

KENALI TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN

- Air ketuban keluar sebelum waktunya.
- Muntah berkelanjutan dan tidak nafsu makan.
- Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya.
- Pendarahan pada hamil muda dan hamil tua.
- Bengkak kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala yang berlebih disertai kejang.

PELAYANAN KLINIK KEBIDANAN RSUD PASAR MINGGU

Dokter Spesialis Kebidanan :

dr. Juniaty Caroline S., Sp. OG, M. Kes
dr. Erdiyan Astato, Sp. OG
dr. Hendrivand, Sp. OG
dr. Rizky Rahmadhany, Sp. OG

Pendaftaran Klinik Kebidanan

Senin - Kamis pukul 07.00 s/d 12.00 WIB
Jumat - Sabtu pukul 07.00 s/d 10.00 WIB

Lokasi Klinik Kebidanan

Lantai 2, Blok A RSUD Pasar Minggu



Rumah Sehat
untuk Jakarta
Pasar Minggu

Jakarta
kota kolaborasi

RSUD PASAR MINGGU



TANDA AWAL PERSALINAN

1. Perut mulas-mulas yang teratur timbulnya semakin sering dan semakin lama.

2. Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir.

* Jika muncul salah satu tanda di atas segera bawa ibu hamil ke fasilitas kesehatan



MEDIA INFORMASI

Hotline 24 Jam :

(021) 2905 9999

WhatsApp :

08118712752

Website :

www.rsudpasarminggu.jakarta.go.id

E-mail :

marketingrsudpm@gmail.com

Media Sosial :

RSUD Pasar Minggu rsudpasarminggu

RSUD Pasar Minggu rsudpasarminggu

MENJAGA KESEHATAN IBU HAMIL & JANIN

NO: 37/PKRS/II/2023

7 CARA MENJAGA KESEHATAN IBU HAMIL & JANIN

1. Periksa kehamilan minimal 4 kali selama hamil.

Mengikuti kelas ibu hamil, jika terdapat keluhan kelainan atau sakit segera mencari pertolongan bidan atau dokter.

2. Istirahat cukup.

Tidur malam minimal 6-7 jam, siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam

3. Makan lebih banyak dari biasanya.

Makan beragam makanan dengan pola gizi seimbang dan porsi lebih banyak.

4. Bersama suami lakukan stimulus janin.

Berbicara dengan janin sejak hamil muda dan lakukan sentuhan dengan cara mengelus perut berulang 4-5 kali.

5. Beraktifitas fisik.

Ibu hamil dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan janin. Ikuti senam hamil sesuai dengan anjuran petugas kesehatan.

6. Hubungan suami istri.

Ibu dalam keadaan sehat selama kehamilan, diperbolehkan melakukan hubungan suami istri.

7. Menjaga kebersihan diri.

Menjaga kebersihan badan termasuk daerah kemaluan dan sekitar payudara.

NUTRISI PENTING BAGI IBU HAMIL

- | | |
|--|--|
| ✓ Dianjurkan
untuk mengonsumsi | ✗ Dilarang
untuk mengonsumsi |
| <ul style="list-style-type: none">• Bubur gandum• Sayuran hijau• Kacang almond• Yogurt• Alpukat• Daging tanpa lemak | <ul style="list-style-type: none">• Telur kurang matang• Daging kurang matang• Ikan mentah & sushi• Konsumsi kafein berlebih• Minuman beralkohol• Beberapa jenis ikan yang tidak dimasak. |



HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA MASA KEHAMILAN

- ✗ Tidak melakukan pekerjaan berat.
- ✗ Tidak merokok atau terpapar asap rokok.
- ✗ Tidak minum minuman bersoda, beralkohol & jamu.
- ✗ Hindari stress berlebihan.
- ✗ Ibu hamil dilarang minum obat tanpa resep dokter.
- ✗ Tidur telentang >10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari kekurangan oksigen pada janin.

5 OLAHRAGA UNTUK IBU HAMIL

- 1 Senam Santai**
Dapat memperkuat jantung dan paru-paru.
- 2 Jalan Cepat**
Dapat melatih kardiovaskular dengan dampak yang relatif kecil pada lutut & pergelangan kaki.
- 3 Bersepeda Statis**
Membantu meningkatkan detak jantung sekaligus meminimalis stress pada panggul.
- 4 Berenang**
Gerakan kickboard saat berenang dapat membantu memperkuat otot kaki dan bokong.
- 5 Latihan Kegel**
Dapat mengencangkan otot-otot di dasar panggul. Otot panggul yang kuat akan membantu mendorong selama persalinan.

