



PENCEGAHAN

Bagaimana pencegahan kehamilan resiko tinggi :

1. Periksa diri secara rutin, terutama di masa masa awal kehamilan ke posyandu, Puskesmas dan Rumah sakit
2. Mendapatkan Imunisasi TT minimal 2 kali
3. Jaga Berat badan agar tetap Normal, dengan menerapkan pola makan sehat berimbang dan berolahraga secara teratur
4. Menghentikan kebiasaan yang membahayakan janin seperti Merokok, mengkonsumsi minuman keras, serta banyak mengkonsumsi minuman berkafein dapat meningkatkan resiko kelainan mental dan fisik bayi dalam kandungan

Apa yang dapat di lakukan seorang ibu untuk menghindari bahaya kehamilan resiko tinggi :

- ⇒ Menunda kehamilan pertama agar tidak kurang dari 20 tahun atau menghindari terjadinya kehamilan usia ibu sudah lebih 35 tahun
- ⇒ Merencanakan jumlah anak, agar tidak terlalu banyak
- ⇒ Menghindari jarak kehamilan terlalu dekat
- ⇒ Memeriksa kehamilan secara teratur kepada tenaga kesehatan
- ⇒ Menggunakan alat kontrasepsi untuk menunda kehamilan
- ⇒ Melahirkan dengan pertolongan tenaga kesehatan
- ⇒ Makan makanan bergizi dan bervariasi selama hamil
- ⇒ Hindari minuman keras, rokok, obat-obatan sesuai tidak anjuran dokter

Pastikan kehamilan terpantau
Petugas kesehatan agar Ibu dan Anak
selamat dan sehat

SEMOGA LEKAS SEMBUH

L.Pkeb20/PKRS/2019



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEHAMILAN RESIKO TINGGI

Ibu hamil normal



Komplikasi/resiko rendah



Komplikasi/resiko tinggi



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2019**

Cegah kehamilan resiko tinggi sedini mungkin

- * Deteksi kehamilan adalah Kegiatan yang di lakukan untuk menemukan Ibu hamil yang mempunyai factor resiko dan komplikasi kebidanan. Deteksi dini kehamilan adalah upaya yang di lakukan untuk mengatasi kejadian resiko tinggi pada Ibu hamil
- * Kehamilan resiko tinggi adalah suatu keadaan di mana kehamilan itu dapat berpengaruh buruk terhadap keadaan ibu atau sebaliknya, penyakit ibu dapat berpengaruh buruk pada janinnya atau keduanya ini saling berpengaruh .Kehamilan resiko tinggi merupakan ancaman
- * Faktor Resiko pada ibu hamil perlu mendapat pengawasan yang lebih intensif dan perlu di bawa ke tempat pelayanan kesehatan sehingga risikonya dapat di kendalikan :

Faktor resiko



- Usia kehamilan kurang 20 tahun atau lebih dari 35 tahun



- Anak lebih dari 4 orang



- Jarak persalinan terakhir dan kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun
- Kurang Energi Kornis (KEK) dengan lingkaran lengan kurang dari 23,5 atau penambahan Berat badan < 9 kg selama kehamilan
- Anemia dengan haemoglobin < 11 g/dl
- Tb < 145 cm, dengan kelainan bentuk pinggul dan tulang belakang
- Riwayat hipertensi pada kehamilan sebelumnya atau sebelum kehamilan ini
- Sedang pernah menderita penyakit kronis, antara lain Tuberkulosis, kelainan Jantung, Ginjal kronis, Depresi, HIV/AIDS, Penyakit tiroid, DM, Kegemukan, tumor dan Kanker ganas.

- Gaya hidup penyebab kehamilan resiko Tinggi Kehamilan resiko tinggi tidak hanya di sebabkan oleh penyakit yang di miliki ibu sebelum kehamilan, tapi juga bisa di sebabkan karena gaya hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, dan penyalahgunaan obat .

- Komplikasi Kehamilan resiko tinggi Ibu di nyatakan sehat sebelum hamil (tanpa kondisi medis yang mendasarinya) juga beresiko memiliki kehamilan resiko tinggi, masalah kehamilan yang bisa terjadi dan meningkatkan resiko kehamilan sebagai berikut :

1. Cacat Lahir sebenarnya bisa di deteksi melalui USG atau pengujian genetic sebelum kelahiran. Jika cacat pada janin sudah di diagnose, maka anda harus mendapatkan perhatian dan perawatan dari para medis
2. Diabetes gestasional adalah Diabetes yang terjadi selama kehamilan, jika tidak segera di tangani maka akan melahirkan premature, maka konsultasikan kedokter
3. Perkembangan janin lambat, jika janin tidak berkembang sebagaimana mestinya perlu konsultasikan ke dokter
4. Hamil kembar termasuk resiko tinggi bayi premature
5. Preeklamsia biasa terjadi pada trimester kedua, bisa mempengaruhi perkembangan janin dan kesehatan anda