

*Kehamilan
awal –
apabila
timbul
kejadian*

*Early pregnancy –
when things go wrong*

DEPARTEMEN KESEHATAN NSW

73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Telp. (02) 9391 9000
Faks (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

Karya ini merupakan hak cipta, dan dapat diperbanyak secara keseluruhan atau sebagian untuk tujuan pelatihan asalkan disertakan pengakuan tentang sumbernya. Karya ini tidak dapat diperbanyak untuk kegunaan komersial atau untuk dijual. Memperbanyak untuk tujuan selain dari tujuan yang dinyatakan di atas memerlukan izin tertulis dari Departemen Kesehatan NSW.

© NSW Department of Health 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

Untuk salinan tambahan dokumen ini, silakan hubungi:
Better Health Centre –
Publications Warehouse
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
Telp. (02) 9879 0443
Faks (02) 9879 0994

Salinan tambahan dokumen ini dapat diunduh dari situs internet NSW Health
www.health.nsw.gov.au

Januari 2009

Kehamilan awal – apabila timbul kejadian

DAFTAR ISI

<i>Kehamilan awal</i>	<i>4</i>
<i>Tentang keguguran</i>	<i>5</i>
<i>Apakah keguguran dapat dicegah?.....</i>	<i>6</i>
<i>Saya merasa bahwa saya sedang mengalami keguguran – apa yang harus saya lakukan?.....</i>	<i>7</i>
<i>Jenis keguguran.....</i>	<i>9</i>
<i>Bukan salah Anda.....</i>	<i>12</i>
<i>Saling dukung mendukung.....</i>	<i>13</i>
<i>Maju ke depan.....</i>	<i>15</i>
<i>Kontak dan sumber daya.....</i>	<i>16</i>

Kehamilan awal

Tiga bulan pertama kehamilan dikenal sebagai trimester pertama.

Ketika trimester pertama, bayi tumbuh dari gumpalan sel mikroskopis tidak lama setelah pembenihan, menjadi embrio yang berkembang menjelang enam minggu dan akhirnya menjadi janin pada akhir minggu kedua belas.

Sepanjang proses ini, ada perubahan besar yang sedang terjadi dalam tubuh Anda. Inilah waktu yang paling mungkin untuk terjadinya keguguran.

Ketika trimester pertama, kira-kira satu dari setiap lima kehamilan yang dikonfirmasi berakhir dengan keguguran.

Gejala ringan tidak selalu mengakibatkan keguguran dan banyak wanita yang takut tentang kehamilannya akhirnya melahirkan bayi yang sehat.

Serupa pula, kebanyakan wanita yang mengalami keguguran akan berhasil hamil pada masa depan.

‘Kira-kira satu dari setiap lima kehamilan akan berakhir dengan keguguran.’

Penting untuk ingat bahwa petugas kesehatan tidak dapat menghalang keguguran awal, tetapi mereka dapat memberikan Anda perawatan dan dukungan yang Anda perlukan.

Kami berharap bahwa buklet ini akan membantu Anda dan pasangan Anda melalui masa yang kurang yakin dan emosional ini.

Tentang keguguran

Istilah keguguran berkaitan dengan kehilangan bayi pada 20 minggu pertama kehamilan.

Kebanyakan keguguran terjadi pada tahap awal kehamilan, kebanyakannya pada trimester pertama.

Jika bayi meninggal setelah 20 minggu hamil (atau berat badannya kurang dari 400 gram) diklasifikasikan sebagai lahir mati.

Ada berbagai jenis keguguran dan memahaminya akan membantu Anda mengetahui apa yang sedang terjadi pada tubuh Anda. Lihatlah halaman 9 untuk informasi lebih lanjut.

'Kebanyakan keguguran terjadi pada tahap awal kehamilan.'

Apakah keguguran dapat dicegah?

Rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri merupakan reaksi yang sangat umum terhadap keguguran.

Banyak wanita menanyakan diri sendiri – apakah saya dapat menghalang hal ini dari terjadi?

Jawabannya adalah tidak. Kehilangan kehamilan jarang berkaitan dengan sesuatu yang Anda lakukan.

Stres, pekerjaan dan kegiatan sehari-hari yang biasa tidak mempunyai kaitan yang terbukti dengan keguguran.

Keguguran hanya merupakan cara yang alamiah dari tubuh untuk menolak kehamilan yang tidak akan berhasil.

Petugas kesehatan tidak dapat menghalang keguguran awal dari terjadi, tetapi mereka dapat menilai apakah Anda menghadapi bahaya masalah kesehatan yang lebih serius, seperti komplikasi dari kehamilan ektopis.

Bidan, obstetrisi, dokter dan petugas kesehatan lain juga dapat mendukung Anda melalui waktu yang emosional ini dan meyakinkan Anda kembali tentang apa yang diperkirakan akan terjadi selama keguguran.

'Kehilangan kehamilan jarang berkaitan dengan apapun yang telah Anda lakukan.'

Saya merasa bahwa saya sedang mengalami keguguran – apa yang harus saya lakukan?

Tanda-tanda peringatan untuk keguguran mungkin termasuk satu atau semua dari yang berikut:

- > sakit parah pada perut bagian bawah*
- > kekejangan*
- > pendarahan vagina*

Jika Anda merasa bahwa Anda sedang mengalami keguguran, Anda harus:

- > menghubungi healthdirect Australia 1800 022 222 – sebuah pelayanan telepon informasi dan nasihat kesehatan 24 jam dari pemerintah*
- > berjumpa dengan dokter setempat Anda*

Mengakses perawatan

Ada sejumlah pelayanan kesehatan di NSW untuk wanita yang sedang mengalami kesulitan pada tahap-tahap awal kehamilan.

Jika Anda mencurigai bahwa Anda sedang mengalami keguguran, hubungilah *healthdirect* Australia pada nomor 1800 022 222 kapan saja siang atau malam dan mereka akan menilai gejala Anda dan merujuk Anda kepada pelayanan terbaik, jika perlu.

Ketika mencari perawatan, penyedia perawatan Anda akan memberi tahu Anda tentang pilihan perawatan Anda dan membantu Anda mengambil keputusan terbaik untuk diri Anda.

Bergantung pada gejala Anda, Anda mungkin ditawarkan:

- penilaian dan pemeriksaan umum
- ultrasound atau tes darah jika perlu
- rujukan ke perawatan tindak lanjut yang sesuai
- dukungan emosional berkelanjutan.

Apa yang terjadi di rumah sakit?

Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit adalah untuk pasien yang membutuhkan perhatian medis gawat.

Jika Anda sedang mengalami masalah ketika kehamilan awal, Anda harus ingat bahwa gejala-gejala ini adakalanya dapat mengakibatkan komplikasi untuk kesehatan Anda sendiri.

Instalasi Gawat Darurat mempunyai peralatan yang cukup lengkap untuk menangani komplikasi yang gawat dan signifikan seperti kehamilan ektopis.

Apa itu Triase?

Jika Anda perlu ke Instalasi Gawat Darurat di rumah sakit, Anda akan berjumpa dengan perawat triase saat Anda tiba.

Triase merupakan sistem untuk memprioritaskan pasien supaya pasien yang menderita masalah yang paling mengancam nyawa mulai dirawat terlebih dahulu.

Kebanyakan orang yang datang di Instalasi Gawat Darurat sedang mengalami rasa sakit atau kurang enak secara parah.

Jika perawat mencurigai bahwa Anda mungkin mengalami kehamilan ektopis, mungkin sekali Anda akan dirawat lebih cepat daripada jika Anda mengalami kekejangan ringan perut bagian bawah dan pendarahan vagina.

Dokter dan perawat akan memahami bahwa segala ancaman terhadap kehamilan Anda amat menyedihkan dan akan menawarkan berbagai pelayanan setelah penilaian Anda mulai.

Buat sementara waktu, Anda harus memberi tahu staf tentang segala perubahan pada kondisi Anda dan silakan beri tahu perawat dengan segera jika Anda harus ke kamar kecil.

Jenis keguguran

Ancaman

Ancaman keguguran adalah apabila tubuh Anda menunjukkan tanda-tanda bahwa Anda mungkin mengalami keguguran.

Anda mungkin mengalami sedikit pendarahan vagina atau rasa sakit pada bagian bawah perut selama waktu yang berbeda-beda, adakalanya beberapa hari atau minggu.

Ketika ancaman keguguran leher rahim Anda biasanya tetap tertutup.

Ancaman mungkin timbul dan akhirnya mengakibatkan keguguran, atau mungkin mereda dan Anda akan melanjutkan ke kehamilan dan bayi yang sehat.

Jarang ada sesuatu yang dapat dilakukan oleh dokter, Anda atau bidan untuk melindungi kehamilan tersebut.

Dulu dianjurkan istirahat di ranjang, tetapi tidak ada bukti ilmiah bahwa akan membantu pada tahap ini.

Pasti

Keguguran pasti dapat timbul setelah ancaman keguguran atau tanpa peringatan.

Biasanya ada jauh lebih banyak pendarahan vagina dan kekejangan yang lebih parah pada perut bagian bawah.

Ketika keguguran, leher rahim Anda membuka dan janin yang sedang berkembang akan terpisah dengan pendarahan tersebut.

Lengkap

Keguguran lengkap adalah apabila semua jaringan kehamilan meninggalkan rahim.

Pendarahan vagina mungkin berkelanjutan selama beberapa hari setelah keguguran dan rasa sakit kejang yang serupa dengan rasa sakit melahirkan atau sakit haid parah umum terjadi ketika rahim sedang mengosong.

Jika Anda mengalami keguguran di rumah atau tempat lain di mana tidak ada petugas kesehatan, Anda harus berjumpa dengan dokter untuk menentukan apakah keguguran telah terjadi secara lengkap.

Tidak lengkap

Apabila keguguran tidak lengkap, sedikit jaringan kehamilan masih akan tinggal dalam rahim.

Pendarahan vagina dan kekejangan perut bagian bawah mungkin berkelanjutan sambil rahim tetap mengosong.

Dokter atau bidan Anda akan harus menilai apakah sebuah prosedur singkat yang dikenal sebagai dilatasi leher rahim dan kuretase rahim (sering dikenal sebagai D&C) perlu untuk memisahkan apa-apa jaringan kehamilan yang masih tinggal. Ini merupakan suatu prosedur medis penting yang dilakukan di ruang bedah.

Ketinggalan

Apabila ketinggalan keguguran, bayi telah meninggal tetapi masih berada dalam rahim.

Mungkin ada lelehan berwarna coklat dan beberapa gejala awal kehamilan, misalnya mual dan capai, mungkin mereda.

Gejala umum yang lain untuk keguguran, seperti kekejangan dan pendarahan vagina tidak terjadi. Anda mungkin tidak mengetahui bahwa telah terjadi apapun pada bayi Anda dan heran tentang kehilangan tersebut ketika Anda menjalani scan yang berikut atau yang pertama, karena tidak ada denyutan jantung. Anda harus berjumpa dengan dokter Anda untuk membicarakan pilihan untuk perawatan.

Berulang

Beberapa wanita menderita keguguran berulang (yaitu tiga atau lebih banyak keguguran berturut-turut).

Ini merupakan masalah yang jarang terjadi dan memerlukan pemantauan oleh spesialis untuk kehamilan pada masa depan.

Jika ini keguguran Anda yang ketiga atau lebih lanjut, sebaiknya hal ini dibicarakan dengan dokter Anda yang mungkin dapat memeriksa penyebabnya.

Jenis kehamilan lain yang mengakibatkan keguguran termasuk:

Ektopis

Kehamilan ektopis adalah di mana embrio mengimplantasi di dalam tabung fallopii atau tempat lain di luar rahim.

Janin biasanya tidak hidup dalam kehamilan ektopis.

Gejala yang Anda alami dengan kehamilan ektopis termasuk sakit parah pada perut bagian bawah, pendarahan vagina, merasa pusing muntah atau rasa sakit pada ujung sebelah bahu.

Jika Anda mengalami mana-mana gejala ini, penting untuk mendapatkan perhatian medis segera.

Kehamilan tanpa embrio

Ini terjadi apabila kantong janin berkembang tetapi tidak ada bayi di dalamnya.

Masalah ini biasanya diketahui ketika suatu scan. Dalam kebanyakan hal, embrio dibenihkan tetapi tidak berkembang dan diserap kembali ke dalam rahim pada tahanan awal sekali.

Anda harus berjumpa dengan dokter Anda untuk membicarakan pilihan-pilihan perawatan.

Bukan salah Anda

Jika kehamilan Anda berakhir secara dini dan tidak terduga, Anda mungkin mengalami berbagai perasaan.

Perasaan teramat sedih, tidak percaya dan marah merupakan reaksi umum terhadap kehilangan bayi Anda.

Banyak wanita dan pasangannya juga merasa bersalah tetapi penting untuk ingat bahwa kehilangan kehamilan jarang berkaitan dengan tindakan Anda.

Stres, pekerjaan dan kegiatan sehari-hari tidak terbukti berkaitan dengan keguguran.

Serupa pula, tidak cukup membiasakan diri dengan ide mempunyai bayi, merasa ragu tentang kehamilan atau melakukan terlalu banyak tugas rumah juga bukan penyebab yang terbukti atau benar untuk keguguran.

Dalam banyak hal, keguguran dini berkaitan dengan genetik tidak seimbang atau masalah perkembangan lain dengan bayi yang sedang berkembang. Namun

bagi banyak orang, penyebab tertentu keguguran tidak bakal diketahui.

Penting bahwa Anda menerima dukungan dan pengertian yang Anda perlukan untuk melalui waktu yang sulit ini. Dokter atau rumah sakit Anda dapat menghubungkan Anda dengan konselor dan badan dukungan lain yang berpengalaman membantu wanita dan pria yang sedang menghadapi kehilangan bayinya.

‘Menurut para bidan, pertanyaan yang paling sering diajukan tentang keguguran adalah, “Mengapa ini terjadi?” Jawaban yang paling umum adalah, “Bukan salah Anda!”

Saling dukung mendukung

Wanita dan pasangannya sering mempunyai tanggapan yang agak berbeda terhadap keguguran.

Bagi wanita tertentu, hubungan emosional dengan bayinya bersifat segera karena mereka sering menghadapi peringatan fisik tentang bayinya karena tubuh menyesuaikan diri dengan tahap-tahap awal kehamilan. Bagi seorang pasangan, hubungan fisik dan emosional yang begitu segera kurang umum.

Banyak pasangan yang sedih kehilangan bayinya tetapi lebih prihatin menyaksikan kesakitan dan kesedihan pasangannya.

Banyak wanita mungkin tenggelam dalam kesedihannya, bertangisan dan perlu berbicara tentang apa yang mereka lalui. Pasangan mungkin mendapati bahwa sulit untuk memahami perubahan pada pasangannya setelah keguguran dan akibat emosional yang sedang dialami pasangannya.

Pada masa tersebut, penting agar pasangan memberikan sebanyak mungkin dukungan dengan menjadi sabar dan menunjukkan pengertian.

Pasangan juga mungkin terasa tertekan antara menghadapi perasaan sendiri dan keinginan untuk mendukung pasangannya melalui kehilangan dan kesedihannya.

“Untuk merasa lebih baik, saya perlu berbicara tentang hal ini, Dia pula, untuk merasa lebih baik, dia tidak mau mendengar tentang hal ini.”

Pekerja sosial dan psikolog melaporkan bahwa bahkan pasangan yang tidak mempunyai hubungan dekat dengan anaknya yang belum lahir dan tampaknya tidak sedih sekali tentang kehilangan tersebut mengalami berbagai perasaan kuat setelah suatu keguguran.

Normal untuk merasa sedih sekali karena kehilangan bayi Anda. Namun, jika tampaknya Anda atau pasangan Anda sedang menderita depresi, penting untuk mendapatkan dukungan tambahan dari seorang konselor.

“Saya hilang minat dalam segala hal. Saya tidak ingin bangun pagi. Berbicara dengan seorang konselor benar-benar membantu saya memahami perasaan saya dan melaluinya”

Perasaan resah, sedih sekali dan sengsara yang berlanjut lebih lama dari dua minggu umumnya dikenal sebagai depresi. Pengalaman depresi setelah keguguran berbeda-beda, tetapi biasanya termasuk beberapa hal berikut:

- tetap menangis
- sulit tidur
- putus asa atau merasa tidak berharga
- tidak makan atau makan terlalu banyak
- tidak dapat menangani tugas-tugas biasa
- mengasingkan diri dari hubungan sosial
- tidak berminat atau menikmati kegiatan yang biasa
- terpikir tentang bunuh diri atau membahayakan diri
- ingatan kurang baik atau sulit berkonsentrasi

Jika Anda prihatin tentang diri sendiri atau pasangan Anda, berbicaralah dengan orang yang merawat Anda. Ia akan dapat menghubungkan Anda dengan pekerja sosial atau konselor yang berpengalaman untuk mendukung Anda melalui masa yang sedih ini.

Maju ke depan

Anda dan pasangan anda mungkin mengalami berbagai perasaan ketika berpikir tentang kehamilan kelak.

Penting untuk berbicara tentang perasaan Anda dengan pasangan Anda. Ada orang yang memerlukan waktu untuk menangani kesedihannya sebelum siap dari segi emosional untuk 'coba sekali lagi'. Bagi orang lain, pertanyaannya mungkin, apakah saya dapat coba sekali lagi?

Ingatlah bahwa 95 persen dari wanita yang mengalami keguguran akan melahirkan bayi yang sehat kemudian. Sampai 75 persen wanita yang telah mengalami tiga keguguran atau lebih akhirnya mempunyai kehamilan dan bayi yang normal.

Walaupun statistik ini dapat meyakinkan, terpikir tentang hamil lagi mungkin menakutkan, bahkan mengerikan bagi sebagian wanita.

Tidak ada peraturan yang tetap tentang kapan waktu yang benar untuk mempertimbangkan hamil lagi, tetapi membantu jika semua wanita berjumpa dengan GP mereka sebelum coba menjadi hamil. GP Anda dapat memberikan Anda pemeriksaan umum dan membantu Anda melakukan segala perubahan gaya hidup atau gizi yang mungkin bermanfaat untuk kehamilan kelak.

'95 persen dari wanita yang mengalami keguguran akan melahirkan bayi yang sehat kemudian.'

Kontak Saya

OBSTETRISI

NO. KONTAK

BIDAN

NO. KONTAK

KONSELOR

NO. KONTAK

PEKERJA SOSIAL

NO. KONTAK

DOKTER UMUM

NO. KONTAK

Catatan

Sumber daya yang berguna

healthdirect Australia **1800 022 222**

Sebuah pelayanan telepon informasi dan nasihat kesehatan 24 jam dari pemerintah

SIDS and Kids NSW **1800 651 186**

SIDS and Kids NSW memberikan dukungan menghadapi kehilangan bagi individu dan keluarga yang mengalami kematian bayinya ketika kehamilan, kelahiran dan masa kecil. Ini mencakup keguguran, lahir mati, kematian bayi, kematian bayi mendadak (SIDS) dan kematian anak sampai usia 6 tahun.

www.sidsandkids.org

MotherSafe **(02) 9382 6539 atau** **1800 647 848**

Sebuah pelayanan konseling gratis untuk wanita yang khawatir tentang eksposur pada obat-obatan, obat, infeksi, radiasi atau eksposur pekerjaan ketika kehamilan atau menyusuan.

NSW Health www.health.nsw.gov.au