

## Nutrisi, berat badan dan gerak badan

Kegiatan yang teratur dan diet yang seimbang termasuk buah dan sayuran segar akan membantu dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

Memiliki berat badan di atas atau di bawah berat sehat dapat mempersulit untuk menjadi hamil. Mintalah GP untuk memeriksa apakah Anda memiliki berat badan sehat. Jika Anda perlu mengurangi berat badan, bicarakanlah dengan GP Anda mengenai cara terbaik untuk melakukannya.

Latihan dasar panggul dianjurkan sebelum, selama dan setelah kehamilan karena dapat mencegah lemahnya kandung kemih, kondisi yang lazim bagi wanita setelah melahirkan.

### Jadikan Sehat Normal

[www.makehealthynormal.nsw.gov.au](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au)

### Latihan Dasar Panggul

[www.pelvicfloorfirst.org.au](http://www.pelvicfloorfirst.org.au)

## Suplemen asam folat dan yodium

Asam folat dan yodium diperlukan untuk perkembangan otak dan sistem saraf bayi secara sehat. Mengumpulkan nutrisi ini di tubuh dapat memakan waktu.

Suplemen harian yang mengandung asam folat dan yodium dianjurkan ketika Anda berencana untuk hamil. Anda dapat membeli suplemen ini pada sebagian besar apotik dan pasar swalayan. Pastikan Anda memeriksa bahwa suplemen tersebut mengandung sekurang-kurangnya 500 mikrogram (mcg) folat dan 150mcg yodium.

Baik juga untuk menjalani tes level zat besi untuk melihat apakah Anda memerlukan suplemen. Tingkat zat besi yang rendah dapat memperkecil peluang hamil.

### Lembar fakta

Folat sebelum dan selama kehamilan dini tersedia di

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

Suplementasi yodium bagi wanita hamil dan menyusui tersedia di

[www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)

## Langkah-langkah yang perlu dipertimbangkan ketika merencanakan kehamilan

### Pemeriksaan

Bicarakanlah masalah dan riwayat kesehatan keluarga dengan pasangan Anda

Kunjungi GP Anda untuk membicarakan

- kesehatan dan gaya hidup
- kondisi genetik
- tes-tes yang dianjurkan
- vaksin yang mungkin Anda perlukan
- obat dokter atau obat herbal yang biasa Anda konsumsi
- skrining serviks dan pemeriksaan sendiri payudara

Kunjungi dokter gigi Anda

### Kesehatan

Ikuti program berhenti merokok

Berhenti minum alkohol

Kurangi asupan kafein

### Kesejahteraan

Tetap aktif / olah raga teratur

Konsumsi diet sehat dan seimbang

Kendalikan berat badan

### Suplemen

Mulailah mengonsumsi suplemen yang mengandung folat dan yodium

Mintalah GP untuk memeriksa tingkat zat besi Anda

## Dapatkan perawatan dini

Segera setelah Anda hamil, atau Anda merasa hamil, buatlah janji untuk bertemu GP yang akan membantu Anda merencanakan kehamilan.

**... dan akhirnya, semoga berhasil dalam rencana kehamilan Anda!**



**Brosur ini menjelaskan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mendapatkan kehamilan sehat.**

**Kami juga mencantumkan daftar periksa yang dapat Anda ikuti.**

## **Kunjungan ke Dokter Umum (GP)**

3-6 bulan sebelum berusaha untuk hamil buatlah janji untuk bertemu GP. GP Anda akan membantu Anda merencanakan kehamilan, termasuk membicarakan:

- masalah kesehatan yang mungkin perlu ditangani
- kondisi yang dapat diturunkan dari orangtua ke bayi (kondisi genetik) dan tes-tes yang direkomendasikan
- vaksin-vaksin yang mungkin Anda butuhkan.

Bicarakan dengan GP Anda obat-obatan dari dokter atau obat herbal yang sedang Anda konsumsi dan apakah aman untuk dikonsumsi sewaktu berencana hamil.

Baik juga untuk menanyakan GP atau Women's Health Nurse (Perawat Kesehatan Wanita) mengenai kapan Anda perlu menjalani skrining serviks (leher rahim) dan pemeriksaan sendiri payudara selama dan setelah kehamilan.

### **Keluarga Berencana NSW**

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

### **Merencanakan kehamilan**

[www.pregnancybirthbaby.org.au](http://www.pregnancybirthbaby.org.au)

### **Pusat Edukasi Genetik**

[www.genetics.edu.au/pregnancy](http://www.genetics.edu.au/pregnancy)

### **Imunisasi**

[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

## **Merokok, alkohol dan narkoba lain**

Merokok, alkohol berlebihan dan narkoba (mis. ganja) dapat berdampak terhadap kesuburan wanita dan pria, sehingga lebih sulit untuk hamil.

Merokok, minum alkohol dan mengonsumsi narkoba juga dapat merugikan janin selama kehamilan.

Jika Anda atau pasangan Anda membutuhkan bantuan untuk berhenti mengonsumsi rokok, alkohol atau narkoba lain, hubungilah GP Anda yang dapat memberikan nasihat dan rujukan ke layanan bantuan.

Karena kafein dapat berdampak terhadap kesuburan, wanita yang berencana hamil dianjurkan untuk tidak minum lebih dari 1 hingga 2 cangkir kopi setiap harinya. Teh, minuman kola dan penambah energi juga mengandung kafein

### **Quit line**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) Telp. 13 78 48 (13 QUIT)

### **Layanan Informasi Alkohol dan Narkoba**

[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au) Telp. 1800 422 599

## **Kunjungan ke dokter gigi**

Hormon kehamilan dan mual-mual saat hamil dapat meningkatkan risiko masalah gigi. Pemeriksaan gigi dianjurkan sebelum Anda hamil untuk mengatasi masalah yang ada. Dokter gigi juga dapat menjelaskan cara untuk menjaga kesehatan gigi dan gusi selama kehamilan.

### **Kesehatan Gigi Selama Kehamilan**

[www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

## **Di rumah dan tempat kerja**

Tanyakanlah kepada GP dan tempat kerja Anda mengenai risiko kesehatan di rumah atau tempat kerja Anda. Kenakan masker dan sarung tangan ketika menggunakan bahan kimia seperti produk pembersih atau pestisida dan ketika menyentuh kotak kotoran kucing yang telah digunakan dan tanah di kebun.

Menyuci tangan juga dapat membantu menghindari virus yang mungkin berbahaya selama masa kehamilan awal.

### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) Telp. 1800 647 848

## **Kesehatan dan kesejahteraan mental**

Merawat kesehatan mental dan mendapat dukungan dari orang-orang yang Anda kasih dan percaya (pasangan, keluarga atau teman) penting ketika merencanakan kehamilan.

Jika Anda pernah mengalami masalah kesehatan mental di masa lalu atau sedang mengonsumsi obat, bicarakanlah dengan GP, pekerja kesehatan mental atau psikiater Anda mengenai rencana Anda untuk hamil.

### **Beyond Blue**

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) Telp. 1300 22 4636  
(24 jam sehari, 7 hari seminggu)

### **Centre of Perinatal Excellence (Pusat Keunggulan Perinatal) (COPE)**

[www.cope.org.au](http://www.cope.org.au)

## **Kekerasan dalam rumah tangga dan keluarga (KDRT)**

Kekerasan dalam rumah tangga dan keluarga berdampak besar pada kesehatan keluarga, khususnya pada wanita dan anak-anak.

Kekerasan rumah tangga dan keluarga dapat berdampak pada bayi sebelum lahir. Jika seorang wanita hamil cedera, bayinya juga dapat mengalami bahaya. Stres akibat hidup dalam kekerasan juga berdampak serius terhadap wanita hamil dan dapat mempengaruhi perkembangan bayi.

Jika Anda khawatir mengenai keselamatan Anda, teleponlah polisi, berbicaralah dengan tenaga profesional kesehatan atau orang yang Anda percayai, atau teleponlah Domestic Violence Helpline (Sambungan Bantuan Kekerasan dalam Rumah Tangga).

### **Sambungan Bantuan Kekerasan dalam Rumah Tangga**

Telp. 1800 656 463 (bebas biaya, 24 jam sehari, 7 hari seminggu)

### **Informasi kekerasan dalam rumah tangga**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

## **Melakukan perjalanan**

Jika Anda sedang berencana untuk hamil, sebelum melakukan perjalanan periksalah anjuran terbaru mengenai vaksin yang direkomendasikan dan cara-cara untuk menghindari infeksi. Beberapa jenis virus dan infeksi dapat mengakibatkan keguguran dan menyakiti bayi Anda.

### **Informasi penyakit menular Kesehatan NSW**

[www.health.nsw.gov.au/Infectious](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious)