olahraga secara teratur dapat kembali oada berat badan, kekuatan dan kelenturan seperti saat sebelum hamil lebih cepat daripada mereka yang tidak berlatih. Dan karena latihan yang berat dapat dikaitkan dengan bayidengan berat lebih rendah, persalinan ini masih dalam batas normal. Secara umum, jumlah latihan tertentu sangat bermanfaat, namun latihan latihan yang berlebihan bisa memperburuk keadaan janin. Berikut ini adalah manfaat latihan selama masa kehamilan:

- Mengurangi berat dan frekwensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik
- Membangkitkan semangat psikologis yang membantu mengatasi perasaan tertekan, cemas, dan/atau depresi yang sering muncul selama kehamilan
- Membantu mengendalikan berat badan
- Memperbaiki pencernaan dan mengurangi konstipasi
- Menghasilkan energi cadangan yang lebih besar untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari
- Mengurangi "*postpartum belly*"

Anemia adalah masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi pada wanita hamil. Di Indonesia, 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita penyakit ini. Pada trisemester pertamas kehamilan, zat besi yang dibutuhkan sedikit karena tidak terjadi menstruasi dan pertumbuhan janin masih lambat. Meninjaktrisemster kedua hingga ketiga, volume darah dalam tubuh wanita akan meningkat sampai 35%, ini ekuivalen dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi sel-sel darah merah yang harus mengangkut oksigen lebih banyak untuk janin. Sedangkan saat melahirkan, perlu tambahan besi 300 – 350 mg akibat kehilangan darah. Sampai saat melahirkan, wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg per hari atau dua kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil.

POLA MAKAN & OLAHRAGA SELAMA KEHAMILAN

Pemberian suplementasi pil zat besi pada wanita hamil menjadi salah satu yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia. Disarankan minum pil zat besi ini selama tiga bulan awal

kehamilan, setiap harinya. Penelitian menunjukkan, wanita hamil yang tidak minum pil zat besi mengalami penurunan cadangan besi cukup tajam sejak minggu ke-12 usia kehamilan.

Sayangnya, cara ini memberikan efek samping mual, diare, dan lainnya. Maka, alternatifnya adalah mengonsumsi makanan yang diperkaya dengan zat besi, misalnya berbentuk susu atau roti. Penderita anemia ringan sebaiknya tidak menggunakan suplemen besi, lebih tepat bila mereka mengupayakan perbaikan menu makanan. Misalnya, dengan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti telur, susu, hati, ikan, daging, kacang-kacangan (tempe, tahu, oncom, kedelai, kacang hijau), sayuran berwarna hijau tua (kangkung, bayam, daun katuk), dan buah-buahan (jeruk, jambu biji, pisang). Biasakan pula menambahkan substansi yang memudahkan penyerapan zat besi seperti vitamin C, air jeruk, daging, ayam, dan ikan. Sebaliknya, substansi penghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi patut dihindari.

Berenang adalah salah satu olahraga yang dianjurkan bagi wanita hamil sampai menjelang kelahiran. Berenanglah secara perlahan-lahan dan hindari air dingin. Anda pun bisa tetap bersepeda dan menari selama trisemester pertama dan kedua, asalkan jangan berakrobat. Menunggang kuda dan berselancar tidak dianjurkan karena adanya resiko terjatuh.

Sepanjang tidak berlebihan dan terlalu berat, olahraga tetap dapat menyehatkan Anda. Wanita hamil yang berolahraga secara teratur mengalami kenaikan berat dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan wanita yang kurang aktif. Berat badan tetap naik dengan normal dan bayi tetap dalam kondisi kesehatan yang prima. Selain itu, kehamilan dan proses persalinan wanita aktif cenderung tidak bermasalah. Jika Anda terbiasa berolahraga, tetaplah melakukannya. Berhentilah ketika Anda merasa lelah. Bila kehamilan mempengaruhi keseimbangan tubuh, maka jalan kaki adalah olahraga yang paling tepat bagi Anda.

Sebelum kehamilan, aktifitas dan olahraga membuat tubuh Anda cukup bugar untuk dapat mengandung dan melahirkan. Sedangkan, pada waktu hamil, olahraga dapat menguatkan otot dan melindungi persendian serta tulang belakang Anda. Dengan berolahraga, tuntutan masa kehamilan pada tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Konsultasilah terlebih dahulu dengan dokter pribadi Anda. Semakin Anda aktif dan bugar, semakin kecil kemungkinan untuk menderita kaku dan sakit

sepanjang kehamilan.

TIPS KEBUGARAN

Pengetahuan dasar tentang kebugaran perlu Anda ketahui apapun jenis olahraga Anda. Berikut beberapa pertimbangan dalam berolahraga :

- Jangan berolahraga sampai kelelahan atau sakit. Anda harus mampu bernafas secara normal sewaktu berolahraga.
- Ketika Anda sulit bernafas, janin pun mengalami hal sama. Hitunglah laju debar jantung pada puncak olahraga. Debar jantung tidak boleh melebihi 140 detakan per menit.
- Anda dapat memulai berolahraga dengan berjalan kaki. Berjalanlah perlahan-lahan selama 20 menit per hari. Jangan pikirkan kecepatan berjalan atau jarak yang ditempuh, karena Anda tidak sedang berlomba. Hindarilah segala bentuk aktifitas yang bersifat kompetisi.
- Ikutilah kelas senam untuk ibu hamil. Seorang guru akan sangat membantu Anda melakukan gerakan dengan benar.
- Berolahraga secara teratur dan berirama. Cobalah berolahraga dengan iringan musik.

- Meskipun Anda tidak berolahraga penuh secara rutin, cobalah untuk sedikit berolahraga setiap hari. Olahraga secara teratur lebih baik daripada olahraga yang dilakukan sekali-sekali. Berlatih dengan seorang teman dapat membuat Anda rajin berolahraga.
- Selalu melakukan pemanasan terlebih dahulu, misalnya: berjalan atau bersepeda stasioner secara lambat selama 5 menit. Sebelum mulai berolahraga, tarik nafas dalam-dalam beberapa kali untuk melancarkan peredaran darah seluruh tubuh sehingga otot-otot mendapat pasokan oksigen cukup.
- Lakukan pendinginan/ peregangan selesai berolahraga.
- Minumlah air sebelum dan sesudah berolahraga. Bila perlu, berhentilah sebentar untuk minum .
- Jangan berdiri jinjit terlalu lama untuk menghindari kejang.

Olahraga bagi ibu Hamil

http://romiseprsrizal.multiply.com/journal/item/199/Olah_Raga_Bagi_Ibu_Hamil

Tetap sehat di masa kehamilan merupakan dambaan setiap wanita yang sedang hamil. Selain makanan, olah raga merupakan salah satu cara untuk memperoleh keadaan sehat tersebut. Sayangnya masih banyak wanita hamil yang takut untuk berolah raga. Mereka khawatir olah raga bisa menyebabkan gangguan pada kehamilannya.

Pada umumnya, olah raga aman dilakukan saat hamil. Beberapa olah raga yang dianjurkan atau diperbolehkan pada masa kehamilan yaitu aerobik, jalan jalan, berenang, senam air, menari, bersepeda statis, dan yoga. Setiap wanita hamil mempunyai karakteristik yang berbeda beda sehingga olah raga yang dipilih harus disesuaikan dengan keadaan si ibu hamil. Bila kesulitan menentukan olah raga yang cocok, jangan pernah takut untuk menanyakan ke dokter kebidanan agar bisa diperoleh informasi mengenai olah raga yang sesuai dengan kondisi kehamilan saat itu.

Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan saat berolah raga di masa kehamilan :

Riwayat kehamilan buruk : Yang dimaksud dengan riwayat kehamilan buruk adalah riwayat kehamilan sebelumnya yang mengalami masalah seperti keguguran, perdarahan saat hamil, kematian anak dalam kandungan dan lain lain. Perlu dicatat bahwa keadaan ini tidak menghalangi 100 persen wanita hamil untuk berolah raga namun pemilihan jenis olah raga harus lebih selektif dan hati hati. Disamping itu diperlukan pengawasan dokter kebidanan yang lebih ketat untuk mencegah hal hal yang tidak diinginkan.

Detak jantung : Detak jantung wanita hamil saat berolah raga dianjurkan untuk tidak melebihi 140 kali per menit. Sayangnya rekomendasi ini masih menjadi bahan perdebatan karena sedikit sekali bukti bukti yang mendukung. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan detak jantung sampai 70% dari normal tidak akan mengganggu atau mempengaruhi detak jantung pada bayi dalam kandungan. The Canadian Society for Exercise Physiology and Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada memberikan rekomendasi sebagai berikut : Untuk wanita hamil yang berumur kurang dari 20 tahun, detak jantung maksimal antara 140-155. Untuk bumil yang berusia antara 20-29 tahun, detak jantung maksimalnya yaitu 135-150 sedangkan bagi ibu hamil yang berusia 30-39 tahun detak jantung maksimalnya 130-145. Terakhir bagi ibu hamil yang berusia lebih dari 40 tahun maka detak jantung maksimal sata berolah raga yaitu 125-140.

Olah raga dengan cara rebahan : Tekanan akibat berat perut yang sedang hamil dapat mengganggu aliran darah pada janin terutama pada trimester pertama. Penurunan curah jantung bisa mencapai 9% sehingga wanita hamil tidak dianjurkan melakukan olah raga sambil rebahan di lantai terutama pada trimester pertama.

Hidrasi : Sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan saat berolah raga. Minumlah 800 cc air 20-30 menit sebelum berolah raga dan minum 800 cc lagi selama berolah raga.

Keseimbangan : Perubahan pusat gravitasi pada tubuh wanita hamil akibat dari perubahan bentuk tubuh bisa menyebabkan masalah keseimbangan. Hal ini menyebabkan wanita hamil menjadi lebih mudah untuk jatuh terutama pada olah raga yang memerlukan perubahan posisi tubuh yang cepat seperti olah raga yang menggunakan raket, skating, dan senam gimnastik. Olah raga seperti ini lebih baik dihindari.

Olah raga kontak fisik : Olah raga seperti hoki lapangan, tinju, sepak bola, beladiri yang beresiko kontak fisik lebih baik dihindari.

Panas : Otot memproduksi panas saat berolah raga yang akan meningkatkan temperatur tubuh. Peningkatan suhu tubuh yang berlebihan dapat mengganggu janin terutama pada trimester pertama. Walaupun tubuh wanita hamil sudah mempunyai mekanisme untuk menjaga suhu tubuh selalu dalam keadaan normal, namun hal ini tidak akan berguna bila tubuh dipaksa untuk berolah raga dalam kondisi lingkungan yang panas dan lembab. The American Academy of Family Physicians merekomendasikan (1) berolah ragalah pada pagi hari atau sore hari untuk mencegah tubuh terlalu panas dan (2) pastikan ruangan yang digunakan untuk berolah raga memiliki ventilasi yang cukup sehingga udara yang ada di dalam ruangan tidak terlampaui panas.

Kesimpulan dari pembicaraan kita kali ini yaitu berolah raga merupakan aktifitas yang aman pada masa kehamilan selama olah raga yang dilakukan disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan memperhatikan beberapa hal seperti yang disebutkan diatas. Beberapa efek yang menguntungkan bila wanita hamil rajin berolah raga antara lain, mempersingkat waktu persalinan, mengurangi resiko untuk operasi seksio, mengurangi ketidaknyamanan saat persalinan, dan tenaga yang dibutuhkan saat persalinan menjadi lebih sedikit.

Ingat untuk selalu berkonsultasi ke dokter kebidanan sebelum melakukan olah raga karena pembahasan yang saya uraikan disini bersifat sangat umum sedangkan kondisi wanita hamil sangat individual.

Aktivitas Selama Hamil Bikin Jantung Bayi Sehat

<http://www.kompas.com/read/xml/2008/04/09/23014124/aktivitas.selama.hamil.bikin.jantung.bayi.sehat>.



Yoga saat hamil juga bermanfaat bagi kesehatan janin.

Gettyimages

A PHP Error was encountered

Severity: Warning

Message: Invalid argument supplied for foreach()

Filename: views/read_view.php

Line Number: 447

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Trying to get property of non-object

Filename: views/read_view.php

Line Number: 477

A PHP Error was encountered

Severity: Warning

Message: Invalid argument supplied for foreach()

Filename: views/read_view.php

Line Number: 477

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Trying to get property of non-object

Filename: views/read_view.php

Line Number: 484

A PHP Error was encountered

Severity: Warning

Message: Invalid argument supplied for foreach()

Filename: views/read_view.php

Line Number: 484

Rabu, 9 April 2008 | 23:01 WIB

SEMUA orang tahu olahraga merupakan cara yang baik untuk memelihara stamina tubuh. Tak hanya itu, tubuh bahkan bisa lebih langsing dan tampak bagus.

Ternyata, bagi wanita hamil, olahraga juga punya manfaat. Sebuah penelitian baru mengungkapkan bahwa saat seorang calon ibu bekerja keras atau melakukan aktivitas fisik, janinnya akan mendapatkan efeknya, yakni jantung si janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan Experimental Biology 2008 di San Diego.

"Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan aktivitas fisik tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya sendiri, tetapi juga bermanfaat bagi jantung si janin. Seperti hasil penelitian rintisan yang sudah dilakukan, kami berencana akan melanjutkan penelitian yang melibatkan banyak lagi wanita hamil," ujar Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences.

10 orang wanita berpartisipasi dalam penelitian ini, separuhnya melakukan aktivitas fisik yang lain tidak. Gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu.

Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu ini melakukan aktivitas fisik. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi.

Source: HealthyDay News

Pola Hidup Sehat Dalam Masa Kehamilan



5th Jan, 2009 | Oleh: RSB Dr. Djoko Pramono

| Rubrik: Kesehatan

<http://karawang.info/?p=729>

Menjaga kondisi tubuh anda selama kehamilan adalah hal yang sangat penting. Tentu saja, anda akan banyak mendapatkan saran-saran dari setiap orang – dokter, keluarga, teman, rekan kerja, dan bahkan orang yang tidak anda kenal – mengenai apa yang jangan atau harus dilakukan. Namun demikian, menjaga kesehatan selama hamil bergantung pada anda. Oleh sebab itu, sedapat mungkin lengkapi diri anda dengan informasi-informasi seputar kesehatan anda dan bayi anda.

Kunci untuk menjaga janin anda agar tetap sehat adalah dengan melakukan perawatan kehamilan secara rutin. Jika anda merasa sedang hamil, hubungi penyedia layanan kesehatan untuk melakukan perjanjian. Anda harus melakukan pemeriksaan pertama saat kandungan anda berusia 6 – 8 minggu, dimana ini adalah saat menstruasi anda telah terlambat 2 – 4 minggu.

Pada kunjungan yang pertama ini, dokter akan menghitung usia janin berdasarkan pemeriksaan fisik dan tanggal terakhir menstruasi. Dokter juga akan menggunakan informasi tersebut untuk memperkirakan tanggal kelahiran (namun begitu, ultrasound yang dilakukan selama kehamilan akan dapat membantu menentukan tanggal pastinya).

Jika kondisi tubuh anda sehat dan tidak ada faktor resiko komplikasi, anda dapat mengunjungi dokter:

- Setiap 4 minggu hingga usia kehamilah 28 minggu
- Lalu setiap 2 minggu hingga kehamilan 36 minggu
- Selanjutnya seminggu sekali hingga saat kelahiran

Sepanjang kehamilan anda, dokter akan mengecek berat badan, tekanan darah, pertumbuhan dan perkembangan janin (dengan memeriksa kondisi perut, mendengarkan detak jantung janin saat kehamilan trimester kedua, dan mengukur perut). Saat kehamilan, anda akan menjalani prenatal tests, termasuk darah, air seni dan tes servik, dan mungkin juga ultrasound.

Jika anda masih memilih penyedia layanan kesehatan untuk berkonsultasi dan melakukan pengecekan kehamilan, berikut beberapa pilihan:

- obstetricians/gynecologists (atau disebut OB/GYNs – dokter spesialis kehamilan dan kelahiran, dan perawatan kesehatan wanita).
- family practitioners (dokter yang melayani jasa kesehatan untuk semua umur – dalam hal tertentu, juga termasuk perawatan kebidanan)
- [certified nurse-midwives](#) (bidan spesialis perawatan kesehatan wanita, termasuk perawatan

selama kehamilan, proses kelahiran, dan perawatan pasca kelahiran “normal”; selain itu masih ada beberapa jenis bidan, dimana sebaiknya anda harus memilih bidan yang memiliki pelatihan formal dan keahlian dalam bidang ini)

Pilihan-pilihan diatas adalah pilihan yang baik jika kondisi anda sehat dan tidak beresiko terhadap komplikasi kehamilan dan kelahiran. Bagaimanapun, bidan harus merujuk kepada dokter jika timbul masalah pada proses kelahiran atau membutuhkan operasi sesar.

Nutrisi dan Suplemen

Saat ini anda harus mengkonsumsi makanan untuk 2 orang (**eating for two**) (atau lebih!), ini bukan saatnya untuk mengurangi asupan kalori atau melakukan diet. Justru sebaliknya – anda membutuhkan ekstra kalori 300 perhari, terutama saat janin anda berkembang pesat. Jika anda terlalu kurus atau hemil kembar, anda membutuhkan kalori yang lebih besar lagi. Namun jika anda kelebihan BB (*overweight*), dokter akan menyarankan anda untuk mengasup ekstra kalori yang lebih kecil.

Makanan sehat adalah hal yang penting, terutama saat anda hamil. Jadi, pastikan anda mengasup kalori dari makanan-makanan bergizi agar dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi anda.

Usahakan mengkonsumsi makanan sehat seimbang yang tergabung dalam **dietary guidelines**, yaitu:

- daging tanpa lemak
- buah-buahan
- sayur-sayuran
- roti gandum
- produk susu (*dairy products*) rendah lemak

dibutuhkan. Namun jika anda sedang hamil, anda membutuhkan lebih banyak nutrisi-nutrisi penting (seperti kalsium, besi dan *folic acid*). Dokter anda akan memberikan vitamin-vitamin kehamilan agar anda dan bayi anda mendapatkan vitamin yang cukup.

Namun, jika anda mengkonsumsi vitamin kehamilan, tidak berarti anda boleh mengkonsumsi makanan yang rendah gizi. Penting untuk diingat bahwa anda tetap harus makan makanan sehat selama hamil. Vitamin kehamilan dimaksudkan sebagai penambah nutrisi dan bukan merupakan satu-satunya sumber nutrisi yang dibutuhkan.

Kalsium

Pada sebagian besar wanita berusia 19 tahun atau lebih – termasuk yang sedang hamil – tidak selalu mendapatkan 1,000 mg kalsium harian yang disarankan. Karena tingginya kebutuhan kalsium untuk pertumbuhan bayi anda, anda harus menambah konsumsi kalsium untuk mencegah tulang anda kehilangan kalsiumnya. Dokter juga akan memberikan vitamin kehamilan bagi anda yang mengandung ekstra kalsium.

Sumber-sumber kalsium:

- Susu dan dairy products yang rendah lemak, seperti keju dan yogurt
- Produk calcium-fortified, termasuk jus jeruk, susu kedelai dan sereal
- Sayur-sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam, kale dan brokoli
- tofu
- kacang-kacangan yang dikeringkan
- almond

Zat Besi

Wanita yang hamil membutuhkan kalsium (zat besi) sebesar 27 - 30 mg perhari. Mengapa? Karena zat besi dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin, komponen pengangkut oksigen dalam sel darah merah. Sel darah merah bersirkulasi di dalam tubuh untuk menyebarkan oksigen kepada seluruh sel yang ada.

Tanpa adanya zat besi yang cukup, tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah yang memadai dan organ-organ dan jaringan-jaringan di dalam tubuh tidak akan mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk dapat berfungsi dengan baik. Jadi, hal ini sangat penting bagi wanita hamil untuk mencukupi kebutuhan zat besinya sehari-hari – untuk dirinya dan janin yang sedang berkembang.

Walaupun nutrisi bisa didapatkan dalam berbagai jenis makanan, zat besi yang berasal dari daging lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan zat besi yang terkandung pada tanaman. Berikut beberapa makanan yang kaya akan zat besi:

- daging yang berwarna merah
- unggas yang berwarna gelap
- tuna
- salmon
- telur
- tofu
- enriched grains
- kacang-kacangan kering
- buah-buahan kering
- sayur-sayuran yang berdaun hijau
- blackstrap molasses
- sereal makan pagi yang diperkaya dengan zat besi

Folate (Folic Acid)

The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) merekomendasikan bahwa semua wanita yang sedang hamil – dan terutama bagi wanita yang sedang merencanakan kehamilan – mengkonsumsi sekitar 400 micrograms (0.4 mg) suplemen **folic acid** setiap harinya, yang bisa didapat dari multivitamin atau suplemen folic acid sebagai penambah folic acid yang didapat dari makanan.

Jadi, mengapa folic acid begitu penting? Hasil studi menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi suplemen folic acid sejak 1 bulan sebelum dan selama 3 bulan pertama kehamilan dapat mengurangi resiko **neural tube defects** hingga 70%.

The neural tube, yang nantinya akan menjadi otak dan urat saraf tulang belakang bayi, terbentuk saat 28 hari pertama saat kehamilan, dimana biasanya wanita tersebut belum menyadari bahwa dirinya tengah hamil. Jika neural tube tidak terbentuk dengan baik akan menyebabkan neural tube defect seperti *spina bifida*.

Lagi, dokter anda akan meresepkan vitamin kehamilan yang mengandung folic acid dengan takaran yang sesuai. Beberapa penyedia layanan kesehatan kehamilan merekomendasikan untuk mengkonsumsi suplemen folic acid tambahan, terutama bagi wanita yang telah memiliki anak dengan neural tube defect.

Jika anda membeli suplemen yang dijual bebas, ingatlah bahwa walaupun sebagian besar multivitamin mengandung folic acid, tidak semuanya memiliki takaran folic acid yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh wanita hamil. Jadi, periksalah label kemasannya sebelum memutuskan untuk memilih produk tertentu dan konsultasikanlah ke dokter anda.

Air

Mengasup banyak cairan, terutama air putih, juga hal yang penting. Pada wanita hamil, volume darah meningkat drastis, dan untuk menghindari masalah-masalah umum seperti dehidrasi dan konstipasi, minumlah air yang cukup setiap hari.

Olahraga

Pedoman gizi 2005 merekomendasikan bahwa wanita hamil yang memiliki kondisi tubuh yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sedang (moderate) setiap harinya selama 30 menit atau lebih. Berolahraga selama kehamilan memiliki keuntungan yang besar.

Olahraga rutin akan membantu:

- mencegah penambahan BB yang berlebihan
- mengurangi masalah-masalah kehamilan, seperti punggung pegal, bengkak, dan konstipasi
- tidur lebih nyaman
- menambah energi
- memperbaiki penampilan
- persiapan melahirkan

- mempercepat waktu penyembuhan

Jika anda telah mengikuti program olahraga sebelum hamil, konsultasikan kepada dokter anda apakah aman jika diteruskan. Jika sebelumnya anda tidak aktif berolahraga dan/atau anda memiliki kehamilan dengan resiko tinggi, konsultasikan pada dokter anda bagaimana cara yang aman untuk memulai olahraga.

Gerakan low-impact, aktivitas olahraga dengan intensitas sedang (seperti jalan dan berenang) adalah pilihan-pilihan yang bagus. Anda juga dapat mengikuti kelas yoga atau pilates, DVD, atau video yang sesuai dengan kondisi kehamilan anda. Hal-hal tersebut selain merupakan low-impact, juga melatih kekuatan, fleksibilitas, dan relaksasi.

Namun anda harus membatasi olahraga aerobic high-impact dan menghindari aktivitas dan olahraga-olahraga tertentu yang memiliki resiko untuk jatuh atau luka/sakit daerah perut. Olahraga-olahraga yang bersifat kontak, ski, dan menunggang kuda juga harus dihindari.

Anda juga harus mengetahui bagaimana tubuh anda berubah. Selama kehamilan, tubuh anda memproduksi hormone relaxin, yang membantu daerah pubis dan rahim untuk proses kelahiran. Hormon relaxin ini juga mengendurkan ikatan sendi-sendi dalam tubuh anda yang menyebabkan kurang stabilnya tubuh dan semakin beresiko akan terluka.

Jadi, sangat mudah terjadi keseleo, terutama pada tulang sendi daerah pelvis, pinggang belakang, dan lutut. Sebagai tambahan, pusat gravitasi tubuh anda berubah sejalan dengan berkembangnya kehamilan, yang akan menyebabkan tubuh terasa tidak seimbang dan beresiko jatuh. Ingatlah, jika anda ingin melakukan suatu aktivitas, jangan melakukan berlebihan.

Jenis apapun olahraga yang anda pilih, pastikan sering berhenti untuk beristirahat dan minum yang banyak. Dan gunakan common sense anda- lambatkan atau hentikan jika anda mengalami kesulitan bernafas atau merasa tidak nyaman. Tanyakan pada dokter anda untuk mendapatkan pedoman-pedoman mengenai pertanyaan seputar olahraga atau aktivitas tertentu selama kehamilan.

Tidur

Usahakan untuk cukup tidur selama kehamilan. Tubuh anda saat hamil bekerja lebih keras untuk menyokong kehidupan baru, yang menyebabkan anda merasa lebih lelah dibanding biasanya. Dan semakin besar kandungan, anda akan semakin kesulitan untuk menemukan posisi yang nyaman untuk tidur.

Tidur menyamping dengan lutut menekuk bisa menjadi posisi tidur yang paling nyaman saat hamil. Posisi tidur seperti ini juga memperingan kerja jantung anda karena berat janin tidak menekan pembuluh darah besar yang membawa dari darah dari dan ke jantung dan kaki anda. Tidur menyamping juga dapat mencegah atau mengurangi pelebaran pembuluh darah, konstipasi, sembelit, dan kaki bengkak.

BEberapa dokter menyarankan posisi tidur yang menyamping ke kiri. Karena organ hati anda berada di sebelah kanan perut, tidur menyamping ke kiri akan terhindar dari himpitan rahim terhadap organ hati anda. Posisi tidur menyamping ke kiri ini juga mengoptimalkan aliran darah menuju placenta dan bayi anda.

Tanyakan saran dokter anda. Pada kebanyakan kasus, tidur menyamping dapat menyelesaikan masalah dan dapat mengurangi tekanan pada bagian belakang tubuh anda. Untuk mencari posisi istirahat yang lebih nyaman, letakkan bantal penyangga diantara kaki anda, dibawah punggung, dan dibawah perut.

Beberapa hal Yang Harus Dihindari

Saat anda hamil, apa yang tidak boleh dikonsumsi oleh anda (atau terkena tubuh anda) sama pentingnya seperti apa yang anda lakukan. Berikut hal-hal yang harus dihindari:

Alcohol

Walaupun nampaknya aman untuk meminum segelas wine saat makan malam atau segelas beer, tidak ada orang yang tahu seberapa banyak “jumlah aman” alkohol yang dikonsumsi selama kehamilan. Alkohol adalah salah satu yang biasa menyebabkan kerusakan mental dan fisik, dimana alcohol lebih dapat memperparah abnormalnya janin dibanding akibat dari heroin, kokain, atau marijuana.

Alkohol mudah disalurkan kedalam janin, dimana janin ini tidak memiliki perangkat organ yang cukup untuk mengeliminir pengaruh alkohol dibandingkan ibunya. Ini artinya bayi yang belum lahir cenderung untuk membentuk konsentrasi alkohol yang tinggi, yang akan menetap didalam tubuh bayi untuk waktu yang lebih lama dibanding ibunya. Dan banyaknya konsumsi alkohol yang moderate, seperti saat pesta minuman, dapat merusak system syaraf perkembangan bayi.

Jika anda telah terlanjur meminum segelas atau dua gelas alkohol sebelum anda tahu bahwa anda hamil, tidak perlu terlalu cemas. Yang perlu anda lakukan adalah tidak lagi meminum alkohol sedikitpun selama kehamilan.

Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi wanita hamil akan menyebabkan resiko kelahiran premature, pertumbuhan janin yang buruk, cacat lahir, dan masalah belajar dan tingkah laku. Dan sang bayi mungkin juga akan mengalami ketagihan (addict) terhadap obat-obatan tersebut.

Jika anda mengkonsumsi obat-obatan saat hamil, klinik kesehatan seperti Planned Parenthood akan menawarkan penyedia jasa kesehatan, dengan sedikit atau tanpa biaya, yang dapat membantu anda untuk meninggalkan kebiasaan mengkonsumsi obat-obatan ini dan membantu anda untuk menjalani masa kehamilan dengan lebih sehat.

Jika anda pernah mengkonsumsi obat-obatan saat anda hamil, segeralah menginformasikan kepada dokter anda, karena meskipun anda berhenti mengkonsumsi, janin anda tetap memiliki resiko akan masalah kesehatannya.

Nikotin

Anda pasti tidak mau memasang batang rokok menyala pada mulut bayi anda. Hal yang konyol ini sebenarnya terjadi juga pada wanita hamil yang tetap merokok. Wanita hamil yang merokok memberikan nikotin dan carbonmonoksida kepada janinnya.

Resiko-resiko merokok pada janin adalah:

- Lahir meninggal

- Prematur
- BB Lahir Rendah
- SIDS (sindrom kematian bayi mendadak)
- Asma dan masalah pernafasan lainnya

Jika anda merokok, kehamilan bisa menjadi motivasi anda untuk berhenti merokok. Bicarakan pada dokter anda mengenai cara-cara menghentikan kebiasaan merokok anda.

Kafein

Konsumsi kafein yang tinggi dapat meningkatkan resiko keguguran, jadi, sebaiknya konsumsi kafein dikurangi atau dihindari sebisa mungkin.

Jika anda mengalami kesulitan untuk mengurangi konsumsi kegemaran meminum kopi, berikut langkah awal yang dapat anda lakukan:

- Kurangi konsumsi kopi hingga 1 – 2 cangkir perhari.
- Secara bertahap kurangi jumlah kafein dengan mencampurkan kopi decaffeinated dengan kopi biasa (regular coffee).
- Hentikan penggunaan regular coffee.

Ingatlah, bahwa kafein tidak hanya terdapat di dalam kopi. The hijau dan the hitam, cola dan minuman ringan (soft drink) juga mengandung kafein. Cobalah untuk menggantinya dengan produk-produk decaffeinated (yang tetap mengandung kafein, tetapi dalam jumlah yang lebih kecil) atau produk yang bebas kafein.

Jika anda juga mencemaskan coklat (yang juga mengandung kafein), kabar baik bahwa anda dapat mengkonsumsinya asalkan tidak berlebihan. Kandungan kafein yang terdapat dalam coklat perbatang adalah 5 – 30 mg, sedangkan kafein yang terkandung dalam kopi mencapai 95 – 135 mg. Jadi, tidak ada masalah mengkonsumsi coklat yang tidak banyak.

Makanan-makanan Tertentu

Walaupun anda memerlukan makanan sehat selama kehamilan, anda juga harus menghindari makanan yang dapat menimbulkan penyakit, seperti [listeriosis](#) dan [toxoplasmosis](#), yang dapat mengancam jiwa janin dan menyebabkan cacat lahir atau keguguran.

Makanan-makanan yang sebaiknya anda hindari termasuk:

- Keju lembut, unpasteurized (biasanya disebut “fresh“) seperti feta, goat, Brie, Camembert, and blue cheese
- Susu unpasteurized, jus, and cuka apel
- Telur mentah atau makanan yang mengandung telur mentah, seperti mousse, tiramisu, raw cookie dough, homemade ice cream, dan Caesar dressing (walaupun beberapa merek dressing yang dibeli oleh toko tidak mengandung telur mentah)

- raw daging mentah atau yang kurang matang, ikan (sushi) atau kerang-kerangan
- processed meats seperti hot dogs dan deli meats (harus dimasak hingga matang)

Sebenarnya ikan dan kerang-kerangan merupakan makanan yang sangat bergizi bagi ibu hamil (karena mengandung lemak asam omega-3, tinggi protein dan rendah saturated fat). Namun, sebaiknya anda hindari mengkonsumsi:

- daging hiu
- ikan todak (swordfish)
- king mackerel
- tilefish

Jenis-jenis ikan diatas biasanya mengandung tingkat merkuri yang tinggi, yang dapat menyebabkan kerusakan otak janin yang sedang berkembang. Jika anda ingin mengkonsumsi seafood, makanlah berbagai jenis ikan dan kerang-kerangan, dan batasi jumlahnya hingga 12 ons per minggu, yaitu sekitar 2 porsi makan.

Changing the Litter Box

Saat Kehamilan adalah saat utama untuk menjauhkan diri dari tempat buang kotoran (litter box) binatang peliharaan. Mengapa? Karena infeksi toxoplasmosis dapat disebarkan oleh litter box yang kotor dan dapat menyebabkan masalah serius, seperti kelahiran premature, perkembangan janin yang buruk, dan kerusakan otak dan mata yang parah. Wanita hamil yang terinfeksi seringkali tidak tampak gejalanya, tetapi tetap akan menularkan infeksi tersebut kepada bayi yang dikandungnya.

Obat-Obatan Bebas dan Resep Dokter

Walaupun obat-obatan yang dijual bebas secara umum aman, wanita hamil dilarang untuk mengkonsumsinya karena sangat mempengaruhi kondisi janin. Obat-obatan tertentu yang diresepkan juga dapat merugikan janin yang sedang berkembang.

Agar anda yakin bahwa tidak ada yang membahayakan janin anda, lakukanlah hal-hal berikut:

- Tanyakan dokter anda obat-obatan apa – baik dijual bebas maupun yang diresepkan – yang aman dikonsumsi selama hamil.
- Bicarakan dengan dokter anda tentang obat-obatan resep yang sedang anda konsumsi.
- Beritahukan pada seluruh dokter anda bahwa anda sedang hamil, sehingga mereka akan selalu memberikan resep obat yang sesuai dengan kondisi anda.
- Diskusikan mengenai obat alami, suplemen, dan vitamin.

Jika anda sedang mengkonsumsi obat untuk penyakit yang sedang anda derita sebelum kehamilan, konsultasikan dengan dokter anda. Dokter akan membantu mengukur manfaat dan resiko dari obat jika terus anda konsumsi.

Jika anda sakit (seperti cold) atau memiliki gejala yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau rasa sakit (sakit kepala atau sakit punggung), konsultasikan dengan dokter anda tentang obat yang bisa

anda konsumsi dan alternative penyembuhan lainnya tanpa obat.

Kebiasaan Sehat saat Kehamilan: Dari Awal Hingga Akhir

Selama kehamilan, sejak minggu pertama hingga minggu ke-empatpuluh, anda perlu menjaga diri demi kesehatan sang bayi. Walaupun anda harus berhati-hati atas apa yang anda lakukan - dan tidak lakukan – akan mempengaruhi bayi anda, banyak wanita yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah merasa lebih sehat dibandingkan saat sedang hamil.

Rubrik ini terselenggara atas kerjasama Karawang.Info & Rumah Sakit Bersalin Dr. Djoko Pramono Karawang

Tags: Pola Hidup Sehat Dalam masa Kehamilan

Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin Selama Kehamilan



5th Jan, 2009 | Oleh: RSB Dr. Djoko Pramono

| Rubrik: Kesehatan

<http://karawang.info/?p=727>

Berikut ini adalah panduan bagi Anda para bapak yang sedang mendampingi istri tercinta dalam menanti kelahiran sang buah hati, ataupun bagi anda sendiri; para ibu yang sedang mengandung sang jabang bayi, agar memiliki pengetahuan dasar dalam menjaga kehamilan.

Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin selama kehamilan adalah hal yang penting, agar ibu dan bayi sehat selalu, dan mampu melewati persalinan dengan sukses.

Adapun hal- hal yang perlu diperhatikan dalam masa kehamilan adalah sebagai berikut :

- Makan 1-2 piring, lebih banyak makanan bergizi dalam 1hari- terlebih jika anda kurus : makan lebih banyak sayur dan buah, lauk- pauk – daging merah, ayam, telur, ikan, ercis dan kacang-kacangan setiap harinya;
- 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;

Sedangkan hal yang harus dihindari untuk kesehatan Janin, adalah sebagai berikut :

- 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.

Dan berikut adalah “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, diikuti 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. Serta 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 penglihatannya 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 :

- Istirahat total di tempat tidur
- Makan diet sehat
- Jika tidak ada perubahan gejala , masih mengalami gangguan penglihatan, bengkak wajah dan berbusa (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.

Rubrik ini terselenggara atas kerjasama Karawang.Info & Rumah Sakit Bersalin Dr. Djoko

Pramono Karawang

Tags: Kesehatan Ibu dan janin

[pic]