

Hamil Lagi Setelah Keguguran

APR 1, 2021

Waktu yang paling tepat menurut ahli kesehatan untuk bisa memulai program hamil adalah setelah minimal satu kali menstruasi.

Beri waktu untuk memulihkan kondisi fisik dan psikis sebelum mencoba program hamil kembali

Waktu yang paling tepat Menurut ahli kesehatan, Mam bisa memulai program hamil setelah minimal satu kali menstruasi. Mam juga mungkin perlu waktu untuk memulihkan diri dari kesedihan setelah kehilangan janin. Jadi sebetulnya tidak perlu terburu-buru untuk mengikuti program hamil lagi.

Biasanya Mam akan diminta untuk melakukan serangkaian tes penyebab keguguran dan menunggu hasilnya. Jika dokter menilai semua baik-baik saja, Mam bisa mencoba untuk kembali program hamil.

Melewati masa-masa sulit dan tips kehamilan sehat

Beri waktu untuk memulihkan kondisi fisik dan psikis sebelum mencoba program hamil kembali. Jika Mam mengalami masalah psikis, cobalah meminta bantuan psikolog untuk membantu meringankan bebannya.

Dukungan keluarga dan lingkungan, juga jadi faktor penting untuk melewati masa-masa sulit. Jangan ragu untuk bercerita pada Pap atau keluarga jika Mam masih merasa sedih atau terpukul.

Jika program hamil berikutnya sudah dijalani dan berhasil hamil, Ketakutan akan keguguran itu mungkin masih ada. Berikut tips menjalani kehamilan sehat pasca keguguran:

- Cari teman yang pernah mengalami hal serupa. Bicara pada orang yang pernah keguguran kemudian berhasil hamil bisa meningkatkan semangat, membantu berpikir positif, dan meningkatkan kepercayaan diri.
- Konsultasi dengan dokter kandungan lebih sering. Tanyakan hal-hal dengan detail sehingga Mam benar-benar mengerti benar bagaimana cara menjaga kehamilan.
- Tidak perlu membandingkan kehamilan dengan sebelumnya karena tidak ada kehamilan yang sama persis. Hal ini bisa menghindari Mam dari kekhawatiran yang tidak perlu.

Tips untuk meminimalkan risiko keguguran

Dalam kebanyakan kasus, keguguran biasanya tidak dapat dideteksi penyebabnya. Meski begitu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk meminimalkan risiko tersebut.

- Konsumsi makanan sehat, paling tidak lima porsi buah dan sayuran setiap hari. Hindari rokok dan minuman beralkohol.
- Jaga berat badan dari sejak sebelum **program hamil**. Penelitian menyatakan obesitas dapat meningkatkan risiko keguguran.
- Persiapkan diri untuk menghindari infeksi atau komplikasi selama hamil, seperti rubella dan keracunan makanan.
- Tes TORCH (Toxoplasmosis, Other Agents, Rubella, Cytomegalovirus, and Herpes Simplex) di awal kehamilan sehingga jika terdeteksi tertular salah satu penyakit tersebut, dokter bisa langsung menanggulangnya dengan pemberian obat.
- Ajak bicara calon bayi di dalam kandungan untuk “berjuang” bersama-sama sehingga membantu Mam untuk selalu berpikir positif.

Bagikan sekarang