

SEKOLAH PARENTING

Ketika Aku **Positif Hamil**, Apa yang Sebenarnya Terjadi dan Harus Melakukan Apa? (Pendekatan Kedokteran)

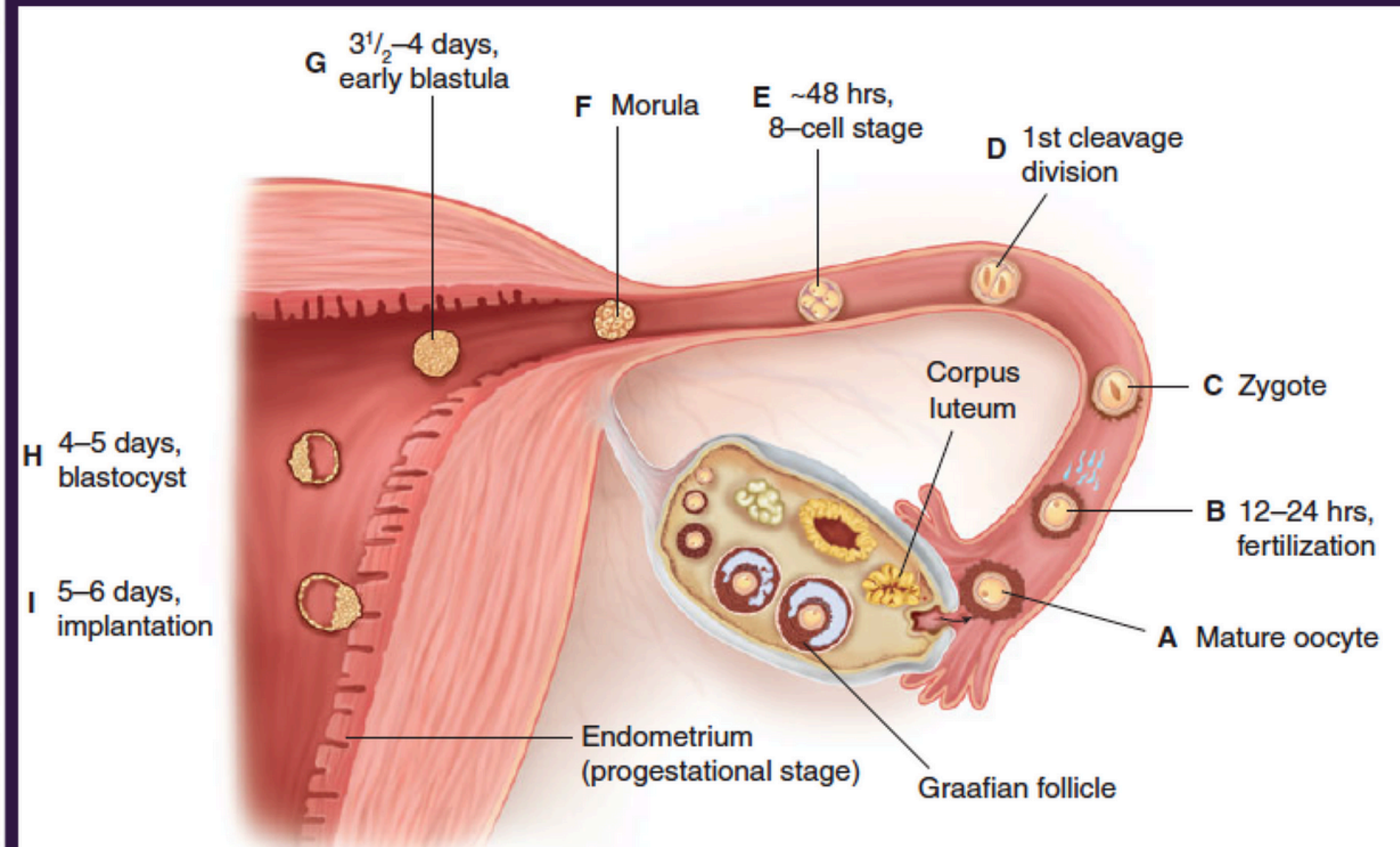
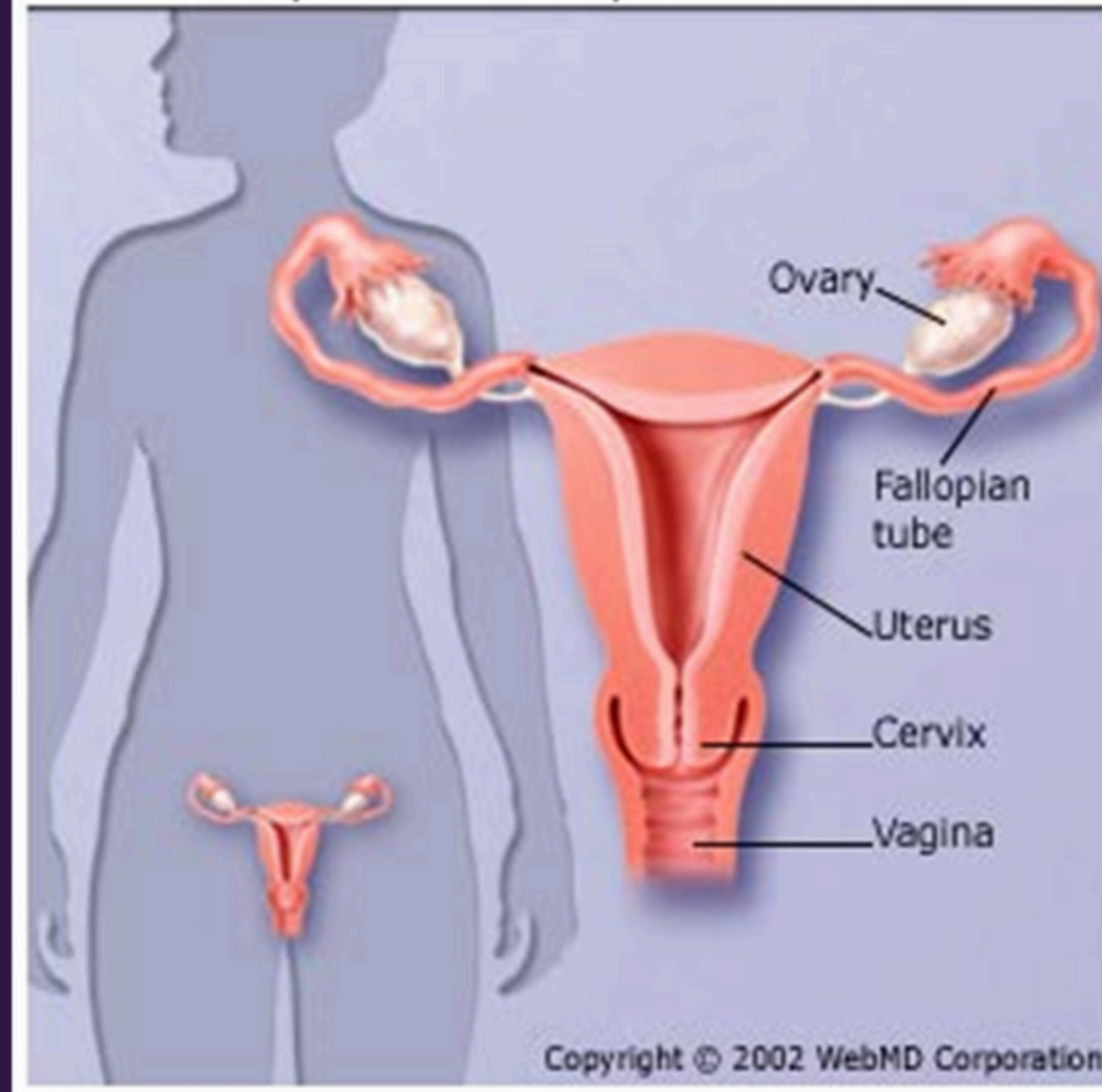
dr. Riyan Hari, Sp.OG, KFER.



- Konsultan fertilitas endokrinologi reproduksi
- Dokter spesialis kandungan

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Female Reproductive System

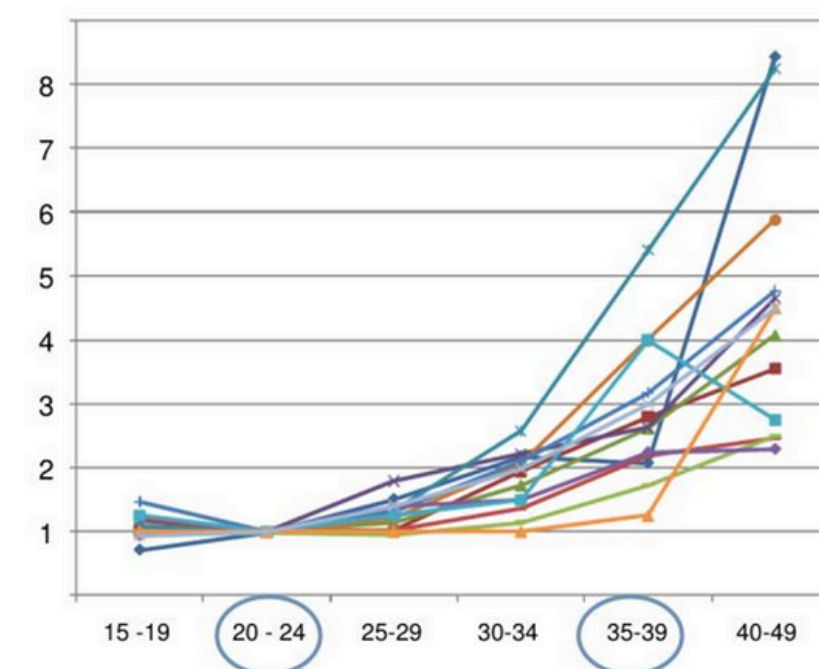


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Waktu Kehamilan yang Ideal

- Pemilihan waktu kehamilan yang sehat adalah **waktu paling optimal seorang klien dapat hamil**
- Waktu paling optimal untuk hamil adalah usia **18 sampai 34 tahun**
- Kehamilan *sebelum* usia 18 tahun dan *setelah* usia 34 tahun memiliki **risiko yang lebih tinggi**.

Pregnancy Timing: Late Age Pregnancy & the Risk of Mortality Compared to Pregnancy at ages 20-24



Source: Stover J, J Ross 2009

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



When's the Right Time for Baby Number Two?

Hint: Sooner isn't safer.

Swipe to learn more. ➔

 ACOG

How long should I wait between pregnancies?

ACOG recommends waiting at least **six months** before getting pregnant after giving birth.

The most benefits come from waiting at least **18 months** to get pregnant again.

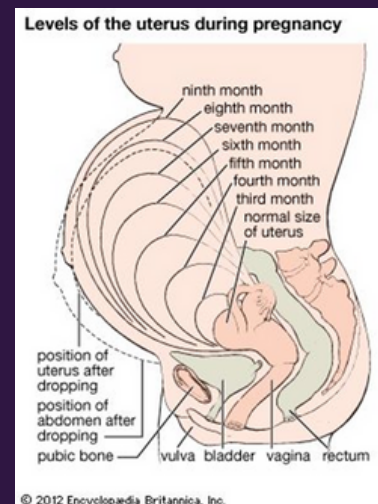
 ACOG

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perubahan Tubuh Bunda Selama Hamil

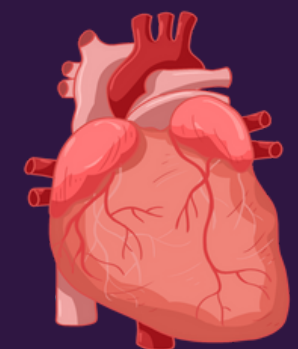
SISTEM REPRODUKSI

- Hormon progesteron menyebabkan rahim menjadi tenang dan tak berkontraksi
- Ukuran rahim membesar seiring pertumbuhan janin



SISTEM PEREDARAN DARAH

- Jumlah darah yang dipompa oleh jantung meningkat sebanyak 30-60%
- Tekanan darah menurun akibat peningkatan progesteron yang memicu relaksasi otot pembuluh darah

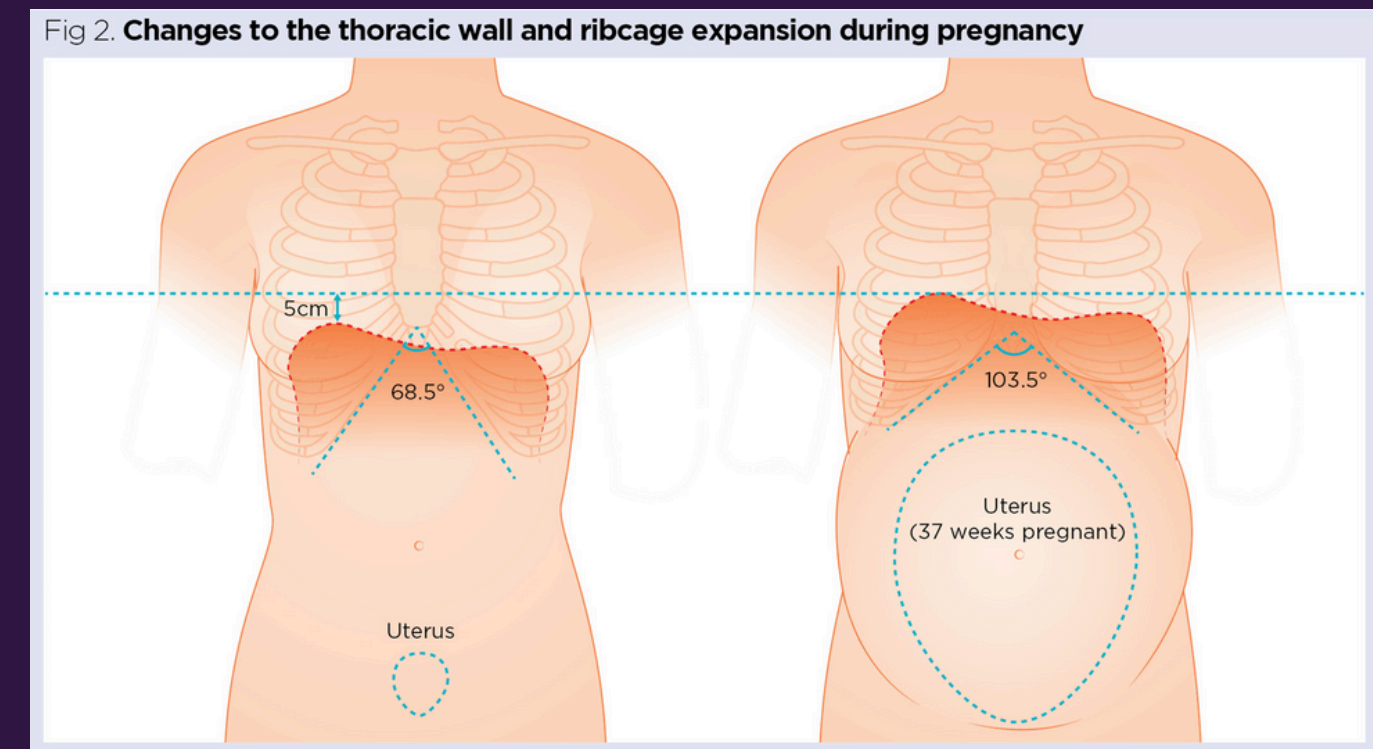


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perubahan Tubuh Bunda Selama Hamil

SISTEM PERNAPASAN

- Diafragma ibu meninggi → volume paru berkurang 5% → sesak
- Terjadi peningkatan penggunaan oksigen sebanyak 20%
- Perubahan ini membantu pertukaran oksigen dan karbon dioksida antara ibu dan bayi



Perubahan Tubuh Bunda Selama Hamil

SISTEM PENCERNAAN

- Estrogen, progesteron, dan hCG → mual muntah pada kehamilan
- Peningkatan progesteron → relaksasi otot pencernaan → pencernaan melambat, GERD, konstipasi



Relaxation of
esophagus- stomach
junction



Displacement
of the stomach

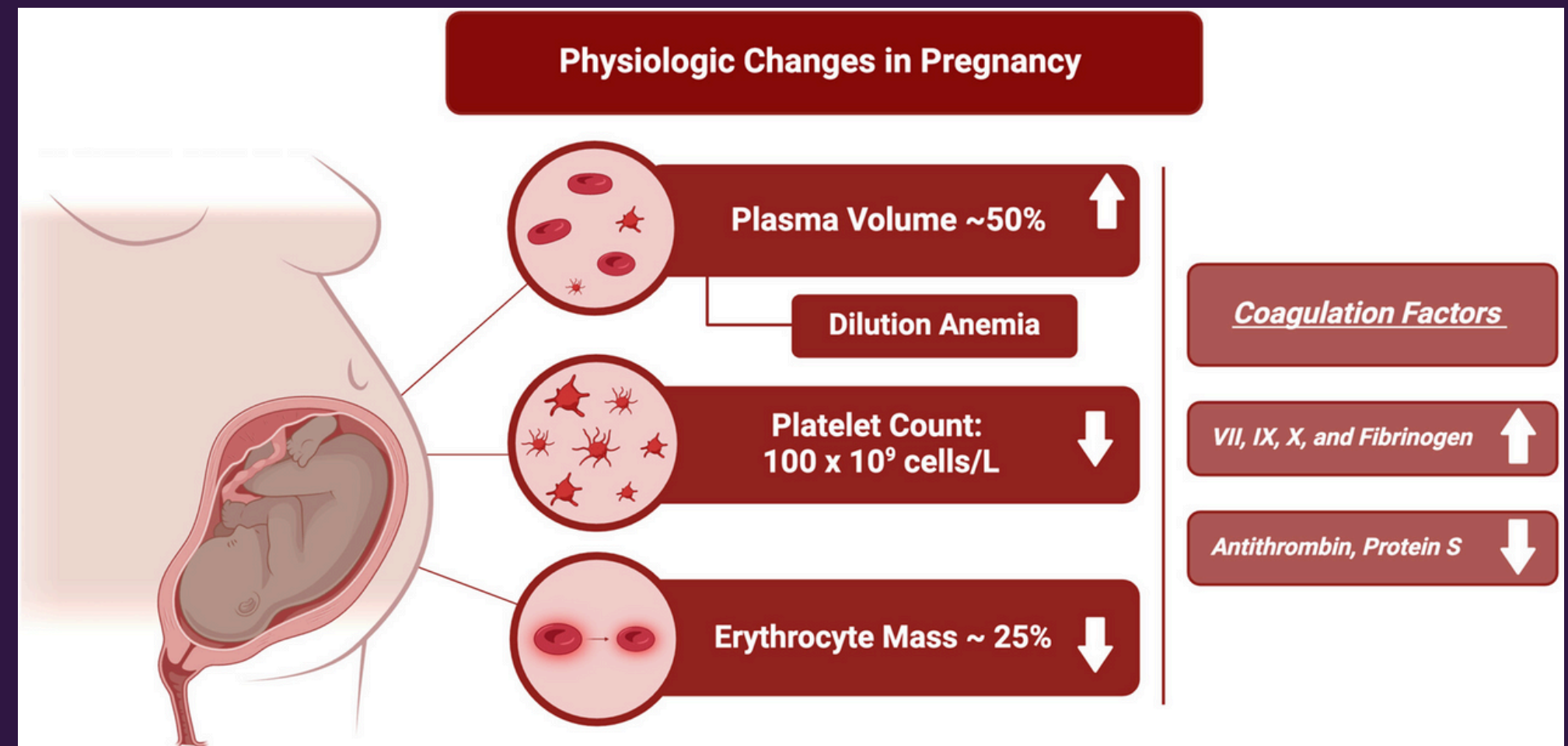


Slower
and heavier
digestion

Perubahan Tubuh Bunda Selama Hamil

DARAH

- Volume sel darah merah membesar 20-30%
- Jumlah plasma darah meningkat 45-55% (lebih besar dari sel darah merah) → anemia pada kehamilan

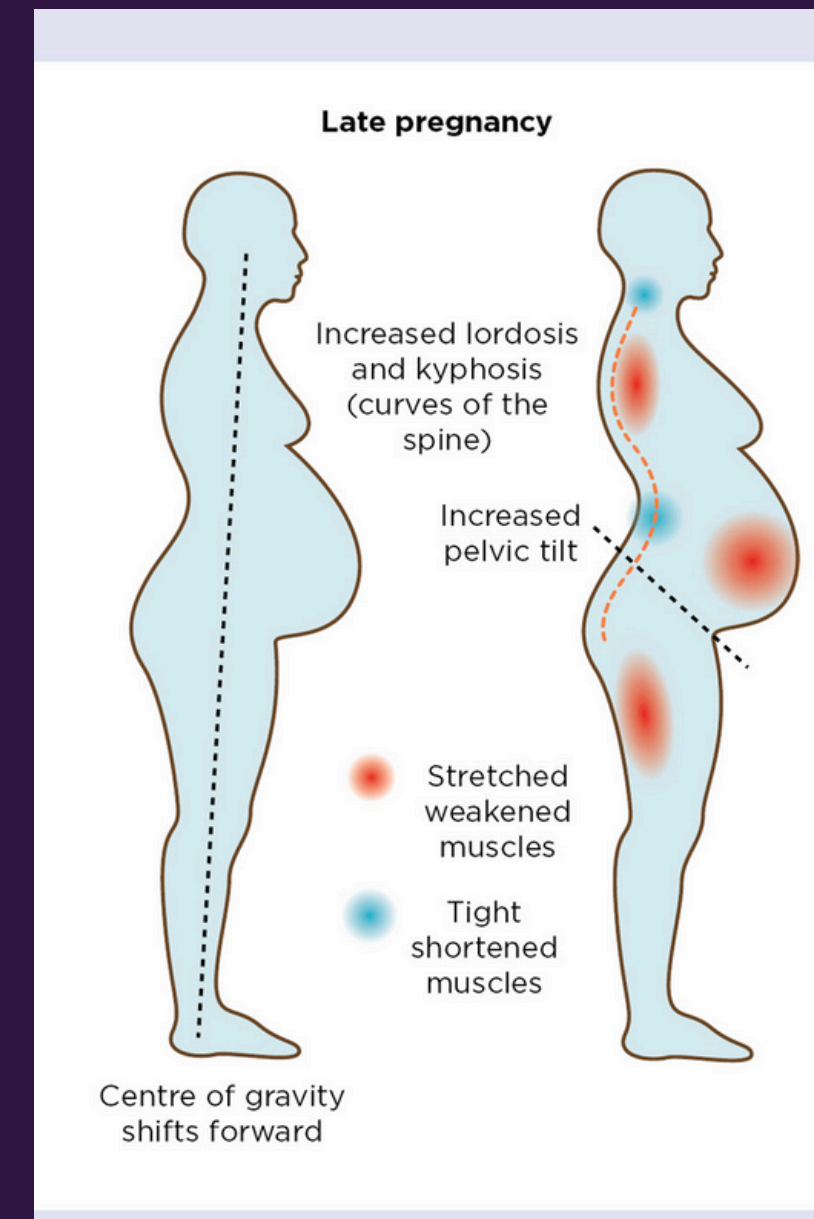


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perubahan Tubuh Bunda Selama Hamil

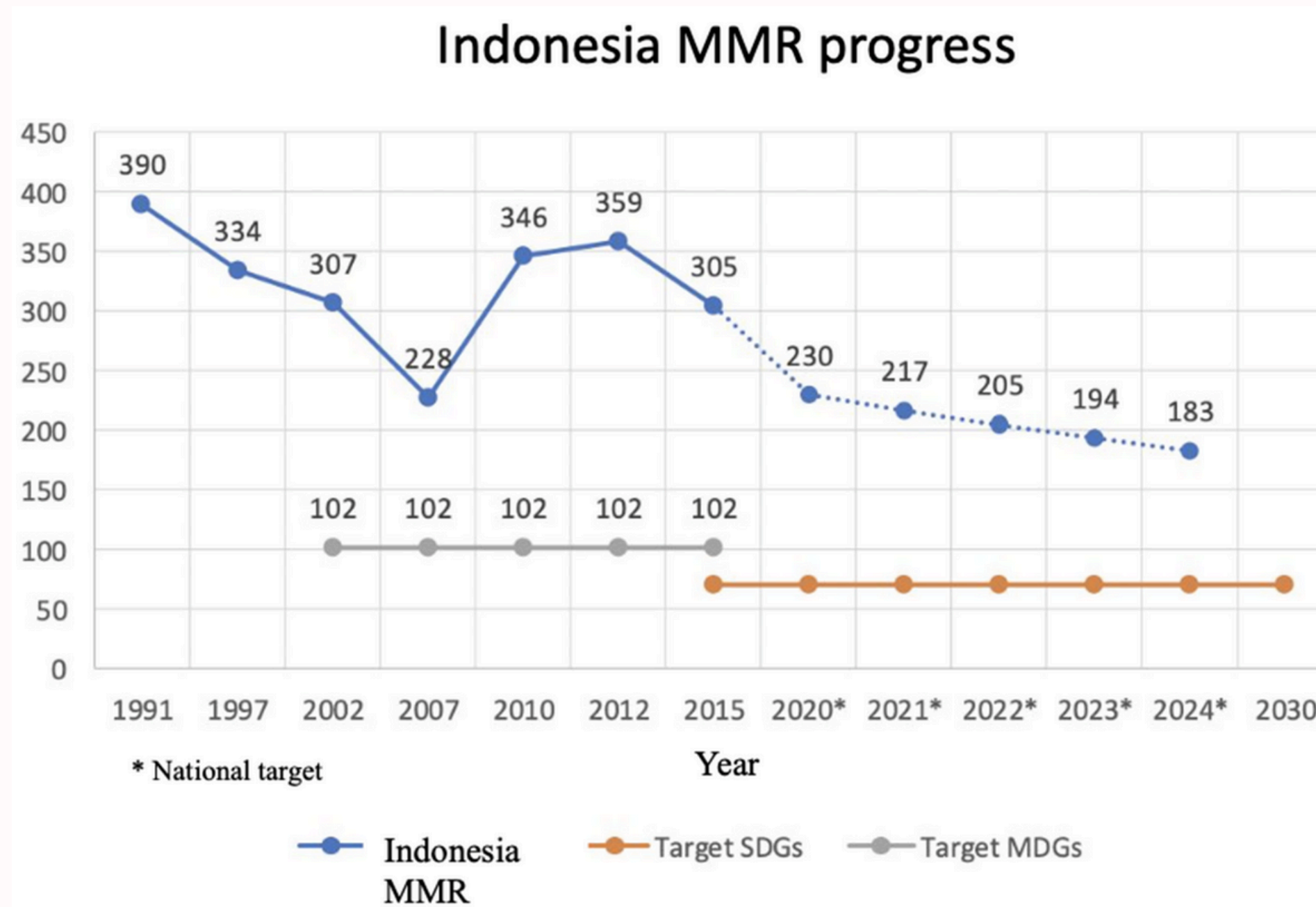
SISTEM OTOT

- Pergeseran pusat gravitasi tubuh akibat → lordosis pada daerah punggung bawah → nyeri punggung
- Peningkatan hormon yang menstimulasi melanosit → warna kulit menggelap pada wajah, selangkangan, garis tengah perut, puting



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

PANTAU KESEHATAN SELAMA HAMIL



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

BERAPA KALI KUNJUNGAN ANTENATAL DIKERJAKAN?

Pemeriksaan antenatal **6x**
+ **Pertemuan dengan dokter 2x**
Pemeriksaan postnatal **4x**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**BUKU KIA
KESEHATAN IBU DAN ANAK**

362.198.2
Ind
b

BAGIAN IBU

BAWA BUKU KIA SETIAP KE FASILITAS KESEHATAN, POSYANDU, KELAS IBU, BKR, DAN PAUD

BUKU KIA DIGUNAKAN SAMPAI ANAK BERUMUR 6 TAHUN

Nama Ibu :
NIK Ibu :

No. Buku:
Dikeluarkan Tanggal: Kab./Kota Provinsi
Fasilitas Kesehatan:

Logo of various health organizations including WHO, UNICEF, and others.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

BERAPA KALI KUNJUNGAN ANTENATAL DIKERJAKAN?

Table 1. 2016 WHO ANC model
First trimester
Contact 1: up to 12 weeks
Second trimester
Contact 2: 20 weeks Contact 3: 26 weeks
Third trimester
Contact 4: 30 weeks Contact 5: 34 weeks Contact 6: 36 weeks Contact 7: 38 weeks Contact 8: 40 weeks
Return for delivery at 41 weeks if not given birth. Note: Intermittent preventive treatment of malaria in pregnancy should be started at ≥ 13 weeks.

Dilakukan selama 6x

- 2 kali pada trimester 1 (<12 minggu)
- 1 kali pada trimester 2 (12-14 minggu)
- 3 kali pada trimester 3 (24-40 minggu)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

IBU HAMIL

PERIKSA KEHAMILAN

Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan. Periksa kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 x pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3:

- 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu)
- 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu)
- 3 Kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu)

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi;

1. Timbang berat badan dan ukur Tinggi Badan

- Tinggi badan ibu untuk menentukan status gizi
- Minimal BB ibu naik sebanyak 9 Kg atau 1 Kg setiap bulannya

2. Ukur Tekanan Darah

- Tekanan Darah > 140/90 mmHg (Hipertensi)

3. Nilai Status Gizi (ukur Lingkar Lengan Atas /LILA)

- LILA < 23,5 cm, risiko KEK (Kurang Energi Kronis)

4. Ukur Tinggi Fundus Uteri/tinggi Rahim

5. Tentukan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin (DJJ)

- Untuk melihat kelainan letak janin, atau masalah lain

6. Skrining status imunisasi Tetanus dan berikan imunisasi Tetanus bila diperlukan

Status T	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T 1		Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit Tetanus
T 2	1 bulan setelah T 1	3 tahun
T 3	6 bulan setelah T 2	5 tahun
T 4	12 bulan setelah T 3	10 tahun
T 5	12 bulan setelah T 4	Lebih dari 25 tahun

7. Beri Tablet Tambah Darah

- Ibu mendapatkan minimal 90 tablet selama kehamilan

8. Tes / Periksa laboratorium:

- Pemeriksaan laboratorium

9. Tata laksana/penanganan kasus

- Apabila ditemukan masalah, segera ditangani atau dirujuk

10. Temu wicara/konseling

- Dilakukan pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan

APA SAJA YANG DIPERIKSA?

10 T kunjungan antenatal

Timbang BB dan TB

Ukur Tekanan darah

Tentukan Status Gizi (LiLA)

Ukur Tinggi Fundus Uteri

Tentukan Presentasi Janin dan DJJ

Skrining + Pemberian Imunisasi TT

Tablet Besi (90 Tablet)

Tes Lab sederhana/ sesuai indikasi

Tata Laksana Kasus

Temu Wicara (Konseling) termasuk P4K dan KB PP

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

TES LAB

**Tes Lab
sederhana/ sesuai
indikasi**

- Tes kehamilan
- Kadar Hb
- Golongan darah
- *Triple elimination*: HIV, Hepatitis B, Sifilis
- Malaria (daerah endemis)
- Tes lain sesuai indikasi: gula darah/protein urin, gula darah, sputum BTA, feses, deteksi *thalassemia*, dll

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

MENJAGA NUTRISI SELAMA HAMIL

- Zat gizi bayi berasal dari persediaan zat gizi ibu
- Pastikan Bunda memiliki gizi yang cukup (tidak kurus, tidak anemia)
- Indikator gizi cukup = pertumbuhan BB ibu selama hamil
- Pertumbuhan BB ibu yang tidak sesuai = risiko janin tidak mendapat asupan nutrisi = gangguan pertumbuhan & perkembangan

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

MENJAGA NUTRISI SELAMA HAMIL

IMT pra hamil	Kenaikan BB total selama hamil (kg)	Laju kenaikan BB pada trimester 3 (rerata kg/minggu)
Gizi kurang/KEK (<18.5)	12.71-18.16	0.45 (0.45 - 0.59)
Normal (18.5-24.9)	11.35-15.89	0.45 (0.36 - 0.45)
Kelebihan BB (25.0-29.9)	6.81-11.35	0.27 (0.23 - 0.32)
Obes (≥ 30.0)	4.99-9.08	0.23 (0.18 - 0.27)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

- Protein: Pertumbuhan janin, mempertahankan kesehatan ibu.
- Ikan, susu, telur, daging, tahu, tempe
- Zat besi: pembentukan hemoglobin, mengurangi risiko perdarahan dan berat badan lahir rendah.
- Ikan, hati, tempe, daging, tablet tambah darah.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

PROTEIN-RICH FOODS

			
egg whites - 84%	chicken breast - 81%	shrimp/prawns - 77%	sirloin steak - 75%
			
Greek yogurt (non-fat) - 69%	salmon (canned) - 67%	ribeye (fat trimmed) - 63%	ground beef (95% lean) - 63%
			
liver - 61%	mackerel - 59%	lupini - 52%	spinach - 52%



% = percentage of energy from protein

IRON-RICH FOODS

			
spinach 310 mg/2000 cal	chard 225 mg/2000 cal	sauerkraut 155 mg/2000 cal	liver 140 mg/2000 cal
			
oyster 125 mg/2000 cal	octopus 115 mg/2000 cal	caviar 90 mg/2000 cal	asparagus 80 mg/2000 cal
			
natto 80 mg/2000 cal	mussels 80 mg/2000 cal	black olives 70 mg/2000 cal	Brussels sprouts 65 mg/2000 cal

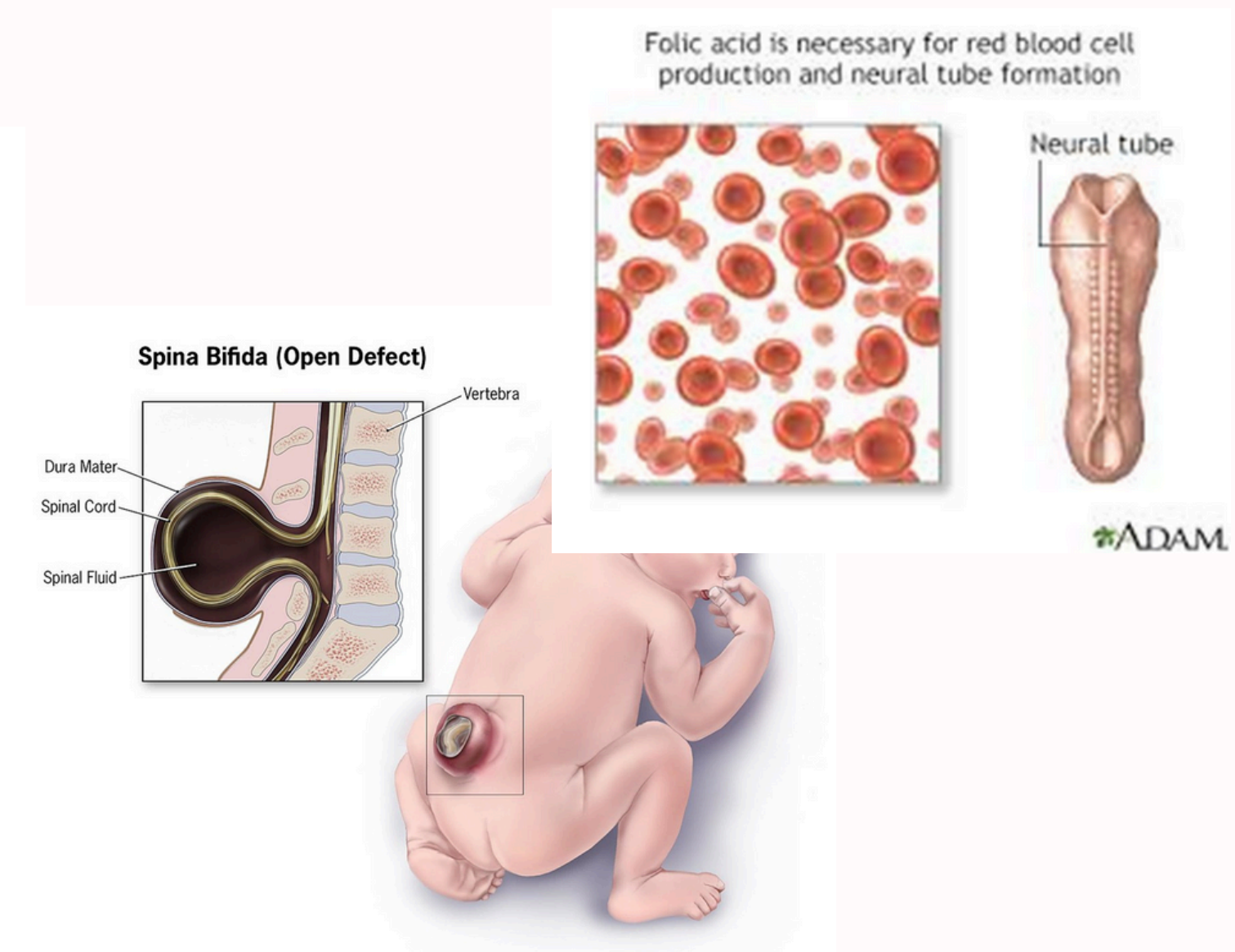


optimal nutrient intake = 25 mg/2000 cal
bliss point (minimum) = 12.5 mg/2000 cal

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

- Asam folat: pembentukan **sistem saraf & sel darah merah**
- Sayuran hijau, kacang-kacangan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

- Vitamin: melancarkan BAB, mengurangi risiko sembelit
- Buah berwarna, buah berserat



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

- Iodium: pembentukan hormon tiroid untuk perkembangan bayi
- Makanan laut (ikan, kerang, rumput laut), garam beriodium

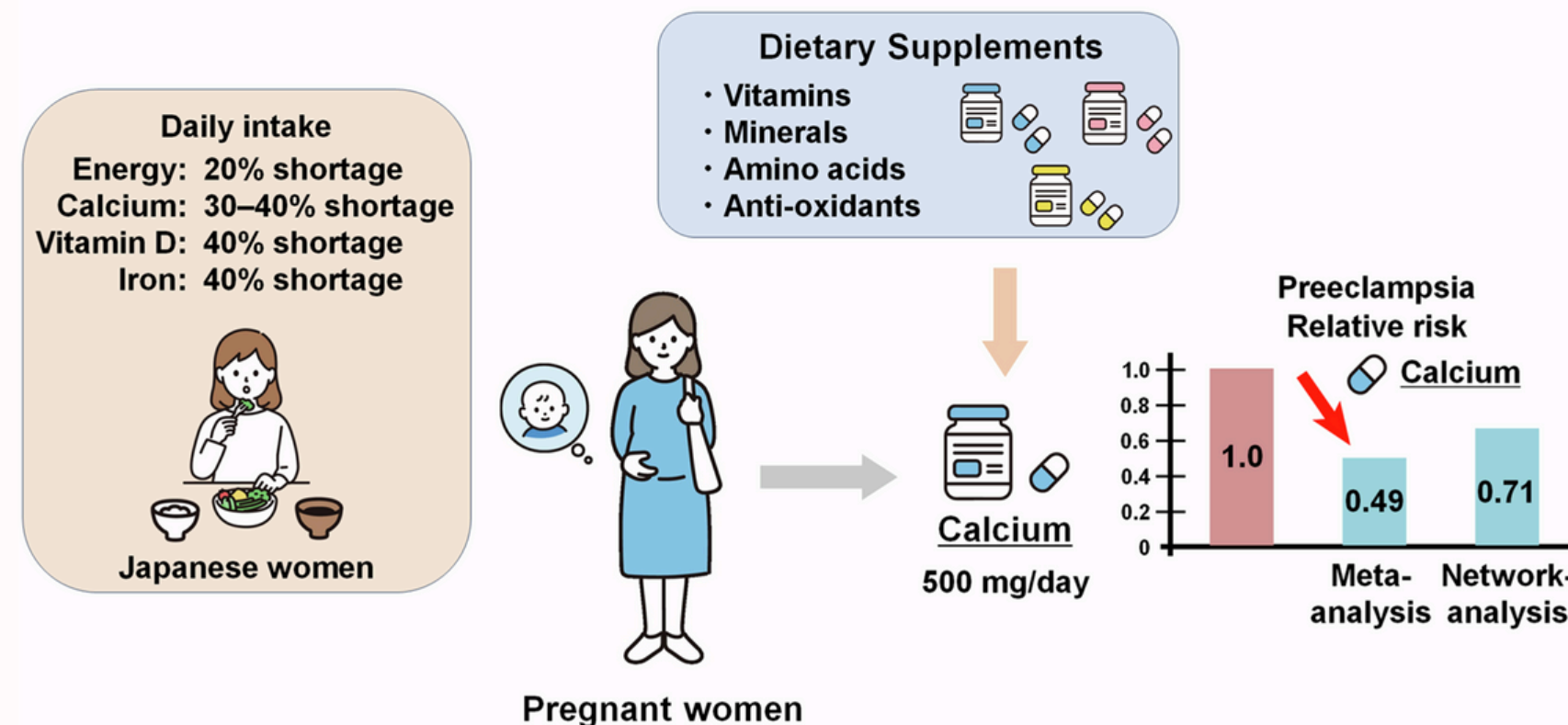


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

NUTRISI YANG DIBUTUHKAN SELAMA HAMIL

- Kalsium: mengganti cadangan kalsium ibu, mengurangi risiko preeklampsia dan pengeroposan tulang dan gigi
- Sayuran hijau, ikan teri, susu

Dietary Supplements and Prevention of Preeclampsia



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

OLAHRAGA SELAMA HAMIL?

Benefits of Exercise in Pregnancy

Higher incidence of:

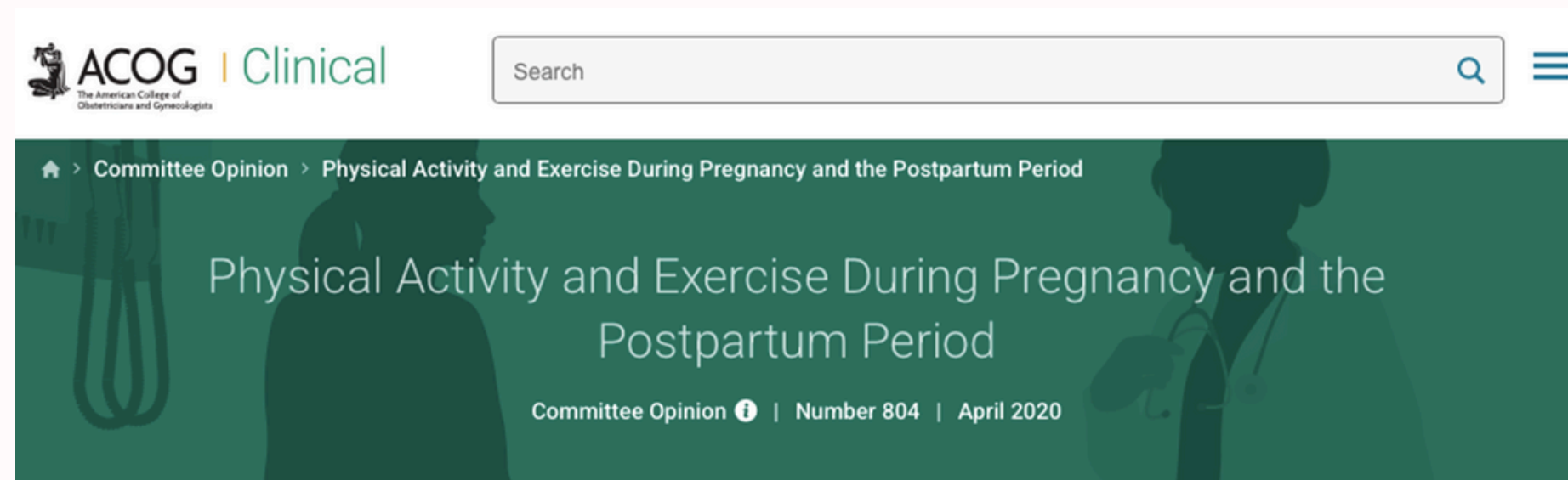
- Vaginal delivery

Lower incidence of:

- Excessive gestational weight gain
- Gestational diabetes mellitus
- Gestational hypertensive disorders*
- Preterm birth
- Cesarean birth
- Lower birth weight

*Defined as gestational hypertension or preeclampsia

Modified from Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017;216:335–7.



Sumber: The American College of Obstetricians and Gynaecologists

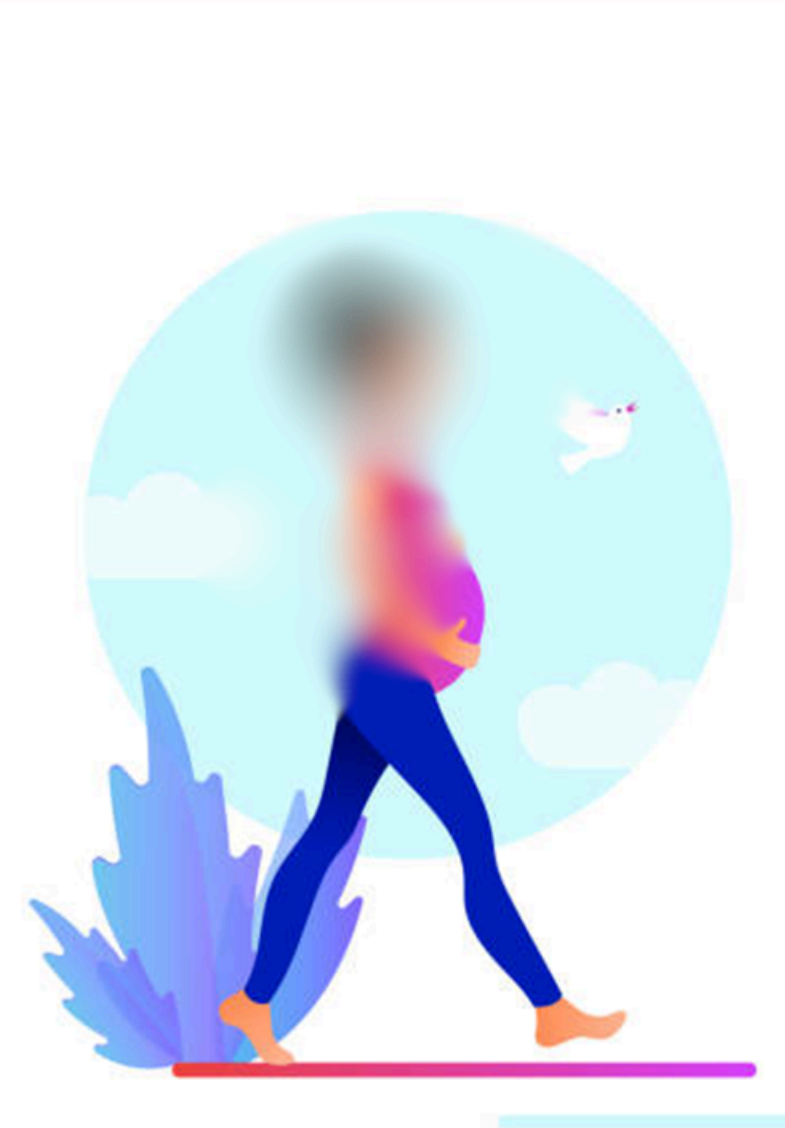
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

OLAHRAGA SELAMA HAMIL?

Examples of Exercises That Have Been Extensively Studied in Pregnancy and Found to Be Safe and Beneficial

- Walking
- Stationary cycling
- Aerobic exercises
- Dancing
- Resistance exercises (eg, using weights, elastic bands)
- Stretching exercises
- Hydrotherapy, water aerobics

Modified from Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017;216:335–7.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

OLAHRAGA SELAMA HAMIL?

- Minimal 150 menit/minggu, dibagi menjadi beberapa hari
- Intensitas sedang, olahraga aerobik
- Konsultasikan dengan dokter obgyn Bunda sebelum memulai olahraga
- Hindari olahraga dengan kontak fisik (sepak bola, voli) atau terlalu ekstrem (*sky diving, hot yoga*)



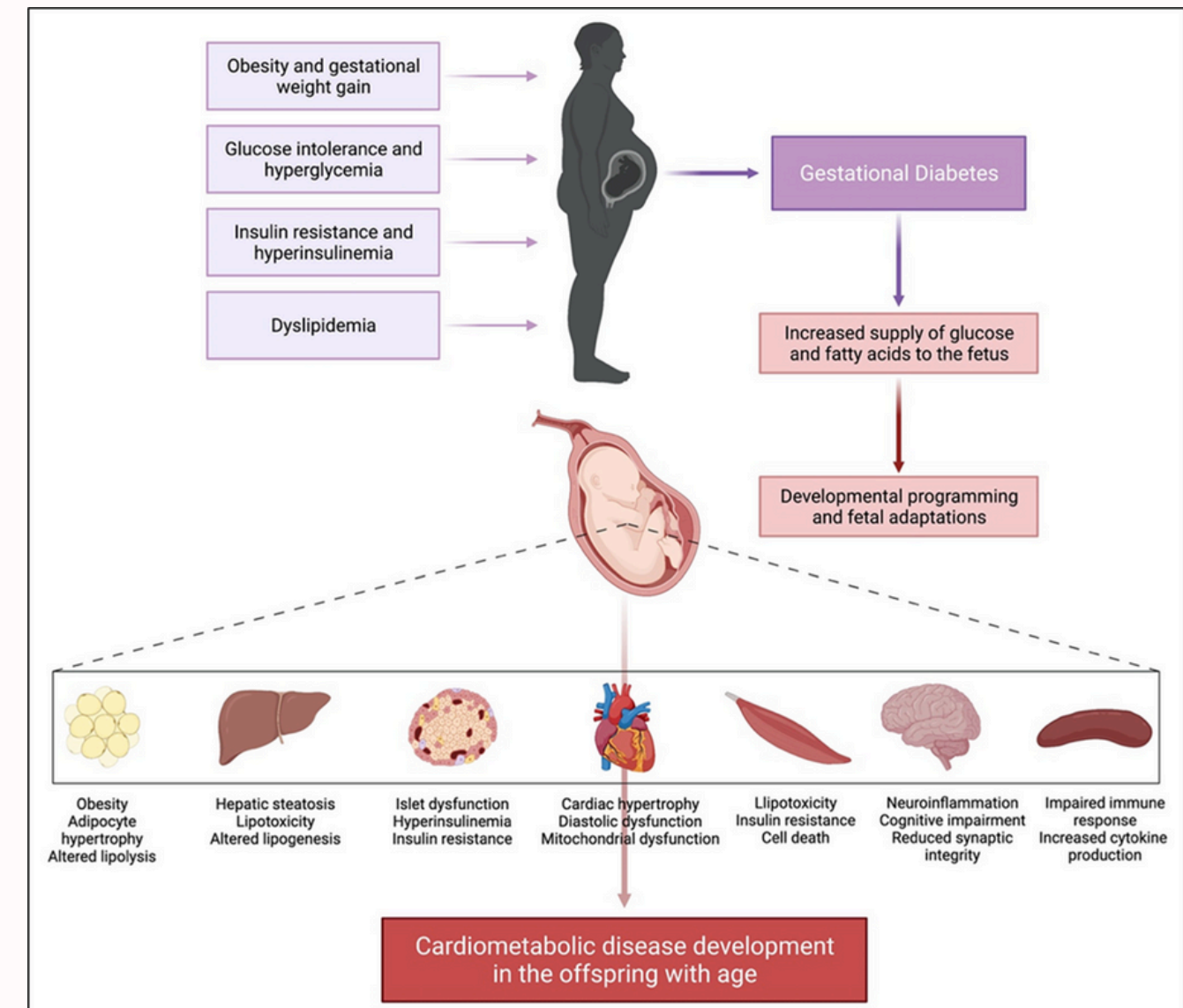
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

PRAKONSEPSI: MEMPERSIAPKAN GENERASI YANG AKAN DATANG YANG BERKUALITAS.

- HCI (Human Capital Index) Indonesia, 2020: 0,54.
- Peringkat ke-96 dari 173 negara.

*1000 hari pertama kehidupan:
Fetal programming*

The Barker Hypothesis



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

TAKE HOME MESSAGES

- Terjadi perubahan tubuh Bunda selama hamil untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan janin. Konsultasikan dengan dokter apabila terdapat keluhan yang mengganggu
- Pertumbuhan BB bunda merupakan indikator pertumbuhan janin, sesuaikan pertambahan BB hamil dengan BB sebelum hamil
- Prioritaskan makanan bernutrisi
- Jangan lupa untuk tetap aktif selama hamil

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

The background is a stylized illustration of a mosque at night. A large, dark dome and minarets are silhouetted against a deep purple sky. The sky is filled with numerous small, glowing circles, resembling stars or raindrops. In the foreground, there are layers of stylized, rounded hills or clouds in shades of purple, pink, and blue, creating a sense of depth. The overall mood is serene and spiritual.

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

**Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamankan dan
diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah
menuntut ilmu.**