



# Berencana untuk Hamil? Lakukan Hal Ini ya, Mam!

Listen

Berencana untuk Hamil? Lakukan Hal Ini ya, Mam!

**PRA-KEHAMILAN**

**ARTICLE**

**NOV 17, 2020**

Rencanakan program hamil. Bagaimana pun, Mam dan Pap harus siap ketika menyambut si Kecil. Mulai dari persiapan keuangan sampai kesehatan, hal yang perlu diperhatikan saat merencanakan kehamilan.

*Sebenarnya apa saja sih, yang harus dikonsultasikan Mam dan Pap dengan dokter? Berikut adalah tujuh hal yang wajib Mam dan Pap bicarakan dengan dokter kandungan dalam perencanaan kehamilan.*

Merencanakan program hamil ternyata penting loh, Mam dan Pap. Bagaimana pun, Mam dan Pap harus siap ketika menyambut si Kecil ke keluarga. Mulai dari persiapan keuangan sampai kesehatan, banyak hal yang perlu diperhatikan saat merencanakan kehamilan.

Dengan berkonsultasi kepada dokter kandungan, Mam dan Pap dapat memperluas wawasan mereka mengenai perencanaan kehamilan. Persiapan yang matang sangat penting bagi para calon orang-tua sebelum mereka bertemu dengan si Kecil. Oleh karena itu, Mam dan Pap harus memaksimalkan waktu mereka untuk bertanya dan menggali sebanyak mungkin informasi saat berkonsultasi.

Sebenarnya apa saja sih, yang harus dikonsultasikan Mam dan Pap dengan dokter? Berikut adalah tujuh hal yang wajib Mam dan Pap bicarakan dengan dokter kandungan dalam perencanaan kehamilan.

## **Kondisi kesehatan Mam**

Dokter mungkin akan menanyakan catatan medis Mam jika memiliki sejarah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, asma, lupus, atau epilepsi. Dokter juga akan menanyakan apakah Mam memiliki sejarah diabetes, yang mungkin membuat si Kecil akan berisiko mengalami cacat lahir. Dalam hal ini, Mam dan Pap harus terbuka saat menceritakan kondisi kesehatan pada dokternya. Demi si Kecil sehat, Mam!

## **Obat-obatan yang Mam minum**

Dokter juga akan bertanya mengenai obat-obatan yang sedang Mam minum saat ini. Obat-obatan tersebut antara lain antibiotik, pengencer darah, anti-seizure, obat anti-jerawat, atau anti-hipersensitif. Obat-obatan lain yang bisa mengganggu janin antara lain aspirin, antihistamin, dan obat diet. Saat Mam membuat program hamil, amat penting untuk memberitahu dokter jika Mam sedang meminum suatu obat tertentu.

## **Faktor-faktor risiko cacat lahir**

Dokter akan melihat kemungkinan apakah si Kecil nanti akan berisiko mengalami seizure, cacat mental, atau cacat lahir seperti fibrosis kistik, distrofi otot, hemofilia, anemia sel sabit, atau penyakit Tay-Sachs. Melalui serangkaian tes, dokter akan berusaha agar saat Mam hamil nanti sehat.

## **Vitamin**

Dokter mungkin akan memberikan resep untuk vitamin prakelahiran yang berupa 500 mg asam folat, suplemen yang penting untuk menghindarkan cacat lahir spina bifida. Spina bifida muncul pada 1 dari setiap 1.000 kelahiran bayi di AS.

Baca Juga: [Cara agar Cepat Hamil](#)

## **Update vaksin**

Jika diperlukan, dokter akan memberikan vaksin untuk Mam seperti vaksin cacar, gondong, tetanus, polio, rubela, atau hepatitis B.

# Panduan berat badan

Jika kelebihan berat badan (overweight) hingga 9 kg, Mam mungkin perlu menguranginya. Ini karena overweight bisa membahayakan Mam dan si Kecil.

# Panduan nutrisi dan latihan fisik

Sangatlah baik jika Mam bisa mengetahui makanan dan aktivitas fisik apa saja yang terbaik untuk kesehatan Mam dan si Kecil. Menjaga nutrisi Mam dan si Kecil itu penting, loh!

# Carilah dokter yang membuat Mam merasa nyaman

Pastikan Mam berbicara secara terbuka dengan dokter kandungan mengenai masalah apa pun yang muncul. Jika Mam dan dokter kandungan Mam bekerja sama sebagai tim, hal ini akan membantu Mam dan si Kecil. Mencari dokter kandungan yang komunikatif bisa konsultasi kapan saja dan selalu memberi semangat juga penting, Mam. Jarak tempuh dari rumah sampai rumah sakit tempat praktik dokter kandungan juga perlu diperhitungkan, karena saat kehamilan Mam akan sering mengunjunginya.

Menyambut kehadiran si Kecil ke dunia ini adalah keputusan terbaik yang bisa Mam dan Pap lakukan. Pastikan si Kecil dapat tumbuh dengan aman dan sehat demi kebahagiaannya dan juga Mam dan Pap. Sudah siap untuk merencanakan program hamil yang sehat, Mam?

## Sumber:

1. Tips for your preconception checkup.  
<https://www.starthealthystayhealthy.in/tips-your-preconception-checkup>





## Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

### Ratings

• 5 ★

0

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating