Kemenkes RS M. Djamil

Kehamilan Resiko Tinggi



Apa Itu Kehamilan Resiko Tinggi?

Kehamilan risiko tinggi adalah kehamilan yang berpotensi menimbulkan bahaya bagi ibu, janin, atau keduanya. Kondisi ini memerlukan pemantauan dan perawatan yang lebih intensif oleh tenaga kesehatan.

Beberapa kondisi yang meningkatkan risiko kehamilan antara lain:

1. Faktor Usia
   - Ibu hamil berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun
   - Risiko komplikasi lebih tinggi, seperti preklamsia dan persalinan prematur
2. Riwayat Medis
   - Tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, ginjal, atau tiroid
   - Riwayat keguguran, operasi caesar, atau kelahiran prematur sebelumnya
3. Kondisi Kehamilan Saat Ini
   - Kehamilan kembar
   - Plasenta menutupi jalan lahir (plasenta previa)
   - Cairan ketuban terlalu banyak atau terlalu sedikit
   - Pertumbuhan janin terhambat
4. Faktor Gaya Hidup
   - Merokok, konsumsi alkohol, atau kurang gizi selama hamil
   - Stres berat atau kelelahan kronis

Segera Periksa ke Fasilitas Kesehatan Jika Mengalami:

- Perdarahan vagina atau nyeri perut hebat
- Pembengkakan tiba-tiba, sakit kepala hebat, atau penglihatan kabur
- Penurunan gerak janin (kurang aktivitas)
- Muntah hebat yang menyebabkan dehidrasi, demam tinggi, atau kejang

Cara Mencegah dan Mengelola Kehamilan Risiko Tinggi

- Kontrol Kehamilan Rutin: Minimal 6 kali pemeriksaan antenatal, ikuti jadwal yang disarankan bidan/dokter
- Gizi Seimbang: Konsumsi sayur, buah, protein, zat besi, dan asam folat sesuai anjuran
- Istirahat & Dukungan: Hindari aktivitas berat dan mintalah dukungan keluarga
- Hindari Zat Berbahaya: Berhenti merokok dan alkohol, jangan konsumsi obat tanpa resep
- Rencana Persalinan: Diskusikan rencana persalinan, lokasi persalinan, dan rujukan (PONEK) bila diperlukan

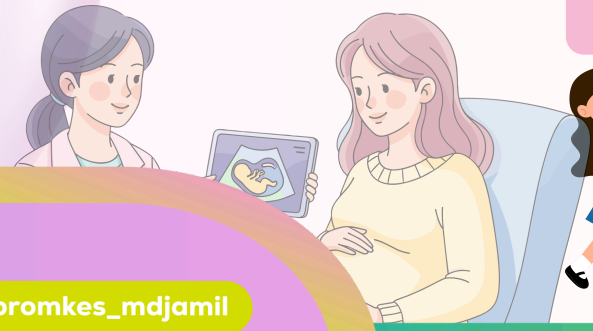
HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

Persiapan Menjelang Persalinan

1. Rencanakan Tempat Bersalin
   - Pilih fasilitas kesehatan (RS/RB) yang memiliki Unit Gawat Darurat (UGD) dan NICU (Perawatan Bayi Baru Lahir Intensif).
   - Hal ini penting untuk mengantisipasi keadaan darurat pada ibu atau bayi.
2. Siapkan Dana Persalinan
   - Manfaatkan BPJS Kesehatan atau asuransi lainnya, dan pahami prosedur klaim.
   - Sisihkan dana darurat untuk kebutuhan tak terduga.
3. Diskusikan Rencana Persalinan dengan Dokter
   - Tanyakan metode persalinan yang paling aman (normal atau caesar).
   - Pahami tanda-tanda bahaya yang mengharuskan ibu segera ke rumah sakit.
4. Dukungan Suami & Keluarga
   - Dukungan moral dari suami dan keluarga adalah obat terbaik.
   - Ajak mereka menyimak informasi dari tenaga kesehatan agar dapat mendukung ibu dengan tepat.



Mitos vs Fakta Seputar Kehamilan Risiko Tinggi

Agar tidak salah informasi kenali perbedaan mitos dan faktanya



Mitos: "Kalau umur ibu sudah di atas 35 tahun, pasti tidak bisa melahirkan normal."
Fakta: Melahirkan normal masih sangat mungkin selama kondisi ibu dan janin baik serta dipantau oleh dokter.Persalinan caesar dilakukan hanya jika ada indikasi medis tertentu.
Mitos: "Ibu hamil dengan bayi kembar harus makan porsi untuk tiga orang."
Fakta:
Yang terpenting adalah kualitas gizi, bukan kuantitas.
Porsi makan cukup ditambah sedikit dari biasa, dengan memperbanyak protein, zat besi, dan asam folat. Konsultasi dengan ahli gizi sangat dianjurkan.



INGAT!! Kehamilan risiko tinggi bukan berarti tidak bisa melahirkan bayi yang sehat.Kunci utamanya adalah deteksi dini, pemantauan ketat, dan penanganan yang tepat.

Kemenkes RS M. Djamil

Apa yang Harus Ibu Lakukan Jika Termasuk dalam Kategori Risiko Tinggi?

1. Rajin Periksa Kehamilan (Antenatal Care/ANC)
   - Jangan melewatkan jadwal pemeriksaan ke bidan atau dokter.
   - Pada kehamilan risiko tinggi, frekuensi pemeriksaan biasanya lebih sering dibanding kehamilan normal.
   - Bawa Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) setiap kali periksa. Buku ini merupakan panduan penting untuk memantau kesehatan ibu dan janin.
2. Penuhi Gizi Seimbang
   - Konsumsi makanan bergizi seperti nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan susu.
   - Zat besi & asam folat sangat penting untuk mencegah anemia dan cacat tabung saraf janin. Biasanya diberikan dalam bentuk tablet tambah darah (TTD) oleh tenaga kesehatan.
   - Batasi konsumsi garam dan gula untuk mencegah tekanan darah tinggi dan diabetes.
3. Hidup Sehat
   - Hentikan kebiasaan merokok (termasuk menghindari asap rokok orang lain) dan tidak minum alkohol.
   - Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik.
   - Curhat kepada suami atau keluarga dapat meringankan beban pikiran.

HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah #Kepedulian Kami