

♥ Hamil Nyaman
Persalinan Lancar ♥

Buku Paduan Ibu Hamil



Perlindungan Lembut Perawatan Online

Pendidikan
Kesehatan
Kehamilan

Pemberian ASI

Perawatan Bayi

Sumber Daya
Maternal

Laman Kesehatan Ibu Hamil & Halaman Penggemar

 <http://mammy.hpa.gov.tw>
 <https://www.facebook.com/mammy.hpa>

- ☒ Pendidikan Kesehatan Kehamilan
- ☒ Manajemen Pemeriksaan Kehamilan
- ☒ Bantuan untuk Ibu Hamil
- ☒ Pedoman Bantuan Medis



Telepon bebas biaya

 **0800-870870**

- ☒ Layanan Informasi Khusus
- ☒ Panduan Menyusui
- ☒ Arahan dan Sumber Daya Prenatal
- ☒ Penyesuaian Psikologis dan Pemberian Dukungan



Jaga Kesehatan

Dinas Kesehatan Nasional Kementerian
Kesehatan dan Kesejahteraan
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

Buku Paduan Ibu Hamil

-Instruksi manual-

Ketika kehamilan telah dikonfirmasi, calon ibu dan ayah akan sangat senang. Disamping itu juga akan merasa tegang dan khawatir. Saat ini peran pendamping sangat penting, karena saling mendukung dan belajar bersama bagi calon ibu dan ayah sangat diperlukan. Terutama partisipasi aktif dan perhatian calon ayah merupakan dukungan yang untuk kesehatan fisik dan mental calon ibu.

Pelayanan kesehatan dan bimbingan tenaga medis profesional (dokter / bidan / perawat) merupakan sumber penting untuk menjamin kesehatan dan keselamatan ibu dan janin selama proses kehamilan dan persalinan! Namun, jika calon ibu dapat bekerja sama dengan program perawatan medis secara aktif dan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawatan diri, maka akan dapat meningkatkan perawatan kesehatan diri dan janin (bayi). Oleh karena itu, kami merancang Buku Paduan Ibu Hamil yang berisi informasi tentang perawatan kesehatan selama kehamilan. Silakan membacanya dengan seksama. Anda juga bisa berkonsultasi dengan dokter/bidan/perawat jika ada pertanyaan, agar proses kehamilan dan persalinan Anda dapat menjadi pengalaman dan kenangan indah untuk Anda dan keluarga!

Isi panduan pendidikan kesehatan dari manual ini disediakan oleh Administrasi Kesehatan Nasional dari Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, Asosiasi Obstetri dan Ginekologi Taiwan, Asosiasi Kepikokteran Perinatal Taiwan, Asosiasi Pengobatan Ibu dan Janin Taiwan, Asosiasi Perawatan Taiwan, Asosiasi Kebidanan Taiwan, dan Asosiasi Ahli Gizi Republik China secara nasional dikembangkan bersama oleh Federasi.

Buku Kesehatan untuk Calon Ibu



Lima Kewajiban dan Lima Larangan saat Hamil

YES

- ✓ Pemeriksaan kehamilan tepat waktu
- ✓ Mengenali tanda-tanda kelahiran dini
- ✓ Menjaga kesehatan saat hamil
- ✓ Mengenali kehamilan beresiko
- ✓ Mengenali tanda-tanda kelahiran

NO

- x Tidak merokok dan minum minuman keras
- x Tidak menghirup asap rokok
- x Tidak minum obat sembarangan
- x Tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang
- x Tidak memilih waktu operasi caesar

Daftar isi

Catatan Kesehatan

Jadwal Pemeriksaan Kehamilan dan Jenis Pelayanan 02

Pemeriksaan calon ibu

Kemenangan pada titik pangkal	04	Petunjuk untuk Pemeriksaan USG tingkat tinggi	13
Hindari penyakit bawaan	05	Tes HIV/AIDS gratis untuk ibu hamil	15
Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan subsidi terkait	07	Mengusir dampak buruk pada janin	16
Pemeriksaan Rutin	09	Anak perempuan maupun anak laki-laki sama baiknya. Anak yang kita lahirkan adalah buah hati kita	20
Pemeriksaan non-rutin umum	12	Biarkan bayi tumbuh dengan selamat	21

Kehidupan calon ibu

DIY Perawatan kesehatan mandiri untuk ibu hamil	23	Kehamilan berisiko tinggi	46
Jadilah seorang ibu hamil yang nyaman	27	Pengenalan akan depresi setelah persalinan	47
Makan yang Sehat	31	Komunitas Pusat Kesehatan Mental	51
Hal-hal yang harus diperhatikan calon ibu	37	Senam Kesehatan untuk Ibu Hamil	52
Lampu kuning! Waspadailah tanda-tanda bahaya ...	44	Kiper kesehatan wanita-Pemeriksaan pap smear	55

Kelahiran buah hati

Vaksinasi selama kehamilan untuk melindungi bayi	56	Kelahiran seorang bayi	62
Persiapan untuk kelahiran bayi	57	Pemeriksaan bayi yang baru lahir	64
Nyeri saat persalinan	59	Pengingat intim	66
Tanda-tanda kelahiran	60	Program Menyusui Bayi Baru Lahir	67
Hal-hal yang harus diperhatikan pada setiap tahap persalinan	61	Manajemen Kesehatan Setelah Kelahiran	70
		Pengenalan Metode kontrasepsi/ Cara KB	71

Sumber

Layanan Penitipan Anak	72	Cuti persalinan dan cuti pendampingan bersalin	82
Rumah perawatan setelah persalinan	74	Tunjangan persalinan asuransi tenaga kerja, asuransi pekerjaan dan perawatan bayi, tunjangan untuk cuti di luar tanggungan	83
Perawatan terhadap dugaan kekerasan dalam rumah tangga	75	Regulasi Bantuan Kecelakaan pada Persalinan	85
Informasi sumber yang bersangkutan	76	Akun Pendidikan dan Pembinaan Masa Depan Anak dan Remaja	86
Asuransi kesehatan untuk orang yang kurang beruntung, tunjangan penitipan anak, dana pensiun dan tunjangan kehamilan dalam asuransi kesehatan petani	80		

Jadwal dan jenis pelayanan untuk pemeriksaan kehamilan sebelum persalinan



Jadwal		Usia kehamilan yang disarankan	Jenis layanan
Pertama	Kehamilan Tahap 1 (usia kehamilan belum genap 13 minggu)	Minggu ke-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Tanda-tanda keguguran, kehamilan beresiko tinggi serta bimbingan kesehatan dan gizi selama kehamilan. 3. Pemeriksaan USG pertama. (Disarankan untuk 8-16 minggu: penilaian jumlah janin, detak jantung janin, pengukuran ukuran janin, posisi implantasi dan perkiraan tanggal persalinan)
Kedua		Minggu ke-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah minggu ke-8 kehamilan atau pemeriksaan ke-2 harus mencakup pemeriksaan berikut: <ol style="list-style-type: none"> (1) Pemeriksaan klinik: sejarah penyakit bawaan keluarga, penyakit yang pernah diderita ibu hamil pada masa lalu, sejarah kehamilan sebelumnya, gejala ketidaknyamanan saat kehamilan. (2) Pemeriksaan fisik: berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gondok, payudara, panggul, dada dan perut. (3) Tes laboratorium: pemeriksaan darah rutin (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV), golongan darah, faktor Rh, VDRL atau RPR (deteksi sifilis), Rubella IgG dan HBsAg, HBeAg (karena bagi ibu hamil yang karena alasan khusus tidak dapat menerima tes kali ini, dapat menerima tes pada pemeriksaan ke-8), HIV/AIDS (EIA atau PA) (disarankan untuk menggunakan tes antigen/antibodi gabungan), dan pemeriksaan urin/kencing. (Keterangan 2) 2. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) Catatan: ibu hamil dengan antibodi campak Jerman/rubella negatif harus mendapatkan imunisasi campak Jerman/vaksin rubella postpartum setelah melahirkan. Biaya vaksin ditanggung pemerintah. (Keterangan 4)
Ketiga		Minggu ke-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Paduan pencegahan kelahiran prematur.
Keempat		Minggu ke-20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Pemeriksaan USG ke-2. (Disarankan untuk sekitar minggu ke-20: penilaian jumlah janin, detak jantung janin, pengukuran ukuran janin, posisi plasenta dan jumlah air ketuban) 3. Panduan pencegahan kelahiran prematur.
Kelima		Minggu ke-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Tanda-tanda kelahiran prematur serta panduan kesehatan dan gizi selama kehamilan. 3. Tes laboratorium: pemeriksaan darah rutin (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV) dan skrining diabetes gestasional (Keterangan 2)
Keenam		Minggu ke-28	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)

Jadwal		Usia kehamilan yang disarankan	Jenis layanan
Ketujuh	Kehamilan Tahap 3 (Usia kehamilan lebih dari 29 minggu)	Minggu ke-30	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)
Kedelapan		Minggu ke-32	1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Sebelum dan sesudah minggu ke-32 masa kehamilan tersedia pemeriksaan VDRL atau RPR (deteksi sifilis) dan pemeriksaan laboratorium lainnya. 3. Bagi wanita hamil yang berisiko terinfeksi HIV, dianjurkan untuk melakukan tes HIV tambahan (EIA atau PA). (disarankan untuk menggunakan tes antigen/antibodi gabungan) 4. Pemeriksaan USG ke-3. (Disarankan setelah minggu ke-32: penilaian detak jantung janin, pengukuran ukuran janin, posisi janin dan posisi plasenta dan jumlah air ketuban)
Kesembilan		Minggu ke-34	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)
Kesepuluh		Minggu ke-36	1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1) 2. Subsidi tes streptokokus B pada ibu hamil. (Keterangan 3)
Kesebelas		Minggu ke-37	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)
Keduabelas		Minggu ke-38	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)
Ketigabelas		Minggu ke-39	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)
Keempatbelas		Minggu ke-40	Pemeriksaan rutin. (Keterangan 1)

* Untuk wanita hamil yang telah memeriksakan kehamilan di atas 14 kali atau USG di atas 3 kali, dapat melakukan pemeriksaan dengan biaya sendiri. Jika setelah didiagnosis oleh dokter bahwa masih membutuhkan perawatan medis, maka biaya akan ditanggung oleh asuransi kesehatan.

* Jika kehamilan sudah lebih dari minggu ke-40 dan masih memerlukan pemeriksaan kehamilan tapi telah tidak memenuhi persyaratan asuransi kesehatan, maka dapat dibantu oleh instansi pelayanan medis dengan terlebih dahulu melengkapi pengisian alasan, kemudian mengajukan subsidi pemeriksaan kehamilan khusus kepada Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Keterangan 1: Jenis pemeriksaan rutin

- (1) Pemeriksaan klinik: ketidak nyamanan saat kehamilan seperti pendarahan, sakit perut, sakit kepala, kejang-kejang, dll.
- (2) Pemeriksaan fisik: berat badan, tekanan darah, detak jantung janin, posisi janin, edema, varises.
- (3) Tes laboratorium: kandungan protein pada urin, kandungan gula pada urin.

Keterangan 2: Pemeriksaan darah rutin termasuk: Hemoglobin (Hb), hematorit (Hct), sel darah merah (RBC), volume rata-rata sel darah merah (MCV), sel darah putih (WBC), platelet (Plt). Selain itu, sehubungan dengan tes HIV, jika selama kehamilan dinilai oleh dokter memiliki resiko terinfeksi, tidak terbatas oleh periode pemeriksaan kehamilan, layanan tes HIV tetap akan diberikan.

Keterangan 3: Tes streptokokus B untuk ibu hamil, disarankan diberikan saat cek kehamilan sebelum genap 35 - 37 minggu sebanyak 1 kali; ketentuan ini tidak berlaku bila ada gejala kelahiran prematur sesuai instruksi dokter spesialis.

Keterangan 4: Harap hubungi hotline khusus imunisasi dan vaksin di setiap daerah kabupaten dan kotamadya untuk lokasi penyuntikan vaksin dan informasi terkait lainnya.

Kemenangan pada titik pangkal



Perubahan suasana hati ibu saat hamil akan mempengaruhi janin.



Q: Bisakah saya mengetahui kondisi bayi melalui pemeriksaan?

Dapat melihat denyut jantung janin melalui USG pada minggu ke 6-8. Pada kehamilan lebih dari 12 minggu, Anda dapat menggunakan fetal doppler untuk mendengarkan detak jantung janin dari perut ibu. Gerakan janin pertama dapat dirasakan pada minggu ke 18-20; gerakan janin ke dua bisa dirasakan lebih awal, sekitar minggu ke -16.



Q: Kapan posisi janin memiliki arti yang bagaimana?

Pada kehamilan sebelum 7 bulan, terdapat lebih banyak cairan ketuban, janin masih kecil, dan posisi janin kadang berubah. Setelah 7 hingga 8 bulan, posisi janin akan menetap.

Hindari penyakit bawaan

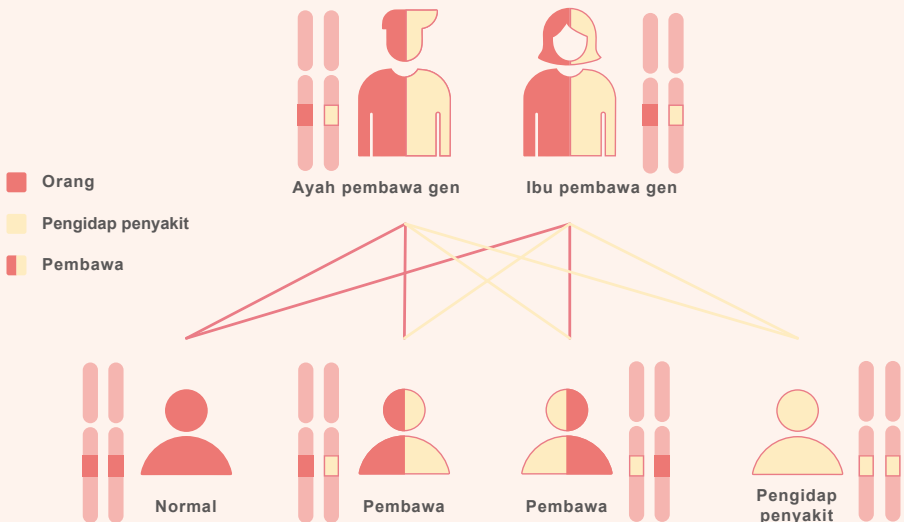


1. Talasemia

Salah satu kelainan genetik tunggal yang umum di Taiwan. Sekitar 6% orang adalah keturunan, dan kondisi fisik mereka biasanya mirip dengan orang biasa. Dibagi menjadi tipe A dan tipe B. Jika sepasang suami istri merupakan carrier tipe yang sama, maka janin mereka memiliki 1/4 peluang menderita talasemia berat pada setiap kehamilan, yang akan membahayakan nyawa dan kesehatan calon ibu atau janinnya. Pasien dengan tipe A yang parah akan mengalami hidrops fetalis selama periode janin, dan pasien dengan tipe B yang parah harus menjalani transfusi darah seumur hidup dan suntik obat penghilang zat besi untuk mempertahankan hidup mereka.

Oleh karena itu, wanita hamil harus menjalani skrining talasemia pada pemeriksaan kehamilan pertama. Jika ditemukan calon ibu dan calon ayah dengan "volume rata-rata sel darah merah" (MCV) ≤ 80 fL maka harus didiagnosis secara lanjut; Jika pasangan tersebut adalah keturunan jenis talasemia yang sama, mereka harus menerima diagnosis genetik prenatal dan konseling genetik lebih lanjut.

Grafik pewarisan resesif



※ Jika nilai rata-rata tes MCV kurang dari 80, pasangan juga harus diperiksa.

2.Sindrom

Sindrom Down adalah salah satu kelainan kromosom yang paling umum, dan juga merupakan penyebab utama kecacatan intelektual; rata-rata satu janin dari 800 wanita hamil akan menderita sindrom Down. Skrining sindrom Down adalah tes yang digunakan untuk memperkirakan risiko sindrom Down pada janin. Jika hasil skrining berisiko tinggi, disarankan untuk melakukan Chorionic Villus Sampling (CVS) atau Amniocentesis untuk mengetahui apakah janin menderita sindrom Down.

Saat ini ada dua cara yang paling sering dilakukan untuk skrining sindrom Down: skrining sindrom Down darah ibu pada kehamilan periode pertama (11-14 minggu). Dilakukan dengan pemeriksaan USG zona leher janin dan tulang hidung, dan pengambilan darah dari wanita hamil untuk analisis penanda serum. Tes ini dapat mendeteksi 82 ~ 87% anak-anak Down; skrining sindrom Down darah ibu pada kehamilan periode kedua (15-20 minggu) melibatkan pengambilan darah ibu hamil untuk analisis penanda serum. Pemeriksaan ini dapat mendeteksi 80% anak Down.

Dianjurkan agar wanita hamil di atas 34 tahun, yang pernah melahirkan janin dengan kelainan kromosom, atau anggota keluarga memiliki kromosom abnormal, dapat langsung diperiksa dengan Amniocentesis untuk mendiagnosis apakah janin merupakan pasien sindrom Down; wanita hamil di bawah usia 34 tahun dapat diskrining terlebih dahulu untuk sindrom Down, dan jika hasil skrining berisiko tinggi, selanjutnya lakukan Chorionic Villus Sampling (CVS) atau Amniocentesis untuk menentukan apakah kromosom janin abnormal.



Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan subsidi terkait



Q : Mengapa bayi baru lahir memiliki kelainan bawaan?

Ada banyak penyebab terjadinya kelainan kongenital pada bayi baru lahir, antara lain kelainan kromosom, mutasi gen tunggal, faktor keturunan multifaktorial atau lingkungan. Namun masih banyak kelainan kongenital yang penyebabnya masih belum jelas.



Q : Metode umum diagnosis genetik prenatal?

1. Amniosentesis.
2. Chorionic Villus Sampling (CVS)
3. Pengambilan sampel darah tali pusat.



Q : Siapa yang membutuhkan diagnosis genetik prenatal?

1. Wanita hamil di atas 34 tahun.
2. Mereka yang pernah melahirkan anak dengan kelainan genetik.
3. Mereka yang memiliki penyakit genetik pada dirinya atau pasangannya.
4. Memiliki anggota keluarga dengan penyakit genetik.
5. Kelompok berisiko tinggi lainnya yang mungkin memiliki anak dengan kelainan bawaan.
(Seperti: Pemeriksaan USG atau pemeriksaan serum ibu untuk kelainan janin.)



Q: Apakah lembaga pemerintah mensubsidi diagnosis genetik prenatal?

1. Saat ini Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan menyiapkan anggaran untuk memberikan sebagian subsidi untuk biaya tersebut. Wanita hamil yang menerima diagnosis genetik prenatal masih perlu membayar sebagian biaya. Untuk total subsidi atau pengecualian pemerintah, silakan hubungi rumah sakit atau biro kesehatan setempat.
2. Bagi ibu hamil yang memenuhi syarat subsidi, pihak rumah sakit akan membantu pengisian formulir permohonan diagnosis genetik prenatal. Subsidi yang diberikan pemerintah akan langsung diberikan dengan cara mudah.



Q: Di mana saya bisa mendapatkan informasi yang berhubungan?

Selain dokter kandungan yang memberikan konseling genetik yang bersangkutan sesuai dengan kasusnya, jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi pusat konseling genetik yang diresmikan oleh Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan untuk mencari bantuan.

Silakan periksa informasi kontak di situs web Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

**Dinas Kesehatan
Nasional**



Pemeriksaan Rutin



Q: Mengapa harus melakukan skrining untuk hepatitis B?

1. Penularan virus hepatitis B (selanjutnya disebut hepatitis B) terutama melalui cairan tubuh atau darah. Jalur penularannya secara umum dapat dibagi menjadi penularan vertikal dan penularan horizontal. Penularan vertikal berarti ibu yang membawa menularkan virus hepatitis B ke bayi sebelum dan sesudah melahirkan. Penularan vertikal antara ibu dan anak ini merupakan penyebab hepatitis B sering ditemukan pada tahap awal di Taiwan. 40-50% pembawa penyakit menularkan penyakitnya melalui cara ini. Infeksi horizontal adalah ketika darah atau cairan tubuh yang mengandung virus masuk ke dalam tubuh melalui kulit atau selaput lendir dan terinfeksi. Misalnya, infeksi melalui transfusi darah, berbagi jarum suntik atau alat suntik.
2. Semakin muda terinfeksi hepatitis B, semakin mudah menjadi carrier kronis, dan mengakibatkan terjadinya sirosis hati dan kanker hati juga akan meningkat secara signifikan, 90% infeksi pada bayi baru lahir akan menjadi carrier kronis. Untuk memutus penularan vertikal dari ibu ke anak, vaksinasi hepatitis B saat ini telah dilaksanakan secara komprehensif untuk bayi baru lahir. Serta diperluas untuk bayi baru lahir dari ibu dengan antigen permukaan hepatitis B (HBsAg) positif, diberi suntikan 1 dosis Imunoglobulin Hepatitis B (HBIG) dalam waktu kurang dari 24 jam setelah lahir. Selain itu juga melakukan tes HBsAg dan tes antibodi permukaan hepatitis B (anti-HBs) pada usia 1 tahun. Jika kedua tes tersebut negatif, satu dosis vaksin hepatitis B akan ditambahkan secara gratis. Para ibu/bapak harap ingat untuk membawa bayi Anda ke rumah sakit atau klinik untuk pemeriksaan ketika bayi berusia 1 tahun.
3. Untuk mengurangi kemungkinan penularan vertikal dari ibu ke anak, sejak 1 Februari 2018, ibu hamil yang HBsAg positif dan konsentrasi virus hepatitis B dalam darah $\geq 10^6$ IU/mL, setelah dievaluasi oleh dokter spesialis sistem pencernaan maka akan diobati dengan obat antivirus, dengan tujuan mengurangi kemungkinan infeksi hepatitis B pada bayi baru lahir.
4. Selain itu terhadap carrier hepatitis B, untuk mengurangi kemungkinan terjadinya sirosis hati dan kanker hati, Badan Asuransi Kesehatan memberikan obat pengobatan hepatitis B kronis, dan mendorong "Program peningkatan pemberian pengobatan bagi carrier hepatitis B dan orang yang terinfeksi hepatitis C", dengan harapan penderita hepatitis kronis memperoleh peluang pengobatan yang lebih aktif. Oleh karena itu, calon ibu dengan antigen permukaan hepatitis B (atau e-antigen) positif, setelah persalinan jangan lupa turuti saran dokter spesialis untuk melakukan pemeriksaan lanjutan secara teratur demi melindungi kesehatan diri sendiri.



Q: Mengapa saya harus menghindari campak Jerman selama kehamilan?

1. Campak Jerman, juga dikenal sebagai rubella, disebabkan oleh virus campak Jerman dan terinfeksi melalui tetesan atau kontak langsung. Kebanyakan orang terinfeksi dengan gejala ringan dan tidak akan meninggalkan sisa gejala. Namun, jika ibu hamil terinfeksi campak Jerman, virus tersebut dapat ditularkan ke janin secara vertikal melalui plasenta, yang dapat menyebabkan kematian janin, keguguran atau kerusakan pada organ utama janin, seperti tuli bawaan, glaukoma, katarak, dan penyakit serebelar, cacat tubuh seperti kelainan kecerdasan dan kelainan jantung bawaan, penyakit ini disebut sindrom rubella bawaan. Wanita hamil yang terinfeksi rubella pada minggu kehamilan ke-10, kemungkinan bayi lahir cacat sebesar 90%. Jika tertular setelah minggu ke-20 kehamilan, kemungkinan melahirkan bayi cacat lahir sangat kecil.
2. Cara paling efektif untuk mencegah rubella adalah dengan vaksinasi. Di Taiwan, wanita yang lahir setelah September 1971 telah menerima setidaknya satu kali imunisasi rubella atau imunisasi campak, beguk dan rubela (MMR). Jika wanita usia subur tidak yakin bahwa mereka memiliki cukup antibodi rubella, disarankan untuk melakukan tes antibodi rubella selama pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Jika hasil tes negatif, Anda harus menunjukkan sertifikat tes antibodi campak Jerman negatif (-) sebelum kehamilan atau setelah melahirkan, dan pergi ke puskesmas atau klinik dan rumah sakit yang memiliki kontrak vaksinasi untuk menerima vaksin MMR (vaksin disediakan dengan biaya pemerintah). Hindari kehamilan selama 4 minggu setelah vaksinasi.

(Sumber: Departemen Pengendalian Penyakit)





Q: Mengapa wanita hamil harus melakukan skrining Streptococcus B selama masa kehamilan?

Tujuan

Streptococcus B adalah bakteri yang umum ditemukan pada saluran pencernaan manusia dan saluran genitourinari. Merupakan patogen utama dari infeksi parah selama periode kehamilan, dan juga merupakan bakteri paling umum yang menyebabkan infeksi bakteri pada bayi baru lahir. Sekitar 18-20% wanita hamil memiliki bakteri tersebut di jalan lahir. Apabila memiliki bakteri tersebut dan tidak melakukan skrining dan pengobatan, maka dapat menyebabkan infeksi streptokokus B onset dini pada bayi baru lahir, yang dapat menyebabkan bayi baru lahir menderita pneumonia, meningitis, sepsis, dan penyakit komplikasi lainnya. Saat ini, untuk mencegah infeksi streptokokus B dini pada bayi baru lahir, wanita hamil harus melakukan skrining streptokokus B, dan pengobatan antibiotik preventif digunakan selama persalinan untuk wanita hamil yang telah diketahui memiliki penyakit streptokokus.

Metode dan jadwal pemeriksaan

Tes streptokokus B untuk ibu hamil diberikan saat kehamilan minggu ke 35-37. Dokter akan melakukan kultur setelah pengambilan sampel vagina dan anus ibu hamil, dan hasilnya akan keluar dalam waktu sekitar satu minggu. Jika seorang wanita hamil dirawat di rumah sakit karena kontraksi uterus dini atau ketuban pecah dini sebelum menjalani skrining, maka skrining Streptococcus B harus dilakukan lebih cepat atau melakukan pengobatan antibiotik preventif sesuai dengan anjuran dokter.

Hasil pemeriksaan dan pencegahan

Ketika seorang wanita hamil dipastikan positif Streptococcus B setelah tes skrining, dokter akan mengevaluasi lebih lanjut dan memberikan pengobatan antibiotik pencegahan (yang dapat dibayar dengan asuransi kesehatan) selama proses persalinan untuk mengurangi infeksi pada bayi baru lahir. Jika wanita hamil pernah mengalami alergi antibiotik, atau merasa tidak enak badan atau memiliki pertanyaan selama proses kehamilan, harap memberitahu dan berdiskusi dengan dokter Anda.

Peringatan kepada ibu hamil, skrining diperlukan pada kehamilan minggu ke 35 sampai 37!



Pemeriksaan non-rutin umum



Q: Apa itu skrining darah untuk sindrom Down ibu hamil selama periode kehamilan pertama dan kedua?

Saat ini ada dua cara untuk skrining sindrom Down: skrining darah ibu untuk sindrom Down selama periode kehamilan pertama (11-14 minggu), pemeriksaan USG pada zona leher janin dan tulang hidung, dan analisis serum wanita hamil. Dengan begitu, dapat mendeteksi 82 ~ 87% anak-anak dengan sindrom Down; untuk skrining sindrom Down darah ibu pada periode kehamilan kedua (15-20 minggu), darah diambil dari wanita hamil untuk analisis penanda serum, dan sekitar 80% anak dengan sindrom Down dapat dideteksi.



Q: Apa itu Amniocentesis?

Cairan ketuban disedot menggunakan jarum halus dibantu dengan USG. Sel-sel janin dalam cairan ketuban dikultur untuk memeriksa apakah ada kelainan pada kromosom janin. Disarankan melakukan pemeriksaan setelah minggu ke-16 kehamilan.

Pemeriksaan ini boleh dilakukan oleh ibu hamil yang berusia di atas 34 tahun, ada kelainan pada saat pemeriksaan USG, dari hasil skrining darah merupakan kelompok berisiko tinggi sindrom down, pernah melahirkan bayi dengan kelainan bawaan dan memiliki riwayat penyakit keluarga.



Q: Mengapa harus melakukan skrining diabetes gestasional?

Wanita hamil yang termasuk dalam kelompok berisiko tinggi diabetes (seperti obesitas, hipertensi, hiperlipidemia, keluarga dekat menderita diabetes, atau riwayat diabetes gestasional, penyakit ovarium polistik, melahirkan bayi prematur, janin mati, bayi raksasa dan riwayat penyakit lainnya), seharusnya melakukan skrining diabetes gestasional sedini mungkin setelah kepastian hamil. Wanita hamil lain yang tidak termasuk dalam kelompok berisiko tinggi diabetes, jika perlu lakukan skrining diabetes gestasional pada kehamilan minggu ke 24-28. Wanita hamil dengan diabetes gestasional memiliki risiko lebih tinggi terkena preeklamsia. Selain itu juga dapat menyebabkan ukuran bayi sangat besar, meningkatkan kemungkinan persalinan caesar atau terjadinya komplikasi persalinan atau gula darah rendah atau masalah pernapasan pada bayi yang baru lahir.

Ibu hamil yang terdiagnosis diabetes gestasional harus bekerja sama dengan dokter dan ahli gizi dalam pengendalian diet atau obat selama kehamilan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Skrining dilakukan lagi pada 6-12 minggu setelah melahirkan untuk memeriksa apakah bisa terjadi diabetes tipikal.

Petunjuk untuk Pemeriksaan USG tingkat tinggi



Pemeriksaan USG tingkat tinggi oleh dokter, akan dilakukan pemeriksaan dengan peralatan USG terhadap otak, kepala, dan leher, jantung, dada, perut, tulang belakang, tungkai, tali pusat, plasenta dan organ lainnya pada janin.

Jika ibu hamil menemukan kelainan selama pemeriksaan kehamilan, seperti Nuchal Translucency yang terlalu kental, cairan ketuban yang berlebihan, pertumbuhan janin terhambat, penyakit genetik keluarga, autoimunitas ibu, diabetes dan penyakit lainnya, penggunaan obat-obatan pada awal kehamilan, infeksi virus, atau janin hasil reproduksi buatan, lahir kembar, dan wanita hamil dengan usia besar; Anda dapat mendiskusikan lebih lanjut apakah menjalani pemeriksaan USG tingkat tinggi dengan dokter Anda sesuai kondisi Anda. Secara umum, USG tingkat tinggi direkomendasikan untuk dilakukan pada minggu kehamilan ke 20-24, dan waktu pemeriksaannya memakan waktu sekitar setengah jam hingga satu jam.

Keterbatasan pemeriksaan (bagian tidak terdeteksi)

1. Tidak dapat mendeteksi IQ janin, penglihatan, pendengaran, atau ada tidaknya tanda lahir, atau ada tidaknya kelainan metabolik biokimia.
2. USG tidak dapat mendiagnosis sindrom Down atau kelainan kromosom lainnya.
3. Cacat janin minor, seperti defek septum ventrikel kecil, stenosis aorta atau defek tuba neural, dan tidak ada anus.
4. Beberapa kelainan struktural (sindrom tungkai pendek, sindrom otak datar, kelainan usus, hernia diafragma) muncul pada tahap akhir kehamilan, bahkan setelah lahir. Pemeriksaan USG tunggal pada pertengahan tahap kehamilan tidak dapat memastikan bahwa kehamilan sepenuhnya normal sebelum dan sesudah kelahiran.
5. Jika janin sedang dalam kondisi statis, sulit untuk mendiagnosis jari yang hilang (jari kaki) atau kelainan persendian dengan USG.
6. Ketika minggu kehamilan semakin lama, janin tidak dapat sepenuhnya berkembang di dalam rahim, tulang dan tungkai akan tumpang tindih, sehingga gambarannya menyimpang, dan susah melakukan diagnosis yang benar.
7. Sirkulasi darah janin di dalam rahim berbeda dengan setelah lahir. Beberapa penyakit jantung bawaan (mis: cacat septum atrial, duktus arteriosus terbuka, stenosis lengkung aorta ... dll) tidak dapat didiagnosis sebelum lahir.

Pertimbangan individu

1. Pemerintah memberikan skrining USG gratis pada usia 20 minggu kehamilan. Calon ibu juga dapat memilih untuk melakukan pemeriksaan USG tingkat tinggi dengan biaya sendiri. Jika janin memiliki kondisi khusus, Anda dapat mendiskusikan frekuensi pemeriksaan dengan dokter.
2. Malformasi janin yang dideteksi dengan pemeriksaan USG adalah bagian yang dapat diperbaiki dengan perawatan medis saat ini dan tidak mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan di masa depan, seperti bibir dan langit-langit sumbing, dan beberapa penyakit jantung bawaan, dll. Jika malformasi janin dideteksi pada pemeriksaan kehamilan, Anda disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan informasi medis yang memadai dan membuat keputusan yang tepat.
3. Pemeriksaan USG tingkat tinggi, termasuk scanning apakah organ seksual berkembang secara normal, tidak dapat digunakan untuk menentukan jenis kelamin janin sesuai peraturan, dan kehamilan juga tidak dapat dihentikan karena jenis kelamin janin.

(Sumber: Taiwan Society of Ultrasound in Medicine, Taiwan Association of Obstetrics and Gynecology)

Tempat penempelan foto USG

Tes HIV/AIDS gratis untuk ibu hamil



Mulai dari 1 Januari 2004, Badan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional telah menambahkan pemeriksaan AIDS gratis untuk setiap ibu hamil ke dalam program pemeriksaan kehamilan untuk menjamin kesehatan ibu hamil dan anaknya. Disarankan melakukan skrining pada pemeriksaan kehamilan trimester pertama. Jika masih ada risiko infeksi, disarankan untuk melakukan skrining sekali lagi pada kehamilan trimester ke-3. Jika menurut diagnosa dokter selama masa kehamilan terdapat risiko infeksi, maka di setiap trimester tetap akan disediakan layanan pemeriksaan human immunodeficiency virus (HIV) untuk deteksi dini dan pengobatan dini, bertujuan mengurangi kemungkinan bayi terinfeksi penyakit AIDS.

Jika Anda memiliki pertanyaan yang bersangkutan, Anda dapat menghubungi hotline Taiwan Centers for Disease Control (CDC) 1922, dan akan ada orang yang memberikan layanan konsultasi atau mencari informasi di situs web Badan Pengendalian Penyakit.

Badan Pengendalian
Penyakit



Mengusir dampak buruk pada janin



1. Bahaya rokok

Menurut Badan Internasional untuk Penelitian Kanker dari WHO, perokok dan perokok pasif merupakan penyebab kanker tingkat pertama. Untuk wanita hamil, terlepas dari apakah mereka merokok atau menjadi perokok pasif, kecuali untuk nikotin konsentrasi tinggi atau metabolitnya, yang mudah tertinggal di dalam tubuh (Cotinine), akan ada berbagai tingkat dampak pada saraf janin, sistem pencernaan, dan penglihatan, dan dapat meningkatkan risiko keguguran, kelainan bawaan, kelahiran prematur dan berat badan terlalu ringan saat lahir, serta risiko terkena kanker darah setelah beranjak dewasa.

Saat ibu menyusui terpapar asap rokok, zat beracun seperti kotinin dapat masuk ke dalam ASI melalui tubuh manusia dan menimbulkan bau aneh sehingga bayi enggan meminumnya. Efek lainnya yaitu kelainan pada hormon ibu menyebabkan ASI yang diproduksi tidak cukup. Selain itu, ada ancaman asap tembakau: penelitian telah memastikan bahwa zat beracun yang dihasilkan oleh rokok akan tetap berada di lingkungan dalam konsentrasi tinggi, partikel ini akan membentuk lapisan melekat di permukaan perabot, benda, dan seiring waktu akan bertebaran di udara. Meskipun perokok tidak merokok di depan anak-anak, partikel beracun dari perokok pasif tetap ada dalam waktu lama, yang dapat menyebabkan gangguan kognitif pada anak-anak dan meningkatkan risiko asma dan peradangan, otitis media dan leukemia.

Demi buah hati Anda, calon orang tua cepatlah berhenti merokok.

Jika orang tua ingin mengetahui lebih banyak tentang bahaya merokok dan informasi terkait berhenti merokok, Anda dapat berkonsultasi dengan institusi medis, mencari layanan berhenti merokok, atau menghubungi hotline konsultasi penghentian merokok gratis: 0800-63-63-63.

Informasi berhenti merokok

- (1) Generasi kedua berhenti merokok, subsidi akan meningkat!
 - Hotline konsultasi penghentian merokok gratis
0800-636363
- (2) Lebih dari 3.000 institusi medis atau apotek yang memiliki kontrak layanan berhenti merokok.
 - Telepon 02-2351-0120
- (3) Hubungi biro (kantor) kesehatan pemerintah setempat untuk konsultasi atau layanan berhenti merokok, dan Anda dapat meminta manual berhenti merokok gratis.
- (4) Situs kesehatan 99, download manual pendidikan berhenti merokok.

Konsultasi
penghentian.Merokok



Situs
kesehatan 99

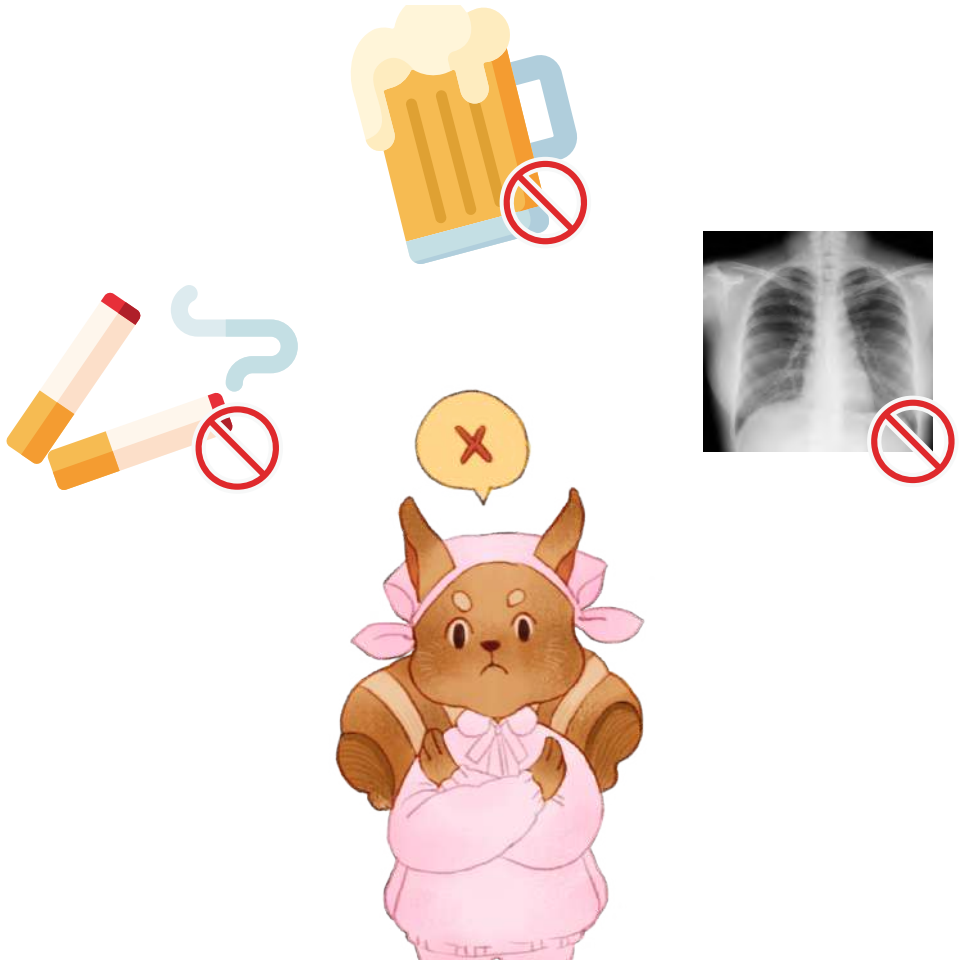


2. Bahaya minuman keras

Selama kehamilan, tidak peduli berapa banyak alkohol yang dikonsumsi, akan menyebabkan risiko kesehatan. Selain dapat menyebabkan keguguran, pelepasan plasenta sebelum waktunya dan kematian janin, juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin di dalam rahim, dan perkembangan wajah yang tidak normal (seperti mata kecil, hidung datar, kelainan bentuk wajah), pertumbuhan janin terlambat dan kelainan sistem saraf pusat (Penyakit cerebellar, cacat intelektual, gangguan neurobehavioral) dan bayi dengan masalah kesehatan "sindrom alkohol janin".

3. Hindari paparan sinar-X yang berlebihan

Sinar-X harus dihindari selama kehamilan untuk mengurangi risiko malformasi janin. Namun jika perlu (misalnya, jika Anda batuk lebih dari 2 minggu, Anda perlu mengatur pemeriksaan tuberkulosis), Anda dapat melakukannya sesuai petunjuk dokter.



4. Penggunaan obat-obatan untuk wanita hamil

- 1. Jika Anda berencana untuk hamil dalam waktu dekat, Anda harus meminta nasihat dokter atau apoteker sebelum minum obat apa pun.
- 2. Jika Anda sedang hamil, mungkin hamil, atau ada kemungkinan hamil tanpa kontrasepsi, dan Anda mengonsumsi obat apa pun termasuk obat resep, obat bebas, dan suplemen makanan, harap beri tahu dokter atau apoteker Anda.
- 3. Klasifikasi obat yang biasa digunakan selama kehamilan adalah sebagai berikut:

Golongan	Definisi
A	Dalam uji klinis terkontrol pada wanita hamil, tidak dapat membuktikan ada risiko pada janin pada tahap pertama atau tahap selanjutnya dalam kehamilan, atau kemungkinan yang dapat membahayakan janin.
B	Uji coba pada hewan tidak terbukti adanya bahaya bagi janin, tetapi uji klinis terkontrol untuk wanita hamil masih kurang data; atau percobaan pada hewan menunjukkan reaksi yang merugikan terhadap janin, tetapi uji klinis terkontrol pada wanita hamil tidak dapat membuktikan adanya bahaya bagi janin.
C	Percobaan pada hewan menunjukkan adanya cacat lahir atau kerusakan embrio, tetapi tidak ada uji klinis terkontrol untuk wanita hamil; baik uji klinis terkontrol untuk wanita hamil maupun percobaan pada hewan masih kekurangan data.
D	Telah terbukti berbahaya bagi janin manusia, tetapi dalam beberapa situasi (misalnya, kondisi fatal atau penyakit serius di mana obat lain yang lebih aman tidak dapat digunakan atau tidak efektif pada penyakit berat), manfaatnya harus lebih besar daripada potensi risikonya sebelum dapat digunakan.
X	Eksperimen pada hewan dan manusia, dan/atau pengalaman klinis elah memastikan bahwa hal itu akan menyebabkan kelainan pada janin. Risiko ini jauh lebih besar dari manfaatnya.

※Catatan: Obat golongan A dan B umumnya aman digunakan selama proses kehamilan; Obat C dan D perlu dipertimbangkan terlebih dahulu dan digunakan sesuai keadaan. Jika Anda memerlukan obat selama proses kehamilan, sebaiknya konsultasi dulu dengan dokter atau apoteker Anda.

- 4. Wanita hamil yang mengonsumsi vitamin dan suplemen nutrisinya sendiri selama kehamilan harus berkonsultasi dengan dokter dan apoteker terlebih dahulu agar terhindar dari overdosis yang dapat membahayakan janin.



5. Penggunaan kosmetik bagi wanita hamil

1. Hindari mewarnai atau mengeriting rambut.
2. Ketika muncul jerawat, make up dan prosedur perawatan harus disederhanakan semaksimal mungkin, dan minta panduan dokter untuk produk anti-jerawat yang sesuai.
3. Usahakan untuk tidak menggunakan riasan dengan warna dan wangi yang terlalu kuat, dan komposisinya rumit. Penelitian oleh Lembaga Penelitian Kesehatan Nasional menemukan bahwa kosmetik dan produk perawatan kulit mungkin mengandung plasticizer, yang dapat mengganggu sekresi endokrin dan meningkatkan risiko alergi pada bayi.
4. Saat hamil mudah timbul flek di wajah dan warnanya menjadi lebih gelap. Ingat untuk melindungi diri dari sinar ultraviolet dan pilih produk sunblock murni. Krim anti-flek 3 in 1 (Asam retinoat + hidrokuinon + steroid) tidak cocok untuk digunakan pada masa kehamilan.
5. Selama kehamilan, kulit mudah mengalami gatal-gatal dan ruam yang mengering. Anda bisa memakai pakaian yang longgar, memilih lingkungan yang sejuk, dan menggunakan produk sabun mandi yang lembut. Jika kondisi kulit parah, Anda bisa berkonsultasi dengan dokter kulit untuk pengobatan.
6. Boleh memilih kosmetik yang mengandung asam buah atau asam salisilat, tetapi tidak cocok untuk proses perawatan pengelupasan kulit secara kimiawi dengan konsentrasi tinggi. Perawatan medis yang tidak mendesak (laser, perawatan IPL, thermage) atau operasi plastik (termasuk operasi plastik mikro) tidak disarankan.
7. Untuk pasien keloid, harus berdiskusi dengan dokter terlebih dahulu sebelum operasi dan menggunakan produk tambahan yang sesuai setelah operasi untuk mencegah bekas luka yang terlihat jelas.

(Sumber: Food and Drug Administration)

6. Jangan menggunakan obat-obat terlarang

Jika ibu hamil mengonsumsi obat-obat terlarang, obat tersebut akan masuk ke tubuh janin melalui plasenta ibu, berarti janin secara tidak langsung mengonsumsi obat terlarang, yang dapat menyebabkan munculnya "neonatal abstinence syndrome (NAS)" pada bayi baru lahir dan menyebabkan epilepsi, berat badan terlalu ringan saat lahir, gangguan pernapasan, dan bahkan adanya risiko kematian. Selain itu juga dapat menyebabkan gangguan perkembangan seperti ketidakmampuan belajar, konsentrasi kurang, dan kesalahan perilaku.

Peringatan untuk ibu hamil yang belum menghentikan penyalahgunaan narkoba untuk segera menghubungi Lembaga Rehabilitasi untuk Pecandu Narkoba yang ditunjuk oleh Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional (informasi lebih lanjut tersedia di situs web Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional/Departemen Kesehatan Psikologis dan Mulut/Rehabilitasi Pecandu Narkoba/Organisasi Rehabilitasi Pecandu Narkoba Jenis Tertentu) dan mencari cara pengobatan serta menghentikan penyalahgunaan narkoba.

Departemen Kesehatan dan
Kesejahteraan Nasional



**Anak perempuan
maupun anak laki-
laki sama baiknya.
Anak yang kita
lahirkan adalah
buah hati kita**



Wanita juga bisa meneruskan generasi!

1. Setelah menikah, baik pria maupun wanita tetap bisa menggunakan marga mereka sendiri tanpa harus memakai marga suami.
2. Marga anak dapat disepakati secara tertulis oleh orang tua apakah mau mengikuti marga Ayah atau Ibu.
3. Baik wanita maupun pria memiliki hak waris yang sama, dan pembagian harta untuk anak perempuan persis sama dengan anak laki-laki.
4. Setelah Undang-Undang Tentang Penyerahan Leluhur berlaku sejak tanggal 1 Juli 2008, baik pria maupun wanita dan tidak peduli marga apapun memiliki kualifikasi hak waris. Hal ini menunjukkan kesadaran atas persamaan hak antara pria dan wanita.
5. Wanita juga merupakan anggota keluarga dan mewarisi garis keturunan yang sama. Dalam upacara pemakaman, wanita juga dapat berperan sebagai pemimpin atau penanggung jawab (pemegang papan nama leluhur), pemegang bendera atau pemegang payung upacara.

Prestasi masa depan anak-anak tidak bergantung pada jenis kelamin

1. "Undang-Undang Keadilan Gender": mengizinkan perempuan dan laki-laki memiliki hak yang sama untuk menempuh pendidikannya.
2. "Undang-Undang Keadilan Gender": untuk menjamin kesetaraan hak kerja gender dan menghapus diskriminasi gender.
3. Tingkat partisipasi pekerja perempuan, persentase jumlah pekerja profesional dan teknis, serta persentase jumlah karyawan yang setara dengan pangkat manager; persentase partisipasi perempuan sebagai anggota parlemen dan perwakilan rakyat, dan persentase PNS perempuan yang mencapai pangkat pengambilan keputusan juga meningkat.

Agar ada lebih banyak janin yang bisa dilahirkan dengan selamat, dan tidak dikorbankan berdasarkan jenis kelamin, mari kita lindungi hak ini bersama-sama!

Jika Anda menemukan kasus tes ilegal dan tindakan pemilihan jenis kelamin janin, harap lapor ke Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan dengan menghubungi hotline khusus SRB: 0800-870870.

Biarkan bayi tumbuh dengan selamat



Kelahiran prematur berarti bayi lahir antara minggu kehamilan ke-20 dan kurang dari minggu ke-37. Merawat bayi prematur tidak mudah, inilah penyebab utama kematian bayi baru lahir. Penyebab kelahiran prematur yang masih belum diketahui mencapai 50%, sedangkan faktor risiko yang diketahui antara lain:

Perilaku kehidupan	Kondisi sebelum hamil	Masa kehamilan
Malnutrisi	Hamil di bawah umur 18 tahun atau di atas umur 40	Infeksi, demam
Merokok, minum alkohol	Hamil di luar nikah	Adanya bakteri dalam urin (bacteriuria), flu
Penggunaan obat-obatan adiktif	Berat badan sebelum kehamilan kurang	Bayi kembar
Kelelahan akibat pekerjaan yang terlalu banyak	Selang waktu kehamilan terlalu dekat	Plasenta previa
Kebiasaan kebersihan yang buruk	Pernah mengalami persalinan prematur, nyeri persalinan dini, atau keguguran pada tahap awal hingga pertengahan kehamilan	Preeklampsia (gejala sebelum epilepsi), hipertensi
Emosian dan mudah gelisah	Pernah menderita pielonefritis	Pelepasan plasenta sebelum waktunya
	Atresia serviks pada kehamilan sebelumnya	Ketuban pecah dini
	Memiliki riwayat kebidanan yang buruk	Cairan ketuban terlalu banyak atau terlalu sedikit
	Rahim pernah dioperasi (misalnya: aborsi ... dll.)	Deformitas uterus
	Anemia atau gangguan penyakit dalam lainnya	Pendarahan setelah hami minggu ke-12
		Operasi bagian perut
		Trauma fisik atau emosional
		Kelainan kromosom janin atau malformasi kongenital
		Periodontitis

Sebagian besar faktor ini bisa diperbaiki sebelum hamil dan memberi perawatan lebih selama hamil untuk mencegah kelahiran prematur.

Jika terjadi kondisi berikut yang mirip dengan tanda kelahiran prematur, cepat minta bantuan medis untuk mengurangi risiko kelahiran prematur.

Tanda-tanda kelahiran dini

Ada lebih dari 6 kontraksi uterus dalam satu jam atau sekali kontraksi setiap 10-15 menit, dan gejala di atas tidak membaik meskipun telah istirahat selama 30 menit. Kontraksi tersebut belum tentu sakit, tapi perut akan mengeras atau terasa menurun.

Mirip dengan nyeri saat haid atau nyeri kembung sebelum haid.

Tekanan pada rahim dan vagina, ada rasa akan jatuh atau ada rasa tertekan pada vagina.

Nyeri punggung bagian bawah yang tidak bisa sembuh dengan cara apapun.

Diare terus-menerus atau kram perut.

Peningkatan cairan, lendir, dan sekresi seperti darah pada vagina.

Gerakan janin berkurang lebih dari setengah dibandingkan biasanya.

Jika Anda mengalami salah satu gejala di atas, Anda mungkin seorang wanita hamil yang berisiko tinggi. Harap jelaskan kondisi Anda kepada dokter untuk membantu diagnosis guna memastikan keselamatan diri Anda dan janin Anda.

Jika Anda mengalami keadaan darurat selama kehamilan, harap segera kunjungi rumah sakit bersalin dengan kehamilan berisiko tinggi yang menyediakan perawatan bayi baru lahir yang berkualitas, atau rumah sakit darurat tingkat sedang dan berat.

Mengenai kesejahteraan bayi prematur, silakan hubungi Yayasan Bayi Prematur Taiwan.

**Yayasan Bayi
Prematur Taiwan**



DIY Perawatan kesehatan mandiri untuk ibu hamil



Pakaian

- Pilih bahan yang longgar dan menyerap keringat agar tubuh Anda tetap nyaman dan bersih.
- Kenakan sepatu bertumit rendah, nyaman, dan tidak licin agar tidak jatuh.
- Memakai bra untuk menopang payudara Anda.

Istirahat dan tidur

- Tidur selama 8 jam sehari. Lebih baik jika ada tidur siang selama 30 menit.
- Perhatikan kesehatan fisik dan batin Anda sepanjang hari dan istirahatlah sejenak.
- Pada masa akhir kehamilan, Anda disarankan untuk berbaring miring dan mengangkat kedua kaki Anda saat beristirahat untuk meningkatkan sirkulasi darah di tungkai bawah dan mengurangi edema.

Aktivitas

- Hindari memanjat, mengangkat atau menjinjing benda berat.
- Bisa melakukan pekerjaan rumah, tapi jangan terlalu lelah.
- Olah raga yang tepat sangat penting. Boleh melakukan olahraga kehamilan sesuai dengan evaluasi dan bimbingan dari staf medis.

Kehidupan seks

- Untuk keadaan normal tidak masalah. Namun bagi yang memiliki riwayat kelahiran prematur atau gejala keguguran, sebaiknya dihentikan dulu pada 3 bulan pertama dan 2 bulan terakhir kehamilan.
- Bagi yang mengalami inkompetensi serviks atau plasenta previa selama kehamilan ini, atau yang mengalami pendarahan vagina dan nyeri padahal belum cukup bulan, harus dihentikan dulu.
- Saat berhubungan seks, jika ada kontraksi rahim yang kuat, perdarahan yang tidak normal, sakit perut yang serius, dll, Anda harus menghentikan hubungan seks dan mencari pertolongan medis sesegera mungkin.
- Jika pasangan seks memiliki riwayat bepergian ke daerah endemik infeksi virus Zika, gunakan kondom untuk berhubungan seks selama kehamilan.

BAB dan BAK

- Dianjurkan untuk buang air besar setiap hari.
- Jangan menahan kencing, buang air kecil saat ingin buang air kecil, tanpa mengurangi asupan air.
- Dianjurkan untuk makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan serta minum banyak air untuk memperlancar buang air besar.

Kebersihan mulut

- Wanita disarankan untuk melakukan perawatan gigi sebelum hamil. Miliki kebiasaan baik untuk kebersihan mulut, termasuk: menyikat gigi sebelum tidur, setidaknya dua kali sehari; gunakan pasta gigi yang mengandung florida untuk menyikat gigi; kurangi makan makanan manis dan sering kumur untuk mengurangi kerusakan gigi. Anda dapat membawa kartu askes Anda ke klinik gigi untuk pemeriksaan mulut secara teratur, dan menggunakan benang (stik) gigi atau membersihkan celah di antara gigi Anda setidaknya sekali sehari. Jangan berbagi sikat gigi. Jika Anda mengalami ketidaknyamanan mulut, Anda harus mencari pertolongan medis.
- Karies gigi dan penyakit periodontal dapat memburuk selama kehamilan. Anda dianjurkan untuk berkunjung ke klinik gigi dan membersihkan karang gigi setiap 3 bulan sebelum persalinan.

Mandi

- Hindari mandi air panas dan pergi ke pemandian air panas selama kehamilan.
- Mandilah dengan shower dan hindari mandi dalam bak mandi terutama dalam dua bulan terakhir.
- Keputihan akan meningkat, jadi disarankan untuk menjaga perineum tetap bersih dan kering.

Lingkungan dan pekerjaan

Bahaya di tempat kerja tertentu dapat mempengaruhi kesehatan janin. Oleh karena itu, ibu hamil harus memahami bagaimana mencegah bahaya di tempat kerja; apabila ibu hamil kemungkinan bisa terpapar zat atau pekerjaan berbahaya, harap menghubungi staf medis layanan kesehatan tenaga kerja yang disediakan oleh pihak perusahaan sesuai undang-undang. Jika sesuai dengan undang-undang pihak perusahaan tidak diwajibkan menempatkan staf medis layanan kesehatan tenaga kerja, silahkan hubungi pusat layanan kesehatan tenaga kerja di setiap daerah yang dipercayakan oleh Badan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Kementerian Tenaga Kerja untuk memberikan bantuan (Tel: 0800068580)

**Platform Informasi
Perlindungan
Kesehatan Tenaga
Kerja**



Pariwisata

- Jika Anda berencana bepergian ke dalam atau luar negeri selama masa kehamilan, harap beritahu dokter Anda. Bepergian selama masa kehamilan kemungkinan dapat menimbulkan masalah; harap pahami dulu layanan perawatan medis di tujuan wisata dan area transit.
- Jika tidak perlu, sebaiknya menunda perjalanan ke daerah yang sedang mengalami epidemi virus Zika atau epidemi penyakit lain yang bisa mempengaruhi keselamatan ibu dan janin. Jika tetap harus bepergian, harap ingat melakukan tindakan pencegahan gigitan nyamuk.

Bolehkah saya bepergian dengan pesawat selama masa kehamilan?

Kelembaban di pesawat agak rendah, yang cenderung menyebabkan darah menjadi padat. Selama masa kehamilan, akibat perluasan pembuluh darah fisiologis dan efek progesteron, kemungkinan kadar trombosis lebih tinggi; berada di pesawat dalam waktu lama juga akan menyebabkan edema pada bagian kaki. Wanita hamil juga berisiko melahirkan prematur karena trombosis yang dihasilkan akibat vena yang terkompresi janin.

Selain itu, dengan rendahnya tekanan kabin dalam penerbangan, beban penyesuaian fungsi kardiopulmoner meningkat, yang dapat membawa risiko bagi ibu hamil dengan penyakit jantung, anemia berat, atau berisiko mengalami gejala kehamilan berisiko tinggi lainnya!

Kelelahan yang berlebihan selama penerbangan juga dapat menyebabkan keguguran dan persalinan prematur. Karena di pesawat tidak tersedia lingkungan medis yang baik untuk persalinan, maka akan sangat berbahaya jika air ketuban tiba-tiba pecah atau tiba-tiba melahirkan darurat. Secara klinis disarankan untuk tidak terbang pada periode kehamilan ketiga.

Saran:

1. Hindari bepergian jarak jauh melalui jalur udara jika Anda memiliki gejala seperti pendarahan abnormal atau nyeri perut bagian bawah.
2. Jika Anda berencana bepergian ke luar negeri, harap memberi tahu dokter Anda dan ikuti nasihatnya.
3. Anda disarankan untuk ditemani ketika bepergian supaya jika Anda merasa tidak enak badan atau perlu mengangkat benda berat, orang tersebut bisa membantu.
4. Hindari posisi tubuh yang sama dalam waktu lama saat naik pesawat, karena tidak baik untuk sirkulasi darah. Anda bisa melakukan lebih banyak aktivitas untuk mempertahankan sirkulasi darah.
5. Sebelum merencanakan perjalanan selama hamil, usahakan untuk memahami semaksimal mungkin pelayanan perawatan medis di daerah transit untuk tujuan wisata, dan hindari pergi ke tempat-tempat dengan kondisi sanitasi yang buruk.
6. Hal-hal yang harus diperhatikan ketika bepergian dalam kondisi hamil dapat ditemukan pada website perawatan kesehatan ibu hamil, atau hubungi saluran gratis Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870.
7. Perhatikan informasi terkait perjalanan di area pandemi. Anda boleh mengecek di website informasi CDC, atau hubungi hotline gratis pencegahan pandemi domestik 1922 (atau 0800-001922).

Website perawatan kesehatan ibu hamil



Website Informasi CDC



Jadilah seorang ibu hamil yang nyaman



Anda akan mengalami perubahan fisik dan mental selama kehamilan, Apa yang harus dilakukan seorang ibu hamil apabila muncul gejala-gejala yang tidak nyaman?

Maag, mulas

Penyebab: Gangguan relaksasi dari sfingter esofagus menyebabkan refluks asam.

Solusi:

- Makan dalam jumlah sedikit dan hindari makan terlalu cepat atau terlalu banyak.
- Hindari makanan manis dan berminyak, gorengan atau dan makanan yang susah dicerna.
- Dianjurkan berbaring dengan posisi setengah duduk setelah makan. Jangan langsung berbaring.
- Dalam kasus yang parah, Anda disarankan untuk mengonsumsi antasid dan obat anti muntah sesuai saran dokter.

Merasa mual dan muntah

Penyebab: perubahan hormon, perubahan metabolisme, faktor emosi, puasa.

Solusi:

- Makan biskuit asin, roti tawar panggang atau sereal sebelum turun dari tempat tidur.
- Hindari minum sup atau air dalam jumlah besar pada saat perut penuh dan kenyang sehabis makan.
- Makan dalam jumlah kecil tapi banyak kali, hindari lapar saat perut kosong, dan boleh makan sedikit di antara jadwal makan.
- Hindari makanan yang berminyak, sulit dicerna, atau memiliki rasa yang kuat.
- Setelah morning sickness, bilas mulut Anda dengan air minum untuk menghilangkan rasa mual dan minumlah sedikit air putih untuk membersihkan asam lambung dari kerongkongan untuk mengurangi luka esofagus.

Sembelit

- Penyebab: 1. Pola makan yang tidak mencukupi, kekurangan olahraga, motilitas saluran cerna lambat dan kekurangan makanan berserat.
2. Rahim yang membesar menyebabkan usus kecil bergeser, atau karena rahim menekan rektum.
3. Disebabkan oleh penambahan zat besi.

Solusi:

- Minum air secukupnya dengan 2.000 cc air diperlukan sehari.
- Berolahragalah secukupnya dengan berjalan waktu pagi dan sore hari.
- Makan lebih banyak sayuran berserat, buah-buahan, dan biji-bijian utuh.
- Biasakan diri untuk membuang air besar secara rutin setiap hari.
- Jika perlu, minum pelunak feces sesuai resep dokter Anda. Jangan minum obat sembarangan.

Wasir

Penyebab: Sembelit, diare, dan aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan intravena, dan rahim yang membesar menekan pembuluh darah dan menghalangi sirkulasi.

Solusi:

- Biasakan diri membuang air besar secara teratur untuk menghindari sembelit, jangan jongkok terlalu kuat, duduk atau berdiri dalam waktu lama.
- Mandi sambil duduk di dalam air hangat.
- Jika sakitnya parah, boleh konsultasi ke dokter dan gunakan pelembut feces atau salep analgesik.
- Makan lebih banyak biji-bijian, buah dan sayuran segar, serta minum banyak air untuk mencegah sembelit.

Masalah pendarahan

Penyebab: Mungkin berhubungan dengan keguguran, persalinan prematur dan posisi plasenta.

Solusi:

- Gangguan pendarahan dan pembekuan darah selama kehamilan dapat menyebabkan masalah serius, termasuk keguguran.

Jika calon ibu mengalami gangguan pendarahan atau pembekuan darah, harap beri tahu dokter Anda.

Peningkatan keputihan

Penyebab: Pengaruh hormon, peningkatan sekresi serviks.

Solusi:

- Jaga kebersihan, mandi setiap hari, dan jangan gunakan disinfektan untuk membersihkan vulva.
- Usai ke toilet, seka dengan tissue toilet dari arah vagina ke anus, jangan dibolak-balik arahnya untuk mencegah infeksi.
- Jangan memakai celana ketat dan stoking.
- Pakai celana dalam berbahan katun yang mempermudah pertukaran udara. Gantilah saat basah. Jangan memakai pantiliner karena mudah pengap dan basah.
- Jika keluar banyak cairan dan gatal, rasa terbakar, atau berbau tidak sedap, segera cari pertolongan medis.

Sering buang air kecil

Penyebab: Rahim membesar menekan kandung kemih, atau faktor psikologis.

Solusi:

- Jika merasa ingin buang air kecil, segera buang air kecil.
- Perbanyak asupan cairan pada siang hari dan kurangi asupan cairan setelah makan malam guna mengurangi frekuensi buang air kecil di malam hari.

Sakit punggung

Penyebab: Postur tubuh yang buruk, rahim yang membesar meningkatkan kelengkungan tulang belakang lumbal sakral, dan perubahan hormonal disebabkan oleh persendian yang melunak dan kendur.

Solusi:

- Pertahankan postur tubuh yang benar, jaga punggung tetap lurus, dan jangan membungkuk.
- Hindari mengangkat benda berat, berdiri atau duduk dalam waktu lama atau terlalu lelah.
- Punggung harus ditopang saat duduk.
- Gunakan sabuk pendukung kehamilan untuk menopang perut dan mengurangi kekuatan punggung yang berlebihan.
- Pijat bagian pinggang atau punggung untuk meningkatkan sirkulasi darah.

Kram, edema pada bagian kaki dan varises

Penyebab: Tekanan yang meningkat di rongga panggul menyebabkan berkurangnya aliran darah kembali ke tungkai bawah.

Solusi:

- Pertahankan suhu pada bagian kaki.
- Makan makanan yang mengandung lebih banyak kalsium, seperti produk susu, sayuran hijau tua, kacang kedelai dan makanan yang terbuat dari kacang kedelai, kacang-kacangan kering, dan ikan teri.
- Luruskan kaki saat kram, pijat dari arah telapak kaki hingga betis.
- Saat istirahat, angkat anggota tubuh bagian bawah untuk memperlancar peredaran darah.

Gigi rusak, radang gusi, pembesaran gingiva dan penyakit periodontal memburuk selama kehamilan.

Penyebab: perubahan hormon, peningkatan frekuensi makan yang signifikan, suka makanan asam pada tahap awal kehamilan, dan sering mual atau muntah asam.

Solusi:

- Pertahankan kebersihan mulut yang baik.
- Pemeriksaan mulut secara teratur (cuci karang gigi untuk wanita hamil).
- Mengonsumsi buah dan sayuran segar untuk memperoleh vitamin C yang cukup agar melindungi kesehatan gusi.
- Badan Asuransi Kesehatan menyediakan layanan pembersihan gigi untuk wanita hamil setiap 90 hari selama kehamilan (termasuk: cuci karang gigi, deteksi plak gigi, instruksi perawatan pencabutan, perawatan mulut bayi baru lahir dan instruksi pendidikan kesehatan, dll.).
- Silakan lihat manual Perawatan Kesehatan Mulut untuk Wanita Hamil.

Perawatan mulut
untuk wanita hamil



Makan yang Sehat



Penambahan berat badan ibu hamil dan prinsip diet secara umum

Nutrisi selama kehamilan tidak hanya mempengaruhi ibu tetapi juga kesehatan janin. Jika Anda memiliki pertanyaan tentang kalori dan asupan gizi, Anda disarankan untuk mencari ahli gizi yang berkualifikasi untuk melakukan penilaian dan konsultasi gizi lebih lanjut dan meminta saran perbaikan pola makan yang paling sesuai.

Berat badan normal

Selama hamil, berat badan ibu hamil harus disesuaikan dengan dengan berat badan sebelum hamil. Cara yang paling tepat adalah menambah 10-14 kg, dan memperhatikan kecepatan kenaikan berat badan. Selama hamil dianjurkan untuk tidak diet. Silakan lihat tabel di bawah ini untuk pedoman penambahan berat badan selama kehamilan.

Pedoman penambahan berat badan selama kehamilan

Indeks massa tubuh (BMI) wanita hamil bayi kembar sebelum kehamilan	Penambahan berat badan yang direkomendasikan (kg)	Kenaikan berat badan setiap minggu pada periode kedua dan ketiga (kg/minggu)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

Wanita hamil kembar sebelum hamil Indeks Massa Tubuh (BMI)	Penambahan berat badan yang direkomendasikan (kg)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

Indeks massa tubuh (BMI) = berat badan (kg) / tinggi badan ² (meter ²)

Sumber: The Institute of Medicine (IOM)

Kalori

- Mulai dari kehamilan tahap kedua, setiap hari perlu menambah 300 kalori. Namun total kalori harian setiap orang perlu disesuaikan dengan usia ibu hamil, jumlah aktivitas, status kesehatan sebelum hamil dan penambahan berat badan.
- Kebutuhan kalori wanita menyusui harus ditingkatkan 500 kkal per hari.

Protein

- Sejak kehamilan periode pertama, setiap hari harus ada penambahan 10 kg protein karena keperluan perkembangan janin. Lebih dari separuh sumber protein berasal dari protein berkualitas tinggi, seperti produk susu, susu kedelai, tahu, tahu kering atau produk kacang kuing lainnya, ikan, telur, dan daging, dll.
- Selama menyusui, ibu menyusui dianjurkan untuk meningkatkan asupan harian sebesar 15 gram protein, dan lebih dari setengah sumber protein berasal dari protein berkualitas tinggi.
- Wanita hamil dan wanita menyusui mungkin lebih sensitif terhadap bahaya beberapa logam berat (seperti metil merkuri, dll.). Maka mereka sangat sensitif terhadap jenis ikan karnivora besar yang memiliki konsentrasi logam berat yang tinggi (seperti hiu, ikan todak, tuna albakora, ikan minyak, dll.). Wanita hamil dianjurkan untuk mengurangi asupannya, tetapi ikan kecil lainnya boleh dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai untuk memperoleh nutrisi yang dibutuhkan dan memperkecil risiko.

Panduan konsumsi ikan



Untuk informasi tentang pedoman konsumsi ikan, silakan merujuk ke Food and Drug Administration.

Wanita hamil lebih rentan mengalami sembelit, maka dianjurkan untuk makan lebih banyak biji-bijian, dan buah-buahan serta sayuran yang cukup untuk memperoleh serat makanan yang cukup dan mencegah sembelit.

Selama masa kehamilan/menyusui, kebutuhan akan vitamin dan mineral meningkat, dan jumlah asupannya harus disesuaikan dengan Asupan Referensi Diet (DRI). Wanita hamil harus memiliki asupan yang seimbang dari enam jenis makanan, mengkonsumsi lebih banyak sayuran berwarna gelap, biji-bijian, dan sumber makanan alami, bukan hanya memilih sumber dari satu nutrisi atau suplemen mineral. Jika Anda memiliki pertanyaan tentang diet dan nutrisi, Anda disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi untuk melakukan evaluasi diet dan memperoleh rekomendasi untuk perbaikan diet individual, atau untuk melengkapi suplemen nutrisi wanita hamil dengan panduan resep dokter.

Mineral

Zat besi

Kebutuhan terhadap zat besi selama kehamilan meningkat. Anjuran asupan zat besi pada kehamilan trimester pertama dan kedua adalah 15 mg/hari. Pada trimester ketiga dan ibu yang sedang menyusui, dianjurkan untuk menambah asupan makanan suplemen menjadi 45 mg/hari. Tambahan zat besi tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janinnya, tapi juga disimpan dalam jumlah besar di dalam tubuh janin. Zat besi yang disimpan ini akan digunakan dalam waktu 6 bulan setelah bayi lahir. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat berdampak buruk terhadap otak dan kondisi mental janin. Disarankan mengonsumsi lebih banyak makanan kaya zat besi, seperti makanan laut/seafood (kerang, cumi-cumi, tiram, dll.), hati, daging merah, dan sayuran berwarna gelap (bayam, kacang manis, bayam Okinawa, dll.).

Yodium

Kekurangan yodium yang serius selama masa kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan otak janin sehingga menyebabkan retardasi pertumbuhan dan perkembangan saraf bayi baru lahir, bahkan dapat meningkatkan persentase kematian bayi. Jumlah yodium yang dianjurkan adalah 225 mikrogram/hari untuk ibu hamil dan 250 mikrogram/hari untuk ibu menyusui; Anda dianjurkan untuk mengonsumsi garam beryodium dengan jumlah yang sesuai. Makanan yang kaya yodium, seperti rumput laut.

Buku Panduan
Nutrisi Yodium



Untuk informasi yodium dan kesehatan, silakan lihat Buku Panduan Nutrisi Yodium yang diterbitkan oleh Badan Kesehatan Nasional:

Kalsium

Jumlah asupan kalsium yang dianjurkan untuk ibu hamil dan ibu menyusui adalah 1000 mg/hari untuk memenuhi pertumbuhan janin/bayi dan kebutuhan nutrisi ibu. Makanan kaya kalsium, misalnya: susu sapi, produk olahan susu, produk olahan kacang kedelai yang tinggi kalsium (seperti tahu biasa, tahu kering), sayuran hijau tua, dll.

Natrium

Jika Anda memiliki gejala seperti tekanan darah tinggi atau edema selama kehamilan, Anda harus mengontrol asupan natrium Anda.

Keterangan: Jumlah asupan mineral harus disesuaikan dengan Asupan Referensi Diet (DRI) dan tidak melebihi batas atas.

Vitamin

Selama kehamilan dan menyusui, sebagian besar kebutuhan vitamin meningkat.

Asam folat

Rata-rata kasus defek tuba neural pada bayi dan anak kecil di Taiwan dalam sepuluh tahun terakhir mencapai sekitar 7/10000. Menurut penelitian empiris di Amerika Serikat, asupan asam folat yang cukup selama kehamilan dapat mengurangi 50-70% terjadinya kasus defek tuba neural bawaan pada otak dan sumsum tulang belakang janin. Wanita usia subur disarankan mengonsumsi 400 mikrogram asam folat sehari, dan wanita yang berencana untuk hamil harus mengonsumsi 600 mikrogram asam folat per hari sejak satu bulan sebelum pembuahan hingga kehamilan. Wanita menyusui disarankan mengonsumsi 500 mikrogram asam folat per hari.

Asam folat banyak dijumpai pada makanan seperti: sayuran hijau, organ hati, kacang-kacangan dan buah-buahan (seperti jeruk). Asam folat sebaiknya diambil dari tumbuhan alami terlebih dahulu. Jika asupan harian tidak mencukupi, Anda dianjurkan untuk memakan suplemen asam folat sesuai resep dokter. Untuk wanita hamil yang pernah melahirkan bayi defek tuba neural atau menderita diabetes, dianjurkan untuk menambah 4 mg asam folat setiap hari.

Vitamin D

Asupan harian yang direkomendasikan adalah 10 mikrogram, dan sebagian besar diproduksi di kulit melalui paparan sinar matahari. Oleh karena itu, Anda dianjurkan supaya wajah, lengan dan bagian tubuh lain menerima paparan sinar matahari secukupnya. Selain itu juga mengonsumsi lebih banyak makanan kaya vitamin D, seperti ikan, telur, produk olahan susu atau susu bubuk yang diperkaya dengan vitamin D, dll.

Vitamin B12

Kekurangan vitamin B12 pada ibu hamil atau kondisi yang tidak tepat, dapat menyebabkan defek tuba neural pada janin. Makanan kaya vitamin B12 terutama adalah makanan hewani, di antaranya paling banyak terkandung dalam hati, daging, susu, telur, dll. Untuk orang vegan, harus lebih memperhatikan penambahan vitamin B12. Bagi ibu hamil vegan disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak rumput laut, lumut merah, nutrisi fermentasi yang diperkaya dengan vitamin B12 agar memperoleh vitamin B12, dan mendiskusikan waktu mengonsumsi suplemen dengan dokter.



- Pilihan makanan harus seimbang. Ibu hamil dan ibu menyusui sebaiknya mengurangi atau menghindari makanan berikut:
 - (1) Tembakau, alkohol, kopi dan teh kental.
 - (2) Makanan berlemak, seperti daging berlemak, gorengan, dll.
 - (3) Makanan yang diasapi, seperti: daging yang diracik, telur asin, ikan asin, ham, tahu fermentasi, dll.
 - (4) Makanan non kalori, seperti permen, cola, soda, dll.
- Jika Anda mengalami gejala mual, muntah pada tahap awal kehamilan, sebaiknya makanlah dalam porsi kecil tapi lebih sering serta pilih makanan rendah lemak dan tidak mengiritasi. Saat bangun di pagi hari, makanlah sedikit makanan biji-bijian utuh, seperti: biskuit, manthou dan lainnya untuk meredakan rasa mual karena hamil. Di tahap akhir kehamilan, hindari asupan karbohidrat dan lemak yang berlebihan, karena dapat menambah lemak tubuh.
- Hindari menggunakan obat tradisional Chinese jika dosis dan penggunaannya belum dikonfirmasi oleh praktisi pengobatan tradisional Chinese yang berkualifikasi.

(Sumber: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional, Asosiasi Ahli Gizi Taiwan (TDA), Asosiasi Nutrisi Taiwan)

Informasi kesehatan makanan selama masa kehamilan dan menyusui, silakan melihat Buku Panduan Gizi Ibu Hamil yang diterbitkan oleh Badan Kesehatan Nasional:

Buku Panduan
Nutrisi Kehamilan



Makanan sumber nutrisi penting	
Nama nutrisi	Sumber makanan
Protein	Daging, ikan, kacang-kacangan atau produk olahan kacang-kacangan, telur, susu
Magnesium	Biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau
Yodium	Garam beryodium, rumput laut
Seng	Telur, kenari, seafood, biji-bijian
Kalsium	Susu, keju, kacang-kacangan atau produk olahan kacang-kacangan, ikan teri
Besi	Hati, rumput laut, ikan, kuning telur, daging merah, biji-bijian, sayuran hijau tua
Vitamin A	Susu full cream, keju, minyak ikan, sayur dan buah kuning tua
Vitamin D	Susu yang diperkaya dengan vitamin D, daging ikan, kuning telur
Vitamin E	Kuning telur, kacang tanah, minyak nabati, sayuran, buah-buahan kering, biji-bijian
Vitamin B1	Beras merah, sereal, buah geluk, kacang-kacangan, daging babi
Vitamin B2	Ragi, biji-bijian, sayuran hijau, susu, telur
Vitamin B6	Biji-bijian, ikan, daging, buah-buahan, buah-buahan kering, sayuran
Vitamin B12	Daging, ikan, susu, telur, miso, vegetarian sehat, bubuk ragi
Vitamin C	Aneka buah-buahan, seperti jambu biji, jeruk, tomat, sayur mayur
Asam folat	Sayuran hijau tua, hati, produk olahan kedelai, buah-buahan jenis jeruk
Nikotinin	Daging, ikan, biji-bijian, buah batu, kacang-kacangan
Serat makanan	Biji-bijian, sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan kering, buah batu, biji-bijian

(Sumber: Buku Panduan Gizi Ibu Hamil yang diterbitkan oleh Badan Kesehatan Nasional)

Hal-hal yang harus diperhatikan calon ibu



Mencegah infeksi virus pada bayi baru lahir

Sebelum dan sesudah melahirkan, apabila ibu hamil memiliki gejala seperti demam, infeksi saluran pernafasan atas, diare, pleurodynia, miokarditis dan dugaan infeksi virus lainnya, maka dia dapat menularkannya ke bayi yang baru lahir melalui kontak ketika proses melahirkan atau setelah melahirkan. Seorang ibu harus berhati-hati dalam melakukan tindakan perlindungan sebelum dan sesudah kontak dengan bayi, yaitu mengenakan masker, cuci tangan sesering mungkin dan tindakan perlindungan infeksi lainnya untuk mengurangi kemungkinan infeksi pada bayi.

Apabila bayi baru lahir terinfeksi, kemungkinan akan muncul gejala seperti demam, tidak selera makan, muntah, diare, gelisah, kulit pucat, detak jantung cepat, mobilitas menurun, lesu, napas pendek dan cepat, sianosis, bercak darah di seluruh tubuh, memar, penyakit kuning, kejang-kejang, dll. Bahkan bisa menyebabkan kematian. Orang yang menjaganya harus memperhatikan dan mengobservasinya dengan hati-hati. Jika muncul gejala di atas, segera minta bantuan medis.



Mencegah infeksi enterovirus pada bayi baru

Infeksi enterovirus neonatal dapat terjadi pada tahap prenatal, persalinan atau postpartum. Calon ibu harus memperhatikan hal-hal berikut:

- Biasakan diri menjaga kebersihan pribadi yang baik. Cuci tangan setiap saat dengan benar, dan hindari tempat umum yang ramai dan kontak dengan pasien enterovirus.
- Dari 14 hari sebelum melahirkan hingga sebelum dan sesudah melahirkan, jika Anda mengalami demam, infeksi saluran pernafasan atas, diare, pleurodynia (nyeri otot di tulang rusuk) dan gejala lainnya, cepat memberi tahu dokter Anda.
- Pengunjung yang tidak perlu harus dihindari sebelum dan sesudah melahirkan. Jika kurang sehat, hindari kontak dengan bayi yang baru lahir.
- Bayi baru lahir yang demam, mobilitasnya menurun, dan asupan ASI berkurang harus dibawa ke dokter sesegera mungkin.



Komplikasi kehamilan

Mengenal diabetes gestasional

Wanita hamil dengan diabetes selama masa kehamilan, dapat dibagi atas 2 tipe:

1. Tipe pertama adalah mereka yang telah mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes (termasuk diabetes tipe 1 dan tipe 2).
2. Tipe kedua adalah mereka yang mengalami gejala diabetes untuk pertama kalinya pada saat hamil, atau hasil "tes toleransi glukosa oral" terdiagnosis adanya kelainan, tipe ini disebut diabetes gestasional.

Selama kehamilan, gula darah ibu hamil mensuplai pertumbuhan janin melalui plasenta. Bila gula darah ibu hamil dengan diabetes gestasional tidak terkontrol dengan baik, maka gula darah yang terlalu banyak akan meningkatkan risiko bayi raksasa, hipoglikemia bayi baru lahir, penyakit kuning/ikterus bayi baru lahir, dan distosia bahu. Selain meningkatkan kemungkinan persalinan caesar, dan dalam waktu beberapa tahun kemudian lebih dari setengah wanita hamil tersebut akan berkembang menjadi penderita diabetes. Wanita hamil dengan riwayat keluarga, usia lebih lanjut, obesitas, sebelumnya pernah terjadi janin mati, malformasi janin, janin terlalu besar yang ditemukan pada saat pemeriksaan kehamilan, cairan ketuban terlalu banyak dan gejala lainnya merupakan kelompok risiko tinggi diabetes gestasional.

Salah satu item angkanya lebih tinggi dari standar, maka didiagnosis sebagai diabetes gestasional.

Waktu (jam)	75 gram OGTT
Perut kosong	$\geq 92\text{mg/dl}$
1	$\geq 180\text{mg/dl}$
2	$\geq 153\text{mg/dl}$

Penderita diabetes sebelum hamil sebaiknya setelah hamil melanjutkan atau beralih menggunakan insulin untuk mengontrol gula darah, serta mengikuti saran dokter dan ahli gizi. Sekarang untuk wanita hamil yang didiagnosis dengan diabetes gestasional, Departemen Asuransi Kesehatan Nasional menyediakan strip tes glukosa darah dimulai dari minggu ke-28 hingga persalinan. Glukosa darah setiap hari sebaiknya dikontrol dalam kisaran 60~95mg/dl saat perut kosong, 60~140mg/dl satu jam setelah makan, dan 60~120mg/dl dua jam setelah makan. Dan perlu melakukan pemantauan glukosa darah secara teratur selama kehamilan, supaya mengurangi terjadinya hipoglikemia. Pemantauan glukosa darah yang baik secara signifikan dapat mengurangi komplikasi perinatal, seperti hipoglikemia bayi baru lahir, bayi baru lahir dengan berat badan berlebihan, dll.



Biasanya, kadar gula darah dapat dipertahankan dalam kisaran normal melalui kontrol diet dan olahraga.



Saran pengontrolan diet:

1. Keseluruhan rencana asupan kalori didasarkan pada BMI sebelum hamil, dan asupan kalori disesuaikan berdasarkan kenaikan berat badan selama kehamilan dan kadar gula darah setiap hari. Disarankan agar Anda merundingkan rencana diet dengan ahli gizi untuk mengatur kebiasaan makan dengan waktu dan porsi yang teratur.
2. Makan makanan yang seimbang, mengonsumsi makanan pokok, buah-buahan, minyak, susu, daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan dalam jumlah yang tepat sesuai dengan rencana diet.
3. Kurangi makan gorengan.
4. Makan lebih banyak makanan tinggi serat, makan lebih banyak sayuran dan biji-bijian utuh.
5. Konsumsi makanan ringan sehat dan hindari makanan olahan pabrik atau makanan asinan; sebaiknya memasak makanan dengan kukus, rebus, salad, dll.

Saran olahraga:

Setidaknya 5 hari setiap minggu, 30 menit setiap hari atau setidaknya 150 menit setiap minggu melakukan olahraga aerobik intensitas sedang (misalnya: berjalan kaki, berenang, dll.), dan diselingi istirahat. Saat berolahraga, prinsipnya adalah nafas sedikit terengah-engah, tidak kehausan, dan tidak kepanasan.

Jika kadar gula darah masih gagal mencapai kisaran normal setelah kontrol diet dan olahraga, maka injeksi insulin atau obat oral penurun glukosa darah harus digunakan untuk membantu. Caranya dapat didiskusikan lebih lanjut dengan dokter spesialis kandungan atau endokrinologi.





Mengenal anemia selama kehamilan

Hampir 1 hingga 20 persen wanita hamil di Taiwan mengalami anemia pada saat pemeriksaan kehamilan tahap awal, dan mencapai 30 hingga 40 persen pada saat melahirkan. Anemia selama kehamilan dapat menyebabkan janin terlalu kecil, kelahiran prematur, meningkatkan kematian perinatal, atau menyebabkan keterlambatan perkembangan, perhatian kurang fokus, keterbelakangan mental dan masalah lainnya. Juga dapat menambah beban jantung dan paru-paru wanita hamil, menyebabkan pusing, pingsan, luka susah sembuh, kontraksi rahim yang buruk, distosia, depresi setelah persalinan dan lainnya, serta menyebabkan wanita hamil yang mengalami perdarahan parah setelah persalinan lebih berbahaya, jadi wanita hamil dan staf perawatan medis harus lebih memberikan perhatian khusus.

Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan. Anjuran asupan zat besi pada trimester pertama dan kedua adalah 15 mg/hari. Pada trimester ketiga dan ibu menyusui, dianjurkan untuk meningkatkan asupan dengan tambahan suplemen menjadi 45 mg/hari, disertai asupan asam folat 0,6 mg setiap hari untuk mencegah anemia ibu hamil. Tambahan zat besi tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janinnya, tapi juga disimpan dalam jumlah besar di dalam tubuh janin. Zat besi yang disimpan ini akan digunakan dalam waktu 6 bulan setelah bayi lahir. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat berdampak buruk terhadap otak dan kondisi mental janin. Disarankan mengonsumsi lebih banyak makanan kaya zat besi. (Silahkan lihat Makanan sumber nutrisi penting di halaman 36 buku panduan ini)

Jika hasil tes darah $<10.5\text{g/dL}$, berarti anemia. Untuk anemia ringan, sebagian besar terlebih dahulu mengonsumsi tambahan suplemen zat besi lalu dievaluasi hasilnya. Jika hasilnya kurang baik, maka diperlukan pengobatan atau pemeriksaan lebih lanjut. Pada saat yang sama berusaha memperbaiki pemicu atau penyakit dari reaksi kurang baik ini seperti misalnya masalah penyerapan usus (penyerapan obat oral yang buruk, mungkin saja gangguan penyerapan ini karena obat diminum bersamaan dengan antasida), tidak minum obat secara teratur atau karena perdarahan kronis di bagian lain. Jika wanita hamil tidak dapat menggunakan suplemen zat besi secara oral, maka boleh dipertimbangkan menggunakan injeksi zat besi melalui intravena. Untuk anemia berat (hemoglobin $<6\text{g/dL}$), yang bisa menyebabkan pengiriman oksigen ke janin tidak cukup, mengakibatkan gawat janin, penurunan volume cairan ketuban, dan bahkan kematian janin, maka dianjurkan melakukan transfusi darah darurat. Selama kehamilan dan setelah persalinan, kondisi anemia dan pengobatannya harus terus dipantau. Pengobatan yang efektif harus dilanjutkan hingga 6-12 minggu setelah persalinan.

Langkah-langkah pencegahan anemia selama kehamilan



Tambahan asam folat sebelum hamil

Asupan asam folat setiap hari dianjurkan adalah 400 mikrogram (μg). Wanita yang berencana hamil dapat mulai memperhatikan suplemen asam folat 3 bulan sebelum kehamilan.



Mengonsumsi makanan kaya zat besi

Asupan zat besi setiap hari yang dianjurkan adalah 15 miligram (mg), disertai buah-buahan tinggi vitamin C dalam waktu 2 jam setelah makan untuk membantu penyerapan zat besi.



Vitamin B12 sangat penting

Dianjurkan asupan vitamin B12 setiap hari harus mencapai 2,4 mikrogram (μg), vegan disarankan untuk menambah suplemen vitamin B12 sesuai nasehat dokter.



Protein itu penting

Setiap kali makan harus disertai dengan makanan berprotein untuk menyediakan komponen yang diperlukan dalam pembentukan darah yang mencukupi.

Hipertensi dalam kehamilan

Gangguan hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dan perinatal di seluruh dunia, dengan kejadian sekitar 2% sampai 8%. Hipertensi dalam kehamilan mencakup situasi berikut:

Hipertensi gestasional	Hipertensi (mengacu pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang disebabkan dan terjadi setelah 20 minggu kehamilan, tanpa komplikasi protein urin, dan akan kembali normal dalam waktu 12 minggu setelah persalinan.
Preeklamsia (juga dikenal sebagai toksemia)	Hipertensi yang hanya muncul setelah minggu kehamilan ke-20, disertai dengan adanya protein dalam urine.
Eklamsia	Preeklamsia yang disertai dengan epilepsi.
Hipertensi kronis	Hipertensi yang terjadi sebelum kehamilan atau sebelum minggu kehamilan ke-20.

Hipertensi dalam kehamilan dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Preeklamsia parah dapat memicu pendarahan otak wanita hamil, kegagalan kardiovaskular, koagulopati diseminata, gangguan pernapasan, edema paru, gagal ginjal, sepsis, penyakit infark hati dan dikaitkan dengan meningkatnya risiko penyakit seperti ensefalopati hipoksia. Selain itu, efek iskemia uteroplasenta yang terkait dengan hipertensi gestasional pada janin meliputi: pertumbuhan janin terhambat, air ketuban sedikit, solusio plasenta dan kondisi denyut jantung janin tidak stabil dilihat dari pemantauan prenatal, dan peningkatan risiko kelahiran prematur. Pada waktu biasa, harus memperhatikan perubahan tekanan darah dan gerakan janin, menghindari stres. Pada saat yang sama, harus mengikuti nasehat dokter dan pemeriksaan rawat jalan, serta secara teratur mengevaluasi fungsi plasenta dan perkembangan janin. Dalam hal diet makanan, harus memperhatikan asupan dan pengeluaran, memilih diet tinggi protein, dan mengontrol asupan garam secara tepat.

Penyakit kardiovaskular

Risiko kardiovaskular yang terkait dengan kehamilan dan perinatal tidak sama bagi kelompok usia dan kelompok etnis yang berbeda. Wanita yang sebelum hamil memiliki faktor risiko kardiovaskular seperti hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, merokok, dan obesitas harus mengontrol faktor risiko ini dengan baik. Jika tidak terkontrol dengan baik, selama kehamilan risiko terjadinya kedaruratan kardiovaskular, preeklamsia, solusio plasenta, kelahiran prematur, retardasi pertumbuhan janin, atau janin mati dalam kandungan akan bertambah. Jika sebelum hamil tidak ada riwayat hipertensi atau diabetes, tapi mengalami hipertensi atau diabetes selama kehamilan, maka kondisi gangguan akan membaik setelah persalinan. Akan tetapi risiko hipertensi dan diabetes di masa depan masih termasuk relatif tinggi, dan risiko penyakit kardiovaskular juga akan meningkat. Pada kelompok berisiko tinggi ini, selain pemeriksaan prenatal lengkap dan pencegahan dini kemungkinan komplikasi selama kehamilan, juga dianjurkan berdiskusi dengan dokter spesialis jantung selama kehamilan untuk mengendalikan faktor risiko terkait sedini mungkin, dan supaya risiko kardiovaskular terkait berkurang.

Kehamilan mudah memicu emboli vena dan paru

Risiko terjadinya penggumpalan darah pada kehamilan adalah 8-10 kali lipat dari wanita yang tidak hamil, terutama pada masa nifas. Menurut laporan tahunan mengenai bantuan penyelamatan dalam persalinan, emboli paru adalah salah satu penyebab utama kematian wanita hamil di Taiwan. Jika terjadi emboli paru, gejala umumnya seperti nafas terengah, nyeri dada, batuk dan batuk darah. Emboli ekstremitas bawah meliputi pembengkakan dan nyeri yang tersebar, nyeri tekan dan bengkak kemerahan. Penggumpalan darah serius dapat mengakibatkan pingsan yang tidak dapat dijelaskan atau kehilangan kesadaran bahkan kematian.

Oleh karena itu, duduk lama selama kehamilan harus dihindari. Jika ada riwayat penyakit trombotik vena, Anda harus memberitahunya kepada dokter kandungan, dan terapi antikoagulan profilaksis harus diberikan. Obesitas, wanita hamil di usia lanjut, pasien reproduksi buatan, kehamilan kembar, merokok atau baring ranjang jangka panjang adalah pasien yang berisiko tinggi. Disarankan untuk memakai stoking elastis dan sedini mungkin turun dari tempat tidur setelah persalinan. Terutama pasien persalinan caesar, disarankan turun dari tempat tidur dalam waktu 24 jam setelah persalinan untuk menghindari trombotik dan komplikasi serius karena terlalu lama di tempat tidur.

Trombotik merupakan komplikasi obstetri yang relatif berbahaya, tapi dapat dicegah. Hindari duduk dan berbaring dalam waktu lama selama kehamilan, turun dari tempat tidur sesegera mungkin setelah persalinan, dan pasien berisiko tinggi sebaiknya memakai stoking elastis untuk mengurangi risiko trombotik.

Epilepsi

Sebagian besar pasien epilepsi wanita dapat mengontrol kram dengan baik dan mempertahankan kondisi stabil selama kehamilan. Ada orang yang jarang mengalami kumat, tetapi dapat mengalami gejala kram yang lebih sulit dikendalikan. Oleh karena itu, harap beri tahu dokter secara detail tentang kondisi saat kumat dan pengobatannya. Jika epilepsi Anda kumat waktu hamil, Anda harus segera dilarikan ke rumah sakit untuk perawatan darurat.

Pengontrolan epilepsi sangat penting pada masa kehamilan. Obat harus diminum secara teratur dan jangan pernah sesuka hati berhenti minum obat. Jika Anda menghentikan pengobatan sesuka hati karena Anda khawatir dengan efek samping obat, maka hal itu dapat menyebabkan bahaya besar, bahkan lebih besar daripada efek mengonsumsi obat epilepsi. Beberapa jenis obat epilepsi dapat menurunkan konsentrasi vitamin K dalam darah sehingga mempengaruhi fungsi pembekuan darah. Oleh karena itu ibu hamil harus diberi suplemen vitamin K pada saat akan melahirkan, dan suplemen vitamin K harus tetap diberikan bahkan setelah bayi lahir.

Asma

Asma merupakan penyakit yang tidak boleh diabaikan. Calon ibu tidak boleh mengurangi atau menghentikan penggunaan obat sesuka hati karena khawatir obat tersebut akan mempengaruhi janin. Anda harus berkonsultasi dengan dokter untuk melakukan penyesuaian.

Persentase kasus kehamilan dengan asma sekitar 1-3%, dan sekitar sepertiga wanita dengan asma, asmanya akan bertam bah parah selama kehamilan. Harap memberi tahu dokter pada saat pemeriksaan kehamilan, agar dokter dapat membantu Anda dalam perawatan medis. Tentu saja, "Menghindari alergen (seperti asap rokok pasif, debu, bulu binatang, dll)" adalah prinsip utama.



Hindari infeksi virus Zika selama kehamilan dan untuk bayi baru lahir

Gejala utama infeksi virus zika adalah demam, ruam, sakit pada sendi, radang sendi, konjungtivitis non supuratif atau kongestif, dll, yang dapat ditularkan melalui gigitan nyamuk, perilaku seksual, atau penularan vertikal dari ibu ke anak. Wanita yang terinfeksi virus Zika selama kehamilan kemungkinan bisa melahirkan bayi dengan kelainan saraf seperti ikrosefalus. Bagi calon ibu, harap perhatikan hal berikut:

- Jika tidak perlu, hindari atau menunda untuk mengunjungi daerah infeksi virus Zika. Jika harus pergi, harap lakukan tindakan pencegahan digigit nyamuk.
- Setelah kembali dari negara pandemi infeksi virus Zika, harus melakukan pemantauan kesehatan minimal 2 minggu. Jika muncul gejala yang dicurigai terjadinya infeksi harus segera meminta bantuan medis dan memberitahu riwayat perjalanan kepada dokter.
- Jika pasangan seks memiliki riwayat bepergian ke daerah pandemi infeksi virus Zika, gunakan kondom untuk berhubungan seks selama kehamilan.
- Jika Anda didiagnosis terinfeksi virus Zika, lakukan pemeriksaan USG janin secara rutin setiap 4 minggu sekali untuk melacak pertumbuhan janin.



Jika wanita hamil terinfeksi bakteri *listeria monocytogenes* selama kehamilan atau pertama kali terinfeksi toksoplasma, dua-duanya dapat menular ke janin melalui plasenta, dan mengakibatkan keguguran, kematian janin, kelahiran prematur atau infeksi toksoplasma kongenital atau infeksi invasif bakteri *listeria*. Di antaranya, bakteri *listeria* juga dapat menginfeksi janin pada saat persalinan, sehingga menyebabkan infeksi vertikal pada bayi baru lahir. Untuk menghindari infeksi, calon ibu harus memiliki pola makan dan kebersihan tangan yang baik serta memperkuat konsep perlindungan diri:

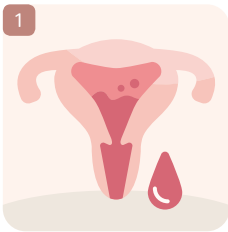
- Prinsip umum untuk menghindari infeksi bakteri *listeria* dan toksoplasma
Hindari makan makanan mentah serta memisah talenan untuk makanan mentah dan matang. Simpan makanan mentah dan matang secara terpisah untuk mengurangi risiko kontaminasi silang. Pada saat yang sama, sering-seringlah mencuci tangan, menjaga kebersihan tangan, dan merawat luka dengan benar.
- Perlindungan diri terhadap infeksi toksoplasma
Kenakan sarung tangan untuk perlindungan keselamatan saat melakukan aktivitas yang ada kontak dengan berkebun, tanah, kotoran hewan peliharaan, dan pasir kotor kucing. Jika Anda memelihara hewan peliharaan dan menyayangnya, bawalah untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

Hati-hati!

Perhatikan tanda-tanda berbahaya



Jika Anda mengalami hal-hal sebagai berikut sewaktu hamil, harap segera periksa ke dokter



1 Pendarahan pada vagina (baik dalam jumlah banyak atau sedikit)



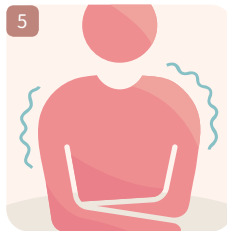
2 Sakit kepala yang berkelanjutan atau parah



3 Sakit perut yang berkelanjutan atau parah



4 Mual, muntah yang berkelanjutan atau parah



5 Menggigil, demam mendadak



6 Penglihatan kabur



Pembengkakan pada wajah dan tangan



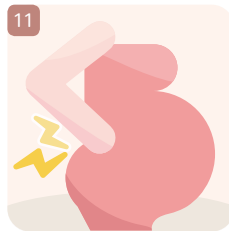
Jumlah urin berkurang secara signifikan atau nyeri atau terbakar saat buang air kecil



Janin berhenti bergerak, atau aktivitasnya berkurang setengah dari biasanya.



Vagina mengeluarkan air dengan tidak hentinya (diduga air ketuban pecah)



Sakit punggung dan perut mengeras secara berkelanjutan

Kehamilan berisiko tinggi



Tubuh ibu hamil akan bekerja sangat keras untuk beradaptasi dengan perubahan kehamilan tersebut, namun bila ibu hamil tersebut memiliki penyakit tertentu, seperti penyakit jantung bawaan, penyakit ginjal kronis, dll, gejala klinis tersebut dapat diperburuk akibat kehamilan. Selain itu, ibu hamil juga dapat menderita penyakit seperti diabetes gestasional dan hipertensi pada kehamilan yang merupakan kehamilan berisiko tinggi karena faktor maternal. Ada pula sebagian kecil janin yang menderita penyakit bawaan atau tanda-tanda persalinan prematur, yang merupakan kehamilan berisiko tinggi karena faktor janin.

Ketika dokter memberi tahu Anda bahwa kehamilan ini mungkin kehamilan berisiko tinggi, Anda perlu menjalani pemeriksaan prenatal lengkap untuk mencegah kemungkinan komplikasi dalam proses kehamilan. Dianjurkan untuk melahirkan di institusi medis dengan tenaga dan peralatan yang lebih baik. Dengan cara ini, keamanan ibu dan bayi bisa terjamin.

Ini telah diklasifikasikan oleh "Standar Penilaian dan Penilaian Kemampuan Medis Darurat Rumah Sakit Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan sebagai "Rumah Sakit Tanggung Jawab Darurat Menengah dan Parah untuk Perawatan Ibu dan Bayi Baru Lahir dalam Kehamilan Berisiko Tinggi". Ketika Anda mengalami keadaan darurat selama kehamilan, Rumah sakit yang bertanggung jawab dapat memberi Anda layanan perawatan medis darurat yang komprehensif.

Daftar distrik "rumah sakit darurat", tanyakan di Departemen Urusan Medis Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan:

Kementerian
Kesehatan dan
Kesejahteraan



Pengenalalan depresi setelah persalinan



Setelah bayi lahir, ada ibu yang akan sedikit tertekan atau perasaannya tidak stabil. Sebagian besar fenomena ini akan hilang setelah beberapa hari. Namun dalam beberapa kasus, kondisinya akan semakin serius dan memerlukan bantuan medis yang profesional. Karena gejala emosional ini mungkin saja tidak disadari atau diabaikan, maka dapat menyebabkan tekanan untuk diri sendiri dan keluarga, bahkan dapat menyebabkan kesulitan untuk sesama.

Depresi setelah persalinan merupakan salah satu jenis gangguan emosional setelah persalinan. Penyebab kemunculannya masih belum jelas. Hal ini mungkin terkait dengan faktor fisik, psikologis dan sosial. Misalnya: stres yang dialami selama periode kehamilan, penggunaan tenaga yang berlebihan selama persalinan, dan trauma fisik dan mental selama persalinan. Selain itu, ibu berperan untuk mengurus bayi yang baru lahir dan menghadapi tekanan dalam mengasuh anak, perubahan dan penyesuaian dalam interaksi sesama orang, atau perubahan penampilan fisik akibat kehamilan juga dapat menyebabkan depresi.



Q: Bagaimana saya tahu apakah saya mungkin bisa mengalami depresi setelah persalinan?

Kami menyarankan agar ibu yang telah melahirkan dapat melakukan evaluasi sederhana dengan menggunakan dua pertanyaan berikut.

- Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau merasa tidak ada harapan untuk masa depan?
- Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

Jika Anda benar-benar mengalami gejala dalam kedua pertanyaan di atas, Anda disarankan untuk mencari bantuan, atau berkonsultasi dengan lembaga kesehatan mental. Pada saat yang sama, Anda juga dapat memberi tahu dokter kandungan, dokter pengobatan keluarga atau dokter anak, atau dokter psikiatri (psikiatris) Anda untuk didiagnosis, melakukan konsultasi, dan dibantu dengan obat untuk mencegah terjadinya hal yang tidak menyenangkan.



Q: Jenis-jenis gangguan suasana hati setelah melahirkan (depresi setelah persalinan adalah salah satu jenis gangguan suasana hati setelah persalinan)

nama	Bad mood setelah persalinan	Depresi setelah persalinan	Gangguan mental setelah persalinan
Prevalensi (%)	Sekitar 30% hingga 80%	Sekitar 10%	Ada sekitar satu hingga dua kasus per seribu kasus kelahiran
Waktu kejadian yang umum dijumpai	Biasanya muncul dalam waktu 3-4 hari setelah melahirkan	Biasanya muncul dalam waktu 6 minggu setelah melahirkan	Biasanya muncul dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan
Jangka waktu penyakit	Depresi biasanya hilang dalam beberapa hari	Gejala dapat berlangsung dalam waktu berminggu-minggu hingga berbulan-bulan	Gejala dapat berlangsung dalam waktu berminggu-minggu hingga berbulan-bulan
Gejala	Kecemasan, mood tidak bagus, temperamen buruk, kelelahan, mudah menangis, insomnia, sakit kepala, mimpi buruk ... dll.	<ul style="list-style-type: none">• Depresi, mood tidak bagus, temperamen buruk, kelelahan, insomnia• Sering merasa bersalah atau tidak berharga• Gangguan saat makan, mudah menangis, susah untuk berkonsentrasi, kehilangan minat pada kehidupan di sekitar dan hal-hal yang Anda sukai atau sering merasa tidak mampu menghadapi kehidupan• Saya merasa tidak bisa merawat bayi saya, dll.• Dalam kasus yang parah, bahkan ada pikiran untuk bunuh diri	<ul style="list-style-type: none">• Emosi tidak stabil, menangis, insomnia, perubahan perilaku dan kepribadian.• Mengalami delusi atau halusinasi, seperti: Ibu mungkin keliru dan berpikir bahwa bayinya mati atau tertukar dengan punya orang lain.• Gejala yang parah mungkin memiliki delusi untuk melukai diri sendiri atau anggota keluarga mereka.
Solusi	<ul style="list-style-type: none">• Ini adalah gejala untuk sementara; biasanya akan membaik tanpa perlu pengobatan, tapi keluarga harus memberi banyak dukungan kepadanya.• Jika gejala berlanjut selama lebih dari dua minggu, Anda perlu mencari bantuan medis dan didiagnosis lebih lanjut.	Butuh bantuan dan perawatan medis.	Perlu perawatan medis dan rawat inap untuk diobservasi dan pengobatan.

(Sumber: Asosiasi Obstetri dan Ginekologi)



Q: Bagaimana cara mengatasi tekanan mental atau depresi setelah persalinan?

Penyesuaian diri Carilah dukungan dan bantuan

Sindrom blues (postpartum blues) biasanya terjadi dalam waktu 3-4 hari setelah persalinan, dan paling jelas kelihatan pada hari ke-5: biasanya hilang dalam dua minggu setelah melahirkan.

Kebanyakan kasus hanya membutuhkan lebih banyak perawatan dan dukungan dari anggota keluarga dan teman untuk pulih. Ibu saat merawat bayi yang baru lahir harus memanfaatkan waktu tidur bayi untuk membiarkan tubuh beristirahat dengan cukup. Jangan terlalu lelah atau kurang tidur.

Anggota keluarga lainnya diharapkan bisa membantu untuk berbagi pekerjaan rumah tangga untuk mengurangi pekerjaan ibu. Dengan begitu ibu tersebut bisa memiliki waktu untuk beristirahat. Pada saat yang bersamaan, boleh secara moderat mengutarakan perasaan kepada keluarga atau teman, meminta bantuan atau meminta ibu lain yang juga baru melahirkan untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Dengan begitu ibu pemula tersebut akan sangat terbantu.

Mencari sumber medis dan kesehatan mental

Jika gejala depresi setelah persalinan masih tidak membaik, walaupun sudah berlangsung lebih dari 2 minggu, disarankan untuk segera mencari pertolongan.

Anda boleh mengunjungi dokter bidan dan ginekologi, dokter keluarga, dokter spesialis anak atau psikiater (departemen psikiatri) dari berbagai institusi medis untuk mencari bantuan, atau Anda dapat menghubungi Komunitas Pusat Kesehatan Mental dari biro kesehatan pemerintah setempat untuk menemukan sumber layanan kesehatan mental yang bersangkutan.

Untuk pengobatan depresi setelah persalinan (postpartum depression), biasanya bila didiagnosis dan diobati lebih awal, maka akan semakin mudah untuk disembuhkan.

Jika mengalami depresi setelah persalinan, jangan panik, biasanya dokter akan memberikan obat antidepresan yang dilengkapi dengan konsultasi atau psikoterapi lebih lanjut. Jika saat ini Anda masih perlu menyusui, Anda dapat mendiskusikan dosisnya dengan dokter Anda.

Terima diagnosis dan pengobatan secara aktif sebelum gejalanya menjadi lebih serius.

Jika terjadi gangguan mental setelah persalinan (postpartum psychosis) yang parah, selain emosi yang tidak stabil, menangis, dan perubahan perilaku kepribadian, ibu pascapersalinan bahkan dapat mengalami delusi atau halusinasi, yang dapat membahayakan bayi, melukai diri sendiri atau bunuh diri serta harus diobati secara intensif untuk menghindari terjadinya hal yang tidak diinginkan.

Kesimpulan

Sebagian besar ibu sehabis melahirkan akan mengalami depresi ringan, yang dapat disembuhkan dengan cepat apabila dibantu dan didukung oleh keluarga dan teman. Jika gejala memburuk atau tidak dapat disembuhkan dalam waktu lama, Anda harus segera mencari bantuan medis bersama dengan anggota keluarga.

Pesan untuk anggota keluarga

Tekanan mental setelah melahirkan atau depresi setelah persalinan sering kali diabaikan atau tidak menyadarinya, sehingga seringkali susah untuk mendapatkan dukungan langsung dari anggota keluarga atau kerabat dan teman. Anggota keluarga dapat mendengarkan, menemani dan mendukung sang ibu melalui beberapa percakapan sederhana, sehingga sang ibu dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan pribadinya dengan bebas begitu juga dengan emosinya.

Pada saat yang bersamaan, sang ibu perlu mengeluarkan banyak tenaga saat merawat bayinya, dan seringkali menyebabkan kekurangan tidur. Oleh karena itu, anggota keluarga lain seharusnya berbagi tugas untuk membantu merawat bayi yang baru lahir dan pekerjaan rumah tangga untuk mengurangi beban fisik sang ibu; lebih perhatian terhadap sang ibu. Jika kalian menemukan gejala depresi setelah persalinan muncul padanya dan tidak dapat disembuhkan dalam waktu yang lama, bahkan memburuk, segera mencari pertolongan medis.



Sumber medis kesehatan mental

- Hotline Ketenangan 1925 (Tetap kasih) Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional: Menyediakan layanan gratis konseling psikologis 24 jam.
- Komunitas Pusat Kesehatan Mental pada setiap pemerintah daerah: menyediakan penyuluhan kesehatan mental, pendidikan dan pelatihan, konsultasi, rujukan, layanan rujukan, koneksi jaringan sumber daya, pencegahan bunuh diri, pencegahan penyalahgunaan dan layanan kesehatan mental lainnya.

Hotline Ketenangan
1925 (Tetap kasih)



Daftar Pusat
Kesehatan Jiwa
Masyarakat



Senam Kesehatan untuk Ibu Hamil



Anda harus berolahraga dengan benar setiap hari, dan memperhatikan hal mengenai keselamatan olahraga. Olahraga pada masa kehamilan dapat mengurangi nyeri saat persalinan, menenangkan suasana hati dan ketegangan otot seluruh tubuh selama persalinan, dan meningkatkan kekuatan otot jalan lahir untuk kelancaran persalinan. Namun, ada beberapa calon ibu yang mungkin tidak cocok untuk melakukan olahraga kehamilan. Sebaiknya meminta staf medis untuk membantu melakukan evaluasi dan bimbingan.



Jenis olahraga pada masa kehamilan yang umum dijumpai

1. Olahraga paha dan betis

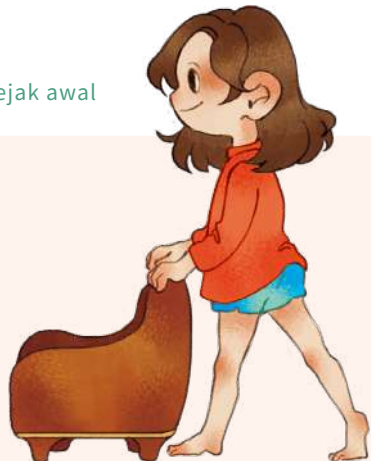
Mulailah sejak awal kehamilan

Tujuan:

Tingkatkan elastisitas otot-otot di dekat panggul dan perineum.

Cara:

Pegang bagian sandaran kursi, kaki kiri tidak bergerak, dan putar kaki kanan sebesar 360 derajat. Setelah selesai melakukannya, kembalilah ke posisi awal, lalu ganti kaki dan lanjut.



2. Olahraga kaki

Mulailah sejak awal kehamilan

Tujuan:

Latihan angkat kaki

1. Untuk memperlancar kembalinya aliran darah vena pada tungkai bawah
2. Regangkan otot tulang belakang dan pinggul.

Cara:

Berbaring telentang dengan kaki diangkat secara vertikal dan kaki menempel ke dinding, peertahankan posisi ini selama 3 hingga 5 menit. Ulangi gerakan ini beberapa kali sehari.



3. Posisi duduk bersila

Setelah tiga bulan kehamilan

Tujuan:

1. Melatih ketegangan otot selangkangan dan ligamen sendi.
2. Mencegah kram atau kejang akibat tekanan rahim yang membesar di tahap akhir kehamilan.

Cara:

Duduklah di atas kasur dengan posisi kedua kaki bersilang, satu di depan, satunya lagi di belakang. Kedua lutut dipisah jauh. Lakukan sekali sehari, setiap kali dilakukan selama lima hingga tiga puluh menit.



4. Olahraga pinggang

Setelah enam bulan kehamilan

Tujuan:

Mengurangi nyeri pinggang, membantu meningkatkan tekanan perut dan elastisitas perineum untuk memperlancar proses persalinan.

Cara:

Pegang bagian sandaran kursi, tarik napas pertahan. Dan pada saat yang bersamaan, keluarkan tenaga lengan Anda untuk memusatkan beban tubuh Anda di sandaran kursi. Berdirilah dengan jari-jari kaki dilipat ke atas. Angkat tubuh Anda dan luruskan pinggang, kemudian buang napas perlahan, rilekskan lengan, dan kembalikan posisi kaki Anda seperti semula.



5. Tarik napas dalam-dalam sampai ke dalam perut

Lakukan pada tahap akhir kehamilan

Tujuan:

Membantu merilekskan otot dan mengurangi tekanan pada perut akibat kontraksi.

Cara:

Saat terjadi kontraksi, berkonsentrasilah secara penuh dan tarik napas dalam-dalam perlahan ke dalam rongga perut untuk membuat perut menonjol.

Hembuskan napas selambat mungkin sampai Anda merasakan otot-otot Anda rileks. Kecepatannya disesuaikan dengan level kekuatan kontraksi. Satu menit 6-9 kali. Setiap kali latihan waktunya selama satu menit. Hembuskan napas secara perlahan dan lengkap saat melakukannya untuk mencegah pusing.



6. Pernapasan dada

Lakukan pada tahap akhir kehamilan (saat pernapasan dalam pada tahap pertama masih belum bisa rileks)

Tujuan:

Membantu mengendurkan otot dan mengurangi tekanan perut akibat kontraksi.

Cara:

1. Konsentrasi dan tarik napas secara perlahan sampai dada Anda terisi penuh.
2. Hembuskan semua napas Anda sampai Anda merasa semua otot-otot rileks.
3. Kecepatan pernapasan disesuaikan dengan level kekuatan kontraksi. Satu menit 6-9 kali. Setiap kali latihan waktunya selama satu menit
4. Usahakan untuk memperlambat kecepatan saat bernapas, dan buang semua napas Anda untuk mencegah pusing.



Kiper kesehatan wanita- Pemeriksaan pap smear



Pemeriksaan pap smear dapat digunakan untuk mendeteksi lesi prakanker atau kanker serviks pada tahap awal, dan memperpanjang masa kelangsungan hidup setelah pengobatan. Jika ditemukan pada tahap lesi prakanker, maka dapat diobati untuk menghambat perkembangan kanker. Para calon ibu, harap ingat untuk pergi ke institusi kesehatan atau institusi kebidanan yang bekerja sama dengan kartu Akses untuk melakukan pemeriksaan pap smear masing-masing setelah pembuangan lokia pascamelahirkan bersih.

1. Siapa yang harus melakukan pemeriksaan pap smear?

Sebagian besar kanker serviks disebabkan oleh infeksi virus papiloma yang berasal dari hubungan seksual. Wanita yang pernah memiliki pengalaman seks memiliki kemungkinan menderita kanker serviks. Oleh karena itu, wanita yang berusia di atas 30 tahun disarankan untuk melakukan pemeriksaan pap smear setiap tiga tahun sekali. Selain itu, menurut data penelitian, untuk setiap 70 wanita yang diskринing, akan ditemukan satu kasus lesi prakanker serviks atau kanker serviks.

2. Bagaimana cara melakukan pemeriksaan pap smear?

Proses pemeriksaan pap smear sangat sederhana, dan kebanyakan tidak akan terasa sakit. Prosedurnya adalah dengan memasukkan dilator vagina ke dalam vagina, lalu menggunakan stik kayu kecil atau sikat kecil untuk mengikis sedikit sel yang terkelupas dari serviks dengan lembut. Kemudian ditaruh pada kaca objek dan diwarnai. Setelah itu akan diperiksa dengan mikroskop untuk melihat apakah terdapat sel yang mencurigakan.

3. Apa yang harus saya perhatikan sebelum melakukan pemeriksaan pap smear?

Jangan membasuh vagina, hindari mandi dalam bak, jangan pasang supositoria, tidak berhubungan seks pada malam sebelumnya, dan hindari masa haid.

4. Apa yang harus saya lakukan jika hasil pemeriksaan pap smear tidak normal?

Pemeriksaan pap smear yang abnormal bukan berarti Anda mengidap kanker. Anda harus meminta dokter untuk melakukan kolposkopi dan biopsi lebih lanjut untuk memastikan apakah itu benar-benar lesi prakanker serviks atau kanker serviks.

Perlu diingatkan bahwa dalam setiap tes skrining sering muncul kasus negatif palsu. Jadi meskipun hasil tesnya normal, Anda tetap harus melakukan tes pap smear setiap 3 tahun sekali, dan jika muncul kelainan apa pun, Anda harus segera meminta pertolongan medis.

Vaksinasi selama kehamilan untuk melindungi bayi



Vaksin batuk rejan

Batu rejan adalah penyakit infeksi saluran pernafasan akut, yang terinfeksi melalui droplet atau kontak dekat.

Bayi yang berusia kurang dari 6 bulan berisiko tinggi tertular batuk rejan. Sumber utama penularan adalah ibu dan pengasuh lain yang merawatnya. Setelah bayi baru lahir terinfeksi, gejala seperti batuk, muntah, dan kesulitan bernapas akan muncul. Pada kasus yang parah, dapat menyebabkan syok, pneumonia, kelainan otak, dan bahkan kematian.

Untuk mencegah bayi dan anak kecil terinfeksi batuk rejan, ibu hamil disarankan untuk menerima 1 dosis vaksin batuk rejan untuk setiap kehamilan meskipun dulunya pernah menerima vaksin tetanus difteri (Td) atau vaksin tetanus difteri aseluler pertusis (Tdap). Vaksinasi 1 dosis Tdap dapat dilakukan setiap saat selama masa kehamilan (biaya sendiri). Namun, untuk memaksimalkan efektivitas vaksinasi antibodi ibu kepada bayi, dianjurkan untuk melakukan vaksinasi pada usia kehamilan 28-36 minggu; jika tidak divaksinasi selama kehamilan, vaksinasi harus segera dilakukan setelah melahirkan. Selain itu, anggota keluarga lain yang akan mengasuh bayi juga dianjurkan untuk divaksinasi sekaligus untuk melindungi bayi yang baru lahir.

Vaksin flu

Wanita hamil dan wanita 6 bulan setelah persalinan dianjurkan untuk menerima vaksin influenza. Wanita hamil merupakan salah satu target prioritas vaksinasi influenza yang direkomendasikan oleh WHO, dan juga merupakan target vaksinasi dari program vaksinasi influenza yang didanai pemerintah. Perubahan kondisi badan ibu hamil selama kehamilan akan memperburuk keparahan dan gejala sisa influenza. Data penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil setelah menerima vaksin influenza tidak ada risiko bahaya terhadap dirinya sendiri dan janin. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk menerima vaksin influenza. Wanita yang berencana hamil juga boleh mempertimbangkan vaksinasi dengan biaya sendiri sebelum atau pada saat pandemi flu.

Persiapan untuk kelahiran bayi

1. Persiapan produk bayi



Perlengkapan menyusui

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pakaian untuk menyusui ASI | <input type="checkbox"/> 6 botol susu besar | <input type="checkbox"/> Kotak penyimpanan susu bubuk untuk dibawa keluar |
| <input type="checkbox"/> Bra untuk menyusui | <input type="checkbox"/> 2 botol susu kecil | <input type="checkbox"/> Formula bayi |
| <input type="checkbox"/> Bantal payudara | <input type="checkbox"/> 10 dot botol susu bayi | <input type="checkbox"/> 2 sikat botol |
| <input type="checkbox"/> Kantong plastik ASI | <input type="checkbox"/> Alat sterilisasi | |

Pakaian

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4~6 pakaian dalam | <input type="checkbox"/> 1~2 pasang kaus kaki |
| <input type="checkbox"/> 4~6 daster atau kimono | <input type="checkbox"/> Popok |
| <input type="checkbox"/> Selendang bayi | <input type="checkbox"/> Topi |
| <input type="checkbox"/> 4~5 celemek | |

Tinggal

- | |
|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kasur bayi |
| <input type="checkbox"/> Selimut |
| <input type="checkbox"/> Kawat nyamuk |
| <input type="checkbox"/> Bel musik |

Mandi

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 bak mandi | <input type="checkbox"/> Sampo bayi |
| <input type="checkbox"/> 2~3 handuk kecil | <input type="checkbox"/> Baby oil atau Vaseline |
| <input type="checkbox"/> 2~3 handuk mandi besar | <input type="checkbox"/> Stik kapas |
| <input type="checkbox"/> Sabun bayi | <input type="checkbox"/> Gunting kuku khusus bayi |

Jalan-jalan

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Kereta dorong bayi |
| <input type="checkbox"/> Kursi pengaman bayi |

※ Saat bayi dan balita naik mobil, mereka perlu menggunakan kursi mobil datar dengan kursi belakang menghadap ke belakang.

※ Barang dan jumlah yang harus disiapkan tergantung pada musim dan kondisi keluarga.

2. Perlengkapan rumah sakit untuk wanita hamil (lihat masing-masing daftar lembaga medis)

Peralatan untuk mendaftar di rumah sakit

- ☐ Kartu Askes
- ☐ Kartu identitas ibu hamil
- ☐ Nomor bukti pendaftaran
- ☐ Buku Panduan Ibu Hamil

Perlengkapan bayi

- ☐ Pakaian yang akan dikenakan pada hari keluarnya

Perlengkapan ibu

Pakaian untuk ganti

- ☐ Sisir
- ☐ Sandal
- ☐ Pakaian dalam
- ☐ Pakaian untuk ibu hamil
- ☐ Celana dalam atau celana dalam sekali pakai

Perlengkapan mandi

- ☐ Handuk
- ☐ Baskom untuk cuci muka
- ☐ Sikat gigi, pasta gigi
- ☐ Sabun batang
- ☐ Tissue toilet
- ☐ Pembalut ibu hamil

Peralatan makan

- ☐ Cangkir
- ☐ Peralatan makan
- ☐ Botol air panas

Orang tua seharusnya memilih satu orang dokter untuk memeriksa dan menjaga kesehatan bayinya secara teratur dan keseluruhan setelah lahir dan tidak sering berganti dokter.



Nyeri saat persalinan



Pendidikan sebelum melahirkan-membantu persiapan dan tanggapan terhadap nyeri yang diderita saat persalinan

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang ormal. Kontraksi uterus menyebabkan nyeri atau sakit punggung, yang membuat serviks lunak dan melebar. Oleh karena itu, nyeri persalinan merupakan sebuah perubahan fisiologis yang normal. Nyeri dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Nyeri persalinan adalah tanda penting dari persalinan secara alami, tetapi dapat diredakan dengan berbagai cara. Jadi, tidak usah terlalu khawatir. Mengubah pikiran secara psikologis dapat meningkatkan rasa percaya diri. Dengan menenangkan badan kita, maka otot akan menjadi lebih rileks, atau dengan mengurangi nyeri saat melahirkan akan membantu persalinan lebih sukses.

Karena serviks biasanya terbuka secara perlahan, lama persalinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti paritas, interval kelahiran, kondisi mental, posisi dan postur janin, bentuk dan ukuran panggul ibu hamil, dan kontraksi uterus. Oleh karena itu, proses persalinan memakan waktu cukup lama. Umumnya membutuhkan waktu sekitar 12-18 jam untuk bayi pertama. Untuk bayi kedua dibutuhkan waktu sekitar 8-10 jam. Dalam beberapa tahun terakhir, calon ibu memiliki status gizi yang baik, lebih sedikit kesempatan untuk berolahraga, dan ukuran janin seringkali lebih besar, sehingga proses persalinan mungkin lebih lama dari yang diharapkan. Maka calon orang tua harus lebih bersabar.

Calon orang tua dianjurkan untuk memulai pendidikan prenatal beberapa bulan sebelum melahirkan untuk memahami proses perubahan pada persalinan, cara mengurangi rasa nyeri secara alami dan berbagai macam analgesik.

Pengetahuan dan metode dasar untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam persalinan

1. Pertahankan kondisi fisik dan mental Anda yang terbaik: perhatikan nutrisi, pertahankan kebugaran fisik yang baik, dan selalu memiliki suasana hati yang bahagia.
2. Melakukan persiapan yang cukup sebelum melahirkan: memahami sepenuhnya proses persalinan, menyiapkan musik favorit Anda, membuat keputusan yang benar dan dapat membuat Anda yakin, berkomunikasi dan memilih pendamping yang dapat memenuhi harapan persalinan Anda.
3. Menanggapi persalinan: percaya pada diri sendiri dan mengerti bahwa persalinan normal memang membutuhkan waktu, membuat tubuh Anda rileks, biarkan nyeri persalinan dimulai secara alami, bergerak bebas atau pilih postur yang nyaman selama persalinan, ada dukungan yang berkelanjutan dari pendamping.

Tanda-tanda kelahiran



Ketika mendekati masa-masa persalinan, akan muncul tanda-tanda berikut:

1. Merasa nyaman: beberapa minggu sebelum perkiraan tanggal persalinan, kepala janin akan turun ke rongga panggul, dan ibu hamil akan merasakan relaksasi, biasanya akan memiliki nafsu makan yang lebih baik dan pernapasan yang lebih lancar.
2. Pendarahan: rahim berangsur-angsur terbuka, lendir serviks tercampur sedikit darah, dan dikeluarkan dari lubang vagina.
3. Nyeri persalinan atau sakit punggung: disebabkan oleh kontraksi rahim dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:
 - (1) Pada awalnya, akan muncul rasa sakit yang tidak teratur, dan berangsur-angsur berubah menjadi teratur. Kemudian waktunya akan memanjang secara bertahap.
 - (2) Bagian yang nyeri ada pada bagian seluruh perut dan punggung, terutama tulang ekor.
 - (3) Rahim menjadi sangat keras saat nyeri persalinan, dan menjadi lunak saat tidak sakit.
 - (4) Nyerinya tidak akan mereda karena pijatan atau jalan kaki.
4. Air ketuban pecah (sejumlah besar cairan mengalir dari vagina): ketuban untuk melindungi janin pecah, dan cairan ketuban mengalir keluar dari vagina. Pada saat ini, terlepas dari nyeri atau tidak, harus mengurangi pergerakan dan pergi ke rumah sakit sesegera mungkin.



Q: Kapan saya harus pergi ke ruang bersalin untuk melahirkan?

Jika Anda memiliki salah satu dari tanda-tanda persalinan berikut, Anda harus pergi ke ruang persalinan sesegera mungkin:

1. Nyeri persalinan yang teratur: untuk bayi pertama biasanya nyeri sekitar 7-8 menit sekali. Untuk bayi kedua dan lebih, apabila ibu hamil telah mengalami nyeri beraturan, maka dianjurkan untuk boleh memulai proses persalinan.
2. Air ketuban pecah.
3. Kelainan lainnya: seperti perdarahan sekecil apapun persalinan, berkurangnya gerakan janin, dll.

Hal-hal yang harus diperhatikan pada setiap tahap persalinan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada setiap tahap persalinan 61



Tiga tahap persalinan

Tahap persalinan pertama

Dibagi menjadi masa inkubasi dan masa aktif. Masa aktif ditandai dengan kepala janin yang bergerak turun dengan cepat dan penipisan serviks yang cepat.

Masa inkubasi

Setelah rawat inap, evaluasi berikut akan dilakukan: pemeriksaan fisik dasar, mengumpulkan hasil pemeriksaan kehamilan, dan data persalinan sekarang, termasuk waktu dimulainya kontraksi uterus, frekuensi, durasi dan intensitas kontraksi, pendarahan, pecahnya ketuban, dan pergerakan janin; pemeriksaan intravaginal untuk memahami penipisan dan pelebaran serviks serta memastikan posisi janin, menurunkannya kepala janin dan bagian janin yang akan keluar dahulu; konfirmasi rencana dan pilihan persalinan wanita hamil. Pada saat yang bersamaan, staf perawat akan mengevaluasi detak jantung janin sesuai dengan regulasi di masing-masing lembaga medis. Jika ibu hamil dirawat di rumah sakit karena air ketuban pecah, perlu juga untuk mengamati keadaan cairan ketuban dan mencegah pecahnya air yang berlebihan dan meningkatkan risiko infeksi.

Masa aktif

Ciri utamanya adalah kontraksi uterus menjadi lebih kuat, lebih sering dan durasinya lebih lama. Pada tahap ini, derajat penipisan dan pelebaran serviks juga akan diketahui melalui diagnosis intravaginal.

Tahap persalinan kedua

Tahap di mana serviks telah seluruhnya melebar sampai janin dilahirkan.

Tahap persalinan kedua dapat berlangsung dari beberapa menit hingga beberapa jam atau lebih. Untuk kelahiran janin, selain karena kontraksi uterus, juga harus mengandalkan tenaga ibu hamil. Jika proses persalinan berlangsung lama, staf medis akan membimbing dan memberi dukungan agar sang ibu dapat menggunakan tenaganya dengan benar dan efektif. Jika janin masih belum bisa dilahirkan, dokter mungkin akan menggunakan bantuan ekstraksi vakum atau tang untuk membantu persalinan.

Tahap persalinan ketiga

Tahap di mana janin dilahirkan sampai plasenta juga ikut keluar.

Tahap persalinan ketiga adalah tahap dimana janin dilahirkan sampai plasenta juga ikut keluar. Pada tahap ini, hal yang paling penting adalah membantu keluarnya plasenta serta pemeriksaan dan menjahit jalan lahir. Selain itu, juga harus diamati untuk mencegah perdarahan setelah persalinan.

Kelahiran seorang bayi



Memahami berbagai macam jenis persalinan

Calon orang tua dapat mendiskusikan rencana persalinan dengan dokter atau bidan saat pemeriksaan kehamilan sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil, seperti memilih tempat untuk melahirkan, metode persalinan, dan hal-hal yang harus diperhatikan selama proses persalinan termasuk puasa persalinan, aktivitas persalinan, sayatan perineum, dll, untuk menciptakan lingkungan dan hak persalinan yang beragam.



Pemahaman tentang cara bersalin

Jenis persalinan pada umumnya dibagi menjadi persalinan alami dan operasi caesar; kebanyakan ibu dapat melahirkan secara alami melalui vagina. Namun, ada beberapa wanita hamil perlu menjalani operasi caesar karena alasan medis.



Persalinan alami

Manfaat persalinan alami diantaranya lukanya tidak terlalu sakit dan bisa pulih lebih cepat, bisa turun dari kasur dan beraktivitas lebih cepat. Secara umum, pada lembaga medis di Taiwan, sebagian besar persalinan dilakukan dengan posisi berbaring di meja persalinan. Dengan bimbingan dari staf medis, janin dilahirkan dengan dorongan tenaga ibu dan kontraksi serviks.

Sejumlah kecil ibu yang melahirkan mungkin mengalami hematoma pada vulva atau robeknya anus dan rektum, sehingga harus dibetulkan. Karena alasan medis tertentu, terkadang perlu menggunakan forseps atau bantuan ekstraksi vakum untuk membantu persalinan, yang mengakibatkan hematoma pada kulit kepala janin sementara. Dalam beberapa kasus yang jarang, dapat terjadi distosia bahu janin, yang menyebabkan patahnya tulang selangka atau cedera pleksus brakialis pada bayi baru lahir. Tentu saja, ada juga kasus di mana perlu untuk melakukan operasi caesar darurat karena proses persalinan yang tidak normal atau gawat janin.

Sebelum persalinan, mungkin akan ada enema prenatal, mencukur rambut kemaluan, puasa, suplemen cairan infus, ketuban pecah buatan, dan tindakan pengurangan nyeri non-obat selama proses persalinan. Orang tua disarankan untuk berdiskusi dan konsultasi dengan dokter dan bidan secara menyeluruh untuk memahami proses produksi. Selama proses persalinan, mungkin ada perubahan yang tidak terduga. Anda disarankan untuk mendengar nasihat dan evaluasi profesional dari dokter dan bidan agar dapat melahirkan secara lancar.



Persalinan alami yang dibantu perangkat

Ketika ibu yang melahirkan tidak dapat mengeluarkan tenaga secara efektif atau ibu yang melahirkan menderita penyakit jantung, akibatnya kepala janin tidak dapat bergerak turun dengan lancar. Hal ini mengakibatkan tahap persalinan kedua berlangsung terlalu lama dan tenaga ibu habis, dan janin perlu dilahirkan secepat mungkin. Pada saat ini, dianjurkan untuk menggunakan perangkat pembantu persalinan seperti vakum dan forsep.



Operasi caesar

Operasi caesar merupakan sejenis operasi yang masih berpotensi menimbulkan risiko bagi ibu dan janin, seperti:

- mengalami lebih banyak pendarahan, luka lebih sakit, pemulihan lebih lambat, dan terdapat bekas luka di perut.
- Terkadang bisa terjadi alergi terhadap obat bius, usus lengket, dan infeksi saluran kemih.
- Ada kemungkinan rahim bisa pecah saat hamil lagi, atau karena ada kemungkinana besar terjadi plasenta previa dan plasenta akreta.
- Bayi baru lahir juga memiliki persentase mengidap komplikasi paru yang lebih tinggi seperti gangguan pernapasan.

Indikasi operasi caesar antara lain: proses persalinan yang tertunda, perdarahan banyak sebelum persalinan, gawat janin, posisi janin tidak tepat, bayi raksasa, operasi caesar pada janin sebelumnya, plasenta previa, persalinan yang bersifat merusak, kegagalan dalam membantu persalinan, dll.

Selain itu, penelitian yang terkait menemukan bahwa bayi baru lahir yang berusia kurang dari 37 minggu dengan jenis persalinannya dipilih tanpa evaluasi medis memiliki risiko dua kali lipat bisa mengalami komplikasi seperti susah bernafas, masalah jantung, epilepsi, dll dibandingkan bayi baru lahir yang lahir pada usia 39 minggu.

Silakan meminta perawat medis Anda (dokter, bidan, dan perawat) untuk mendiskusikan metode persalinan yang paling sesuai.



Pemeriksaan bayi yang baru lahir



Q: Apa tujuan melakukan pemeriksaan untuk bayi yang baru lahir? Apa manfaatnya? Bagaimana cara melakukan pemeriksaan bayi baru lahir dan mengetahui hasil pemeriksaan bayi baru lahir?

Pemeriksaan bayi baru lahir adalah singkatan dari "pemeriksaan kelainan metabolisme bawaan pada bayi baru lahir. Pemeriksaan ini mendeteksi kelainan metabolik bawaan dengan gejala yang tidak jelas pada tahap awal dan memberikan diagnosis, pengobatan atau tindakan pencegahan yang tepat. Dengan begitu, anak yang sakit juga bisa berkembang secara normal. Hal ini pasti tidak akan mengecewakan orang tua.



Q: Bagaimana cara bayi saya menerima pemeriksaan bayi baru lahir?

Pada 48 jam setelah bayi Anda lahir, lembaga medis (bidan) akan mengambil sedikit darah dari tumit bayi dan mengirimkannya ke laboratorium yang memiliki kontrak pemeriksaan bayi baru lahir dengan Badan Kesehatan Nasional untuk melakukan pengujian yang bersangkutan.



Q: Bagaimana cara mengetahui hal pemeriksaan bayi yang baru lahir?

Hasil pemeriksaan dapat diperiksa di website pusat pemeriksaan bayi baru lahir kira-kira satu minggu setelah tes. Jadi sebelum Anda mengetahui hasil tes pemeriksaan, harap jangan biarkan bayi Anda menyentuh pil naftalen (biasa dikenal sebagai kapur barus), atau minum obat apa pun; jika Anda memiliki masalah kesehatan, harap bertanya kepada dokter anak atau dokter keluarga Anda terlebih dahulu.

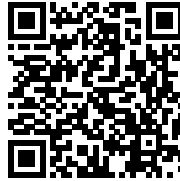


Q: Penyakit apa saja yang dapat dideteksi dari pemeriksaan bayi baru lahir?

Karena teknologi kedokteran yang semakin maju, teknologi pengujian genetik telah banyak digunakan secara klinis. Tetapi, tidak semua penyakit cocok untuk diperiksa atau terdeteksi ketika baru lahir.

Deteksi dini penyakit metabolik pada bayi baru lahir dan penanganan dini bertujuan menghindari terjadinya komplikasi. Ada 21 item terkait skrining bayi baru lahir, silakan cek di website Dinas Kesehatan Nasional.

Item pemeriksaan kelainan metabolik bawaan bayi baru lahir untuk penyakit genetik



Q: Pemerintah memberikan biaya yang gratis untuk pemeriksaan bayi baru lahir

Dinas Kesehatan Nasional telah mengidentifikasi pembebasan biaya atas 21 pemeriksaan bayi baru lahir, di mana bayi baru lahir secara umum dibebaskan sebesar NT\$ 200 per kasus; tetapi bagi mereka yang lahir di rumah tangga berpenghasilan rendah, atau institusi medis (kebidanan) di daerah dengan sumber daya medis yang tidak mencukupi dalam hal kesehatan eugenik, setiap kasus dibebaskan sebesar NT\$ 550. Pemerintah memberi subsidi sepenuhnya, masyarakat tidak perlu menanggung biaya pemeriksaan (tapi masyarakat masih harus membayar biaya administrasi atau biaya bahan yang digunakan di rumah sakit tempat pemeriksaan, tergantung besarnya biaya yang dibebankan oleh masing-masing rumah sakit).

Sebelum Anda mengetahui hasil tes pemeriksaan, harap jangan biarkan bayi Anda, pakaiannya atau perlengkapannya bersentuhan dengan bola naftalena (biasa dikenal sebagai bola kamper; kapur barus) atau baunya untuk menghindari kemungkinan terjadinya anemia hemolitik.

Harap mengingatkan pihak rumah sakit untuk mencatat hasil pemeriksaan bayi ke “Buku Panduan Kesehatan Anak” sebagai referensi perawatan medis bayi; bayi dengan hasil pemeriksaan normal tidak berarti bahwa bayi tersebut tidak mengalami gangguan kesehatan. Bayi Anda tetap harus melakukan tindakan pencegahan kesehatan secara tepat waktu untuk melindungi hak kesehatan bayi Anda!

Pengingat intim



Pengingat bagi calon orang tua

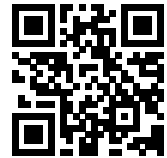
1. Shaken baby syndrome (sindrom bayi terguncang)

- Bayi yang diguncang dengan kuat, jaringan otak di tengkorak bayi bergoyang cepat dalam waktu singkat, sehingga pembuluh darah di permukaan otak pecah, menyebabkan hematoma subdural atau perdarahan subaraknoid, sering kali disertai dengan perdarahan retinal dan edema serebral.
- Dilarang menggoyang bayi Anda dengan keras, menampar bayi Anda, atau melempar bayi Anda ke tempat tidur, dan mencoba untuk tidak berputar sambil memeluk bayi Anda.
- Kebanyakan terjadi pada anak di bawah usia dua tahun, terutama usia bayi di bawah enam bulan. Gejala yang mungkin timbul adalah: lesu, gelisah, kram, gangguan kesadaran, muntah, kehilangan nafsu makan, dan pernapasan tidak normal.
- Angka kematiannya sangat tinggi, dan rentan terhadap gejala sisa untuk jangka panjang seperti keterlambatan perkembangan, epilepsi, dan lumpuh otak.
- Lihatlah video animasi shaken baby syndrome di website kesehatan 99 dinas kesehatan nasional, yang dapat membantu pengasuh untuk lebih memahami penyebab dan gejalanya dengan lebih jelas.

2. Lingkungan tidur yang aman

- Bayi di bawah usia 1 tahun harus berbaring telentang setiap saat dan tidak perlu menggunakan bantal.
- Permukaan kasur bayi harus padat dan rata, dan hindari benda lunak atau benturan dengan bantalan (lingkaran kasur).
- Tinggallah sekamar dengan bayi tetapi hindari tidur di ranjang yang sama (termasuk sofa atau bantal).
- Jika Anda menggunakan tempat tidur bayi model pull-up, perhatikan jatuhnya pagar, dan jarak antar batang pembatas tempat tidur tidak boleh melebihi 6 cm.

Shaken baby syndrome
(sindrom bayi
terguncang)



3. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat keluar dan berkendara

- Saat bayi dan balita naik mobil, mereka perlu menggunakan kursi mobil datar dengan kursi belakang menghadap ke belakang.
- Hindari menggunakan sepeda motor atau sepeda untuk membawa bayi Anda.



Dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, bayi sangat bergantung pada sejenis makanan. ASI mengandung banyak manfaat, yaitu dapat menurunkan persentase infeksi diare dan pneumonia, serta mengurangi terjadinya alergi dan tingkat keparahannya. Menyusui dapat membuat rahim ibu kembali ke ukuran normalnya secepat mungkin, dan juga dapat kembali ke berat badan sebelum hamil lebih cepat, mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium, dan memperdekat hubungan ibu dan bayi.

Menyusui dengan ASI Q&A



Q: Kapan seorang calon ibu harus bersiap untuk menyusui? Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyusui dan mengasuh?

Ibu hamil secara psikologis sudah mempersiapkan diri untuk menyusui sejak awal kehamilan. Begitu mulai merasakan gerakan janin, seorang ibu sudah boleh mulai memberi perawatan kepada payudara dan putingnya. WHO merekomendasikan agar bayi dapat disusui dengan ASI saja selama enam bulan sejak lahir, tanpa air minum atau makanan lain. Setelah enam bulan, mulailah menambahkan makanan tambahan yang sesuai dan lanjut untuk menyusuinya hingga mereka berusia dua tahun atau lebih.



Q: Apa manfaat kontak kulit antara ibu dan bayi seawal mungkin setelah melahirkan?

Ibu dan anak yang melakukan kontak kulit langsung sesegera mungkin setelah melahirkan, dapat membuat bayi merasakan kehangatan ibu dan mencoba mencari puting ibu. Di satu sisi bisa menikmati kasih sayang, di sisi lain bisa untuk merangsang hormon laktasi, sehingga ASI bisa segera dikeluarkan.



Q: Apa manfaat bila ibu tinggal bersama bayi sekamar selama rawat inap setelah persalinan?

Jika bayi tinggal sekamar yang dengan ibunya, maka akan lebih mudah untuk menyusui setiap saat ketika bayi membutuhkannya. Pada saat yang bersamaan juga bisa mengurangi risiko terkena infeksi jika tinggal di kamar bayi. Selain itu, orang tua dan staf medis juga memberikan kesempatan kepada ibu dan staf medis juga memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengamati bayi, dan mendeteksi dini masalah bayi.



Q: Bagaimana cara membantu sekresi susu?

1. Menyusui sesegera mungkin setelah melahirkan.
2. Biarkan bayi baru lahir untuk menghisap ASI sesegera mungkin setelah lahir, dan menyusuinya secara teratur, tanpa ditambah susu, dan tidak menggunakan botol, dot yang bisa mengganggu pembelajaran bayi.
3. Rajin menyusui - menyusui bayi saat dia lapar. Semakin banyak Anda menyusui, semakin banyak produksi ASI.
4. Selain dari ASI, hindari memberikan susu formula kepada bayi Anda serta minuman lain dan dot.
5. Ketika bayi tidak berada di sisi Anda, Anda dapat memeras ASI dengan tangan atau alat pompa ASI, dan menyimpan susu di lemari es untuk dimakan bayi Anda setelahnya.
6. Metode menghisap dan posisi menyusui yang benar.
7. Makanlah saat lapar dan minum saat haus.
8. Tidur yang cukup dan miliki suasana hati yang baik.

Untuk informasi menyusui dengan ASI, silakan lihat di Departemen Kesehatan Nasional:

**Buku Panduan
Menyusui ASI**



**Video Pendidikan
Kesehatan Menyusui
dengan ASI**



**Rumah Sakit Ibu
dan Anak**



Daftar terbaru "Rumah sakit ibu dan anak" dapat ditemukan di website Departemen Kesehatan Nasional:

Jika Anda memiliki masalah dalam menyusui, Anda dapat menghubungi hotline gratis: 0800-870-870 untuk mencari bantuan.



Q: Bagaimana cara menyusui dengan benar?

1. Cuci tangan Anda sebelum menyusui.
2. Postur yang nyaman: postur yang berbeda dapat diterapkan.



Duduk (buaian)



Duduk (rugby)



Berbaring

3. Ibu dan bayinya harus berdekatan: tidak peduli sisi mana yang dipegang bayi, perut bayi harus dekat dengan perut ibu, kepala dan bahu harus menghadap payudara, dan bibir atas harus menghadap puting susu. Tekuk, kepala dan tubuh sejajar.
4. Bayi telah memegang payudara dengan benar: bayi ke dalam areola dan jaringan di bawah, mulut terbuka lebar, bibir bawah terangkat, dan dagu menyentuh payudara, mengisap perlahan dan dalam, Anda bisa melihat bayi menelan.
5. Postur tangan ibu yang benar selama menyusui: Gunakan pegangan berbentuk C dengan ibu jari di atas dan jari-jari lainnya di bawah untuk menopang payudara. Jangan menyentuh areola.



Berbaring miring



Manajemen Kesehatan Setelah Kelahiran



Q: Setelah melahirkan, jenis perawatan apa yang harus ibu berikan perhatian khusus?

1

Pertanyaan: Kapan saya bisa bangun dari tempat tidur dan keluar dari rumah sakit selama persalinan normal?

Jawaban: Setelah persalinan normal, jika tidak ada rasa tidak nyaman diperbolehkan turun dari tempat tidur dan buang air kecil (pertama kali turun dari tempat tidur, hendaknya didampingi oleh keluarga). Tapi yang terpenting adalah beristirahat, jika tidak ada kendala apapun dalam 3 hari boleh pulang ke rumah.

2

Pertanyaan: Setelah melahirkan, bagaimana cara menjaga kebersihan perineum (daerah kewanitaan) ?

Jawaban: Setelah melahirkan, perineum (daerah kewanitaan) harus ditutup dengan pembalut wanita untuk menyerap darah kotor yang keluar dan diganti kapan saja dan setelah setiap buang air besar. Bilas perineum (daerah kewanitaan) dari depan ke belakang dengan air hangat atau air disinfektan.

3

Pertanyaan: Bagaimana cara menjaga kebersihan seluruh tubuh?

Jawaban: Dianjurkan untuk mandi sebelum genap satu bulan, dan tidak menggunakan bathtub untuk mencegah bakteri masuk ke rahim dan menyebabkan peradangan. Keringkan dengan cepat setelah keramas.

4

Pertanyaan: Bagaimana cara makan setelah melahirkan?

Jawaban: Asupan berbagai makanan yang seimbang. Orang sering haus setelah melahirkan. Minum lebih banyak air, susu dan bubur panas serta makanan lain yang mudah dicerna.

5

Pertanyaan: Setelah melahirkan, kapan saya bisa mulai berhubungan seks?

Jawaban: Lebih baik berhubungan seks setelah periode darah kotor selesai dan setelah luka sembuh. Biasanya sekitar setelah genap 1 bulan setelah melahirkan, jika tidak akan mudah terkena infeksi atau tidak nyaman.

6

Pertanyaan: Mengapa Anda berolahraga setelah melahirkan ?

Jawaban: Memilih latihan yang tepat setelah melahirkan dapat meningkatkan kontraksi otot perut, meningkatkan kontraksi rahim, dan menjaga bentuk tubuh Anda.

Pengenalan Metode kontrasepsi/ Cara KB



Setelah genap 1 bulan melahirkan, entah masih dalam masa menyusui atau tidak, metode kontrasepsi secara garis besar dapat dibagi menjadi metode yang mengandung hormon dan metode bebas hormon. Hormon dapat mengurangi sekresi ASI dan masuk ke tubuh bayi melalui ASI, sehingga meningkatkan risiko bayi. Meskipun literatur membuktikan bahwa metode kontrasepsi yang mengandung progesteron tidak berpengaruh pada ibu dan janin, namun metode kontrasepsi yang tidak mengandung hormon masih lebih cocok digunakan selama menyusui, seperti kondom, alat kontrasepsi dalam rahim, vas deferens atau ligasi tuba falopi (sterilisasi pada pria atau pada wanita).

Setelah persalinan, Anda mungkin akan hamil lagi sebelum menstruasi, jadi sebaiknya menunggu sampai datangnya menstruasi sebelum memulai kontrasepsi. Metode kontrasepsi dapat berbeda-beda tergantung pada fisik, kebutuhan, dan waktu Anda. Disarankan untuk berkonsultasi dengan staf medis terkait, ambil metode kontrasepsi yang cocok untuk dirinya sendiri.



Metode kontrasepsi yang umum digunakan adalah sebagai berikut:

1. Alat kontrasepsi intrauterin: Alat ini menggunakan alat seperti T tembaga, tembaga 7, dan musik ibu untuk mengganggu implantasi sel telur yang telah dibuahi untuk mencapai tujuan kontrasepsi. Efek kontrasepsi bisa mencapai lebih dari 95% setelah enam minggu setelah melahirkan.
2. Kontrasepsi oral: penggunaan hormon untuk mengontrol siklus ovulasi untuk mencapai tujuan ontrasepsi. Ini harus didiagnosis dan diresepkan oleh dokter sebelum mengkonsumsinya, bila diminum dengan benar sesuai ketentuan, efek kontrasepsi bisa mencapai lebih dari 99%. Namun, wanita yang menderita penyakit jantung, diabetes, pembekuan darah dan menyusui sebaiknya tidak menggunakannya.
3. Kondom: Mencegah kombinasi sperma dan sel telur untuk mencapai tujuan kontrasepsi. Jika digunakan dengan benar, efeknya bisa mencapai lebih dari 90%, dan dapat terhindar dari infeksi PMS dan AIDS.
4. Operasi ligasi tabung inseminasi (sel telur) atau sterilisasi : untuk memblokir cara menggabungkan sperma dan sel telur untuk mencapai tujuan kontrasepsi. Sangat cocok untuk mereka yang tidak ingin memiliki anak lagi, dan efeknya hampir 100%.

Layanan Penitipan Anak



Subsidi penitipan anak publik dan semi-publik

- I. Orang tua yang mengajukan subsidi pengasuhan anak harus memenuhi persyaratan berikut:
 1. Tarif pajak penghasilan komprehensif untuk rumah tangga tidak mencapai 20%.
 2. Anak-anak di bawah usia 2 tahun yang dititipkan ke babysitter kuasi-publik, pusat penitipan anak kuasi-publik atau lokasi penitipan anak umum yang ada kontrak dengan pemerintah. Selain itu juga, anak-anak yang telah mencapai usia 2 tahun tapi belum 3 tahun, yang terus dititipkan di babysitter kuasi-publik, pusat penitipan anak kuasi-publik atau lokasi penitipan anak umum, akan seterusnya mendapatkan subsidi.
 3. Anak-anak menerima penitipan siang hari, penitipan sehari penuh, dan penitipan malam, dan jumlah jam per minggu lebih dari 30 jam.
 4. Tidak menerima (asuransi militer, asuransi umum, asuransi pekerjaan) cuti tanpa tunjangan gaji untuk perawatan anak.
 5. Anak tersebut tidak menerima penempatan yang didanai pemerintah.
- II. Sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga, anak yang dititip ke pusat penitipan anak publik-swasta atau lokasi penitipan anak umum mendapat subsidi penitipan anak mulai dari NT\$ 4,000 hingga NT\$ 8,000. Dan yang dititip ke pusat penitipan anak atau layanan pengasuhan rumah yang telah menandatangani kontrak kuasi-publik dengan pemerintah mendapat biaya penitipan anak mulai dari NT\$ 7,000 hingga NT\$ 11,000 per bulan, dengan subsidi tambahan NT\$ 1,000 untuk anak kedua (inklusif) ke atas, dan tambahan NT\$ 1,000 untuk anak ketiga ke atas.

Untuk pertanyaan terkait pencocokan layanan pengasuhan rumah, permohonan subsidi biaya penitipan anak, pelatihan profesional personel penitipan anak, dll., silahkan hubungi biro (kantor) sosial pemerintah kabupaten atau kota tempat Anda berada. Atau kunjungi Platform Pencocokan Penitipan Anak dari Biro Sosial dan Keluarga Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional.

Platform Pencocokan
Penitipan Anak



Daerah	Telepon Biro Sosial (Departemen)	Daerah	Telepon Biro Sosial (Departemen)
Pemerintah Kota Keelung	(02)24201122 ext.2203	Pemerintah Kota Chiayi	(05)2288420
Pemerintah Kota Taipei	(02)27208889 ext.1962	Pemerintah Kabupaten Chiayi	(05)3620900 ext.2506
Pemerintah Kota Utara Baru	(02)27603456 ext.3681	Pemerintah Kota Tainan	(06)2991111 ext.5903
Pemerintah Kota Taoyuan	(03)3322101 ext.6318	Pemerintah Kota Kaohsiung	(07)3368333 ext. 2495-2498
Pemerintah Kota Hsinchu	(03)53532106	Pemerintah Kabupaten Pingtung	(08)7320415 ext.5321
Pemerintah Kabupaten Hsinchu	(03)5518101 ext.3253	Pemerintah Kabupaten Yilan	(03)9328822 ext.458
Pemerintah Kabupaten Miaoli	(037)559643	Pemerintah Kabupaten Hualien	(03)8227171 ext.256~257
Pemerintah Kota Taichung	(04)22289111 ext.37523	Pemerintah Kabupaten Taitung	(089)345106 ext.263
Pemerintah Kabupaten Changhua	(04)753-2274	Pemerintah Kabupaten Kinmen	(082)318823 ext.62578
Pemerintah Kabupaten Nantou	(049)2247970	Pemerintah Kabupaten Penghu	(06)9274400 ext.395
Pemerintah Kabupaten Yunlin	(05)5522575	Pemerintah Kabupaten Lianjiang	(0836)25022 ext.401



Rumah perawatan setelah persalinan

Pilih rumah perawatan pasca persalinan dengan cermat untuk melindungi kesehatan ibu dan bayi

Banyak calon ibu ketika sedang hamil datang berkunjung dan membuat reservasi lokasi perawatan masa nifas. Saat ini, perawatan nifas dibagi atas 2 jenis yaitu panti perawatan pascapersalinan atau yang dikenal di kalangan masyarakat sebagai "layanan masa nifas". Perbedaan terbesar antara keduanya adalah apakah ada "staf perawat" yang menyediakan "layanan keperawatan". Dimana panti perawatan pascapersalinan memberikan layanan keperawatan melalui pengajuan permohonan kepada instansi kesehatan yang berwenang sesuai Undang-undang Staf Keperawatan dan disetujui; Sedangkan layanan masa nifas hanya menyediakan makanan dan akomodasi, tanpa staf perawat, jadi tidak boleh memberikan layanan keperawatan.

Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan menghimbau para calon ibu dan ibu hamil untuk tidak hanya memilih dekorasi panti yang mewah dan glamor ketika memilih lembaga perawatan nifas. Yang terpenting adalah memilih lembaga yang aman, profesional, berkualitas dan sudah memenuhi syarat untuk mendapatkan perawatan dan pelayanan nifas.

- Untuk melindungi keselamatan dan hak-hak ibu dan bayi, hendaknya menghindari perselisihan uang muka (deposit) dan pengembalian uang. Pada September 2010 Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan mengumumkan adanya "Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kontrak antara Lembaga Perawatan PascaPersalinan dan Pusat Pasca Persalinan" dan "Model kontrak akhir untuk institusi perawatan pascapersalinan dan pusat persalinan", warga dapat memeriksa di situs web: (Path: Homepage/Pengenalan Departemen/Unit dan Organisasi Bawah Departemen/Departemen Keperawatan dan Perawatan Kesehatan/Hukum/Hukum dan Perintah Terkait)
- Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan: (Path: Homepage/Pengenalan Departemen/Unit dan Organisasi Bawah Departemen/Departemen Perawatan dan Perawatan Kesehatan/Hukum dan Perintah Terkait). Untuk pertanyaan tentang 'Informasi Pendaftaran Lembaga Perawatan Pascapersalinan', Anda dapat mengunjungi situs web Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan: (Jalur: Homepage / (Pertanyaan Umum)/Pertanyaan untuk Institusi Medis dan Staf Medis/Untuk jenis institusi, pilih 'Institusi Perawat, dan untuk nama institusi, masukkan "Postpartum" dan mulai mencari, Anda dapat menemukan institusi perawatan postpartum nasional).
- Evaluasi pertama terhadap lembaga perawatan nifas dilakukan pada tahun 2002, dan hasil evaluasi telah diumumkan di situs web Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan: (Path: Homepage / Pengenalan Departemen / Unit dan Organisasi Bawah Departemen / Departemen Perawatan dan Kesehatan / Zona Evaluasi Lembaga Perawatan Pascapersalinan)
- Setiap tahun biro kesehatan masing-masing pemerintah kabupaten dan kota juga menangani pengawasan dan penilaian, dan hasilnya juga dipublikasikan di situs web biro kesehatan tersebut.

Kementerian Kesehatan
dan Kesejahteraan
Sistem Informasi Medis



1. Masukkan "postpartum"

2. Pilih negara

4. Kirim pertanyaan

3. Masukkan kode konfirmasi

Perawatan terhadap dugaan kekerasan dalam rumah tangga



Pelecehan fisik, mental, keuangan, kontrol, ancaman, atau pelanggaran tidak sah lainnya antar anggota keluarga adalah kekerasan dalam rumah tangga. Ketika kekerasan dalam rumah tangga terjadi, prioritas pertama adalah melindungi keselamatan Anda sendiri. Jika perlu, hubungi 110 untuk melapor ke polisi untuk meminta bantuan. Polisi akan turun tangan untuk menghentikan kekerasan, mengumpulkan bukti kriminal, dan membantu mengantar korban ke dokter. Pemberitahuan dan penanganan permintaan bantuan dalam insiden kekerasan dalam rumah tangga dan tindakan pencegahan bagi tenaga medis meliputi:

1. Ketika Anda telah terjadi atau mengetahui adanya dugaan insiden kekerasan dalam rumah tangga, silakan hubungi hotline perlindungan 113, atau hubungkan ke halaman web sistem informasi perlindungan perawatan e untuk pemberitahuan online, atau minta staf rumah sakit terkait untuk mengisi formulir pemberitahuan (dapat terkait dengan ruang layanan sosial) disediakan oleh departemen) dan dikirim melalui faks ke pusat pencegahan kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan seksual pemerintah kabupaten dan kota untuk menangani masalah pemberitahuan dan memberikan layanan yang sesuai bagi para korban.
2. Berdasarkan Pasal 50 UU Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga, tenaga medis, polisi, pekerja sosial, guru sekolah, petugas pengasuhan anak, dan petugas imigrasi wajib memberi tahu pihak berwenang dalam waktu 24 jam jika menemukan dugaan kasus KDRT. Mereka yang tidak melapor sesuai dengan peraturan akan didenda antara NT\$ 6,000 dan NT\$ 30,000 oleh otoritas berwenang kotamadya, kabupaten (kota) sesuai dengan Pasal 62, Butir 1 dari undang-undang yang sama. Namun, tenaga medis yang melakukan pelanggaran untuk menghindari bahaya fisik korban tidak akan dihukum.
3. Ketika tenaga medis melakukan pelayanan kesehatan, jika menemukan kasus KDRT yang harus dilaporkan secara wajib sesuai dengan undang-undang, jika yang bersangkutan menyatakan keengganannya untuk diberitahukan, ia dapat menunjukkan pada formulir pemberitahuan bahwa orang tersebut tidak mau melapor untuk mengingatkan keluarga pemerintah kotamadya, kabupaten (kota) Teknik tindak lanjut untuk pusat pencegahan kekerasan dan kekerasan seksual. Jika kasus kekerasan hubungan intim ditemukan, untuk mengidentifikasi kasus berisiko tinggi sesegera mungkin, Formulir Penilaian Risiko Kekerasan Hubungan Intim Taiwan (TIPVDA) harus digunakan untuk menilai situasi berbahaya korban, dan untuk melengkapi laporan online di situs web Sistem Informasi Perlindungan Perawatan.

Merawat dan melindungi



113



ecare.mohw.gov.tw





Informasi sumber yang bersangkutan

Nama perusahaan	Memberikan layanan	Metode kontak
Situs web Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan situs web Kesehatan 99	Informasi Pendidikan Kesehatan.	http://healthg9.hpa.gov.tw/
Asosiasi Medis Epilepsi Taiwan	Memberikan pendaftaran data kehamilan bagi wanita epilepsi dan konsultasi kesehatan manajemen kasus, staf medis akan membantu Anda.	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
Yayasan Anak Prematur Taiwan	Memberikan program pelayanan medis bayi premature, meningkatkan kualitas perawatan medis bayi prematur, memberikan pelayanan pencegahan kelahiran bayi prematur.	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
Yayasan Pencegahan Bayi Prematur Taiwan	Pencegahan dan perawatan kelahiran bayi prematur.	02-2523-7490
Konsorsium Yayasan Penyakit Langka	Memberikan informasi dan bantuan untuk penyakit langka.	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
Asosiasi Talasemia Taiwan	Memberikan informasi dan bantuan perawatan medis yang aktif dan akurat untuk pasien dengan talasemian keluarganya di seluruh negeri.	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
Yayasan Anak Penderita Jantung Taiwan	Bantuan perawatan medis yang tepat untuk anak penderita penyakit jantung.	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
Yayasan cacat muka Luo Hui-fu	Membantu pasien yang mengalami displasia atau cacat muka, seperti bibir sumbing, mikrotia dan kelainan lainnya.	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
Yayasan Down Syndrome Taiwan	Perkumpulan orang tua, perwalian, dan pakar perawatan untuk anak down syndrome, kelompok penyandang disabilitas, saling membagi pengalaman dalam perawatan	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
Asosiasi Perawatan Thalassaemia Taiwan	Memberikan konseling pekerjaan, bantuan medis, pendidikan sosial dan layanan lain untuk pasien.	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125
Biro Sosial dan Keluarga Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional	Jaringan layanan pelaporan dan manajemen kasus anak-anak dengan keterlambatan perkembangan, menyediakan informasi pengobatan dini, pelaporan online, pengecekan sumber daya terkait, informasi hukum, informasi aktivitas, materi penyuluhan dan data statistik.	https://system.sfaa.gov.tw/cecm/
Asosiasi Perkembangan Anak dan Perawatan Dini Taiwan	Bantu anak-anak dengan keterlambatan perkembangan dan keluarganya dalam pengobatan	03-8523355 http://www.caeip.org.tw
Yayasan kelambatan pertumbuhan anak-anak Taiwan	Konsultasi dan memberi informasi tentang perawatan pertumbuhan perkembangan anak-anak.	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
Situs web pendidikan keluarga dan hotline konsultasi	Pendidikan keluarga, hubungan dengan anak-anak, hubungan suami istri, hubungan perkawinan, komunikasi pra-nikah, hubungan intim, sumber daya dan manajemen keluarga, kegiatan keluarga dll.	412-81859 (tambahkan 02 saat menelepon dari ponsel) https://familyedu.moe.gov.tw

Nama perusahaan	Memberikan layanan	Metode kontak
Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	Konsultasi kesejahteraan sosial.	1957 https://1957.mohw.gov.tw/
Kementerian Tenaga Kerja	Promosi keseimbangan kehidupan karyawan, dan bangun tempat kerja yang ramah bagi karyawan hamil dan pasangannya.	1955 https://www.mol.gov.tw/ (Kementerian Tenaga Kerja) https://eeweb.mol.gov.tw/ (Jaringan Kesetaraan Pekerjaan) https://wlb.mol.gov.tw/ (Jaringan Keseimbangan Kehidupan Kerja)
Biro Asuransi Tenaga Kerja	Kementerian Ketenagakerjaan menyediakan asuransi tenaga kerja, asuransi nasional, tunjangan persalinan, asuransi pertanian, tunjangan cuti kerja untuk pengasuhan anak dan bayi dan konten konsultasi terkait.	02-23961266 https://www.bli.gov.tw/0100086.html (Jalur: Situs resmi Biro Asuransi Tenaga Kerja dari Kementerian Panduan Fokus Tenaga Kerja)
Menteri Keuangan	Penerapan pemotongan prasekolah khusus untuk anak-anak: Pembayar pajak yang mendukung anak di bawah 5 tahun menikmati Diskon potongan khusus pra-sekolah, sejak tahun 101 (2012) sampai tahun 106 (2017), masing-masing dipotong NT\$ 25.000. Sejak tahun 107 (2018), setiap orang akan memotong NT\$ 120,000, tetapi ada hukum syarat pengecualian bagi orang kaya, dan tarif pajak yang berlaku di atas 20% (hal yang sama berlaku untuk mereka yang memilih untuk memisahkan dividen dan surplus dengan tarif pajak tunggal 28%) atau mereka yang penghasilan dasarnya melebihi NT\$ 6,7 juta; mempromosikan pengurangan ini. Dalam hubungannya dengan subsidi lainnya, dapat membuat sumber daya keuangan pemerintah lebih efektif, mengurangi beban pengasuhan anak, dan mendorong orang tua untuk tetap bekerja, sehingga penduduk yang bekerja dapat merasa nyaman.	Nomor bebas pulsa IRS: 0800-000-321
Badan Kesejahteraan Sosial Keluarga	Website yang memberi bantuan pengarahan langsung atau online bagi pemuda dan gadis hamil di bawah umur.	Hotline Kounseling Kehamilan Anak di Bawah Umur Nasional 0800-25-7085 Situs bantuan untuk kehamilan di bawah umur https://257085.sfaa.gov.tw/
Kementerian Dalam Negeri	Manfaat dinas militer	049-2394438 https://sweethome.moi.gov.tw/7cat-24
Departemen Konstruksi, Kementerian Dalam Negeri	Perumahan sosial dan subsidi perumahan	Silakan hubungi setiap unit perumahan pemerintah daerah atau hubungi 1999 https://sweethome.moi.gov.tw/2p=3117
Aliansi Disabilitas ROC	Menerbitkan "Buku Panduan Kehamilan bagi Penyandang Disabilitas", yang mencakup hal-hal terkait kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan yang menjadi perhatian ibu/bapak penyandang disabilitas.	02-2511-0836 Unduh buku panduan https://www.enable.org.tw/download/index/820

Nama perusahaan	Memberikan layanan	Metode kontak
Badan Asuransi Kesehatan pusat, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	<p>Pengantar APP "Tindakan Asuransi Kesehatan Nasional Autotoll "Buku Tabungan Kesehatan"</p> <p>1. Metode Login</p> <p>Cukup unduh aplikasi "Nationwide Health Insurance Mobile Autotoll Health Passbook" di smartphone Anda, klik pada perangkat untuk otentikasi dan masukkan nomor ponsel, nomor ID, kode verifikasi grafis, lalu masukkan 4 digit terakhir dari nomor kartu asuransi kesehatan dan atur kata sandi, Anda dapat menyelesaikan registrasi kartu asuransi kesehatan dan pengikatan perangkat seluler pada saat yang bersamaan, Anda dapat menggunakan fungsi buku tabungan kesehatan dan loket asuransi kesehatan.</p> <p>Catatan: Buku tabungan kesehatan juga dapat didaftarkan di situs resmi Departemen Asuransi Kesehatan melalui nomor rekening buku rekening "Sertifikat Orang Perorangan" atau "Kartu Asuransi Kesehatan", dan kemudian masuk dengan komputer.</p> <p>2. Buku Tabungan Kesehatan</p> <p>(1) Manyedlakan konten:</p> <p>Klinik barat, Cina, dan gigi, data rawat inap, data pengobatan, data alergi dan ringkasan riwayat medis keluar, data hasil pemeriksaan (cek), pencitraan atau pemeriksaan patologis (cek) data laporan, data vaksinasi administrasi pengendalian penyakit, Administrasi Kesehatan Nasional Hasil Kesehatan preventif orang dewasa, hasil skrining empat kanker, dan catatan tentang donasi organ atau keinginan medis perdamaian dan relaksasi dari Departemen Urusan Medis, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.</p>	<p>Jalur Konsultasi Departemen Asuransi Kesehatan</p> <p>Telepon lokal 0800-030-598 Atau 4128-678 (tidak diperlukan kode area) Telepon dengan HP 02-4128-678</p> <p>Situs web https://www.nhi.gov.tw</p> <p>Seluler Expres Asuransi Kesehatan Nasional QRcode</p> <div><p>Seluler Expres Asuransi Kesehatan Nasional</p></div>



Nama perusahaan	Memberikan layanan	Metode kontak
Badan Asuransi Kesehatan pusat, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan	<p>(2) Manfaat penggunaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih mudah mendapatkan informasi: Berbagai cara login dapat digunakan untuk mengakses informasi kesehatan gabungan antar instansi, dapat mengurangi transportasi kunjungan langsung ke masing-masing instansi. 2. Fasilitasi mudah manajemen kesehatan diri: Menyediakan informasi medis visual, penilaian risiko penyakit, layanan publish-subscribe mengingatkan pemeriksaan ke dokter, dan memasukkan catatan pengukuran kondisi badan secara mandiri. 3. Komunikasi bebas hambatan antara dokter dan pasien: Saat periksa ke dokter, tunjukkan informasi di "Buku Tabungan Kesehatan" supaya dirujuk oleh dokter, sehingga dokter dapat secara efektif memahami kondisi kesehatan Anda. <p>(3) Tambahkan satu akun tu akun untuk mengintegrasikan fungsi manajemen kesehatan keluarga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu hanya perlu masuk ke buku tabungan kesehatan dengan akunnya. 2. Cara mendapatkan satu akun untuk mengintegrasikan dan mengelola fungsi kesehatan keluarga: <ol style="list-style-type: none"> (1) Untuk anak di bawah umur 15 tahun, jika bergantung pada ibunya untuk mengikuti Jaminan Kesehatan Nasional, ibu dapat memeriksa pengobatan dan informasi kesehatan anak selama mereka masuk ke buku tabungan kesehatan sendiri (tidak usah apply). (2) Jika anak tidak bergantung pada ibunya untuk berpartisipasi dalam asuransi kesehatan nasional, harap bawa dokumen yang relevan sebagai agen resmi ke grup bisnis divisi Departemen Asuransi Kesehatan Nasional untuk mengajukannya. Setelah menyelesaikan proses verifikasi, Anda dapat menggunakan akun buku tabungan kesehatan Anda untuk memeriksa informasi buku tabungan kesehatan anak. <p>3. Loker Asuransi Kesehatan</p> <p>(1) Menanyakan catatan asuransi:</p> <p>Menyediakan fungsi untuk menanyakan catatan asuransi orang dan tanggungan. Jika orang tua atau ibu adalah seorang tertanggung, Anda dapat menanyakan status asuransi tambahan bayi setelah login.</p> <p>(2) Penggantian kartu kesehatan:</p> <p>Nantinya, jika bayi Anda kehilangan kartu asuransi kesehatannya, mengubah informasi dasarnya, atau ingin mengganti foto kartu asuransi kesehatannya, ia dapat mengajukan penggantian kartu asuransi kesehatan melalui tertanggung (ayah atau ibu).</p>	<p>Hotline Konsultasi Asuransi Kesehatan</p> <p>Telepon lokal 0800-030-598 atau 4128-678 (tidak diperlukan kode area) Telepon dengan HP 02-4128-678</p> <p>Situs web https://www.nhi.gov.tw</p> <p>Seluler Express Asuransi Kesehatan Nasional Kode QR</p> <div data-bbox="789 911 975 1142"> <p>Seluler Express Asuransi Kesehatan Nasional</p>  </div>



Asuransi kesehatan untuk kalangan ekonomi rendah, tunjangan pengasuhan anak, pensiun nasional dan tunjangan persalinan untuk asuransi kesehatan petani



Jaminan Kesehatan nasional bagi kalangan ekonomi rendah

Jaminan Kesehatan Nasional menjaga kesehatan seluruh rakyat. Pada tanggal 7 Juni 2016, "Penghapusan Tunggakan Jaminan Kesehatan dan Kasus Hak Medis (Solusi Komprehensif)" dilaksanakan untuk mendorong penyelesaian asuransi kesehatan yang komprehensif, memberikan perlindungan yang adil bagi hak-hak masyarakat dalam perawatan medis, dan mempraktikkan kesetaraan medis. Selama masyarakat menjalani prosedur asuransinya, mereka bisa pergi ke dokter dengan ketenangan pikiran.

Untuk membantu orang-orang yang tidak mampu membayar premi asuransi kesehatan mereka dan kewalahan oleh penyakit mereka, Badan Asuransi Kesehatan Nasional memberikan bantuan yang tertunggak, seperti pembayaran angsuran, pinjaman dana bantuan, dan rujukan ke organisasi amal. Hotline layanan konsultasi Badan Asuransi Kesehatan Nasional: telepon lokal 0800-030- 598 atau 4128-678 (tidak diperlukan kode area); tekan 02-4128-678 untuk ponsel.



Tunjangan pengasuhan anak untuk anak di bawah usia dua tahun — rawat bayi kita di rumah dengan tenang

I. Persyaratan subsidi:

Mulai 1 Agustus 2021, anak warga negara Taiwan yang berusia di bawah 2 tahun, dan pada saat mengajukan permohonan memenuhi persyaratan berikut, dapat memperoleh tunjangan pengasuhan anak:

1. Melengkapi pendaftaran kelahiran atau pendaftaran rumah tangga awal.
2. Keseluruhan pajak penghasilan kedua orang tua atau wali sesuai pemeriksaan pihak otoritas penagihan pajak untuk 1 tahun terakhir ini belum mencapai 20%.
3. Tidak mendapatkan layanan penitipan anak publik atau kuasi-publik.
4. Tidak menerima penempatan yang didanai pemerintah.



II. Prosedur permohonan:

Permohonan pemeriksaan dan dokumen terkait yang mendukung harus dikirim melalui pos atau diserahkan ke kantor kecamatan (kabupaten, kota, distrik) tempat pendaftaran rumah tangga anak berada. Informasi terkait dapat ditemukan di situs web Biro Sosial dan Keluarga Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan <https://www.sfaa.gov.tw> (Jalur: Beranda/Area tema/Area tunjangan pengasuhan anak dan penitipan anak kuasi-publik) atau hubungi hotline konsultasi kesejahteraan 1957. Jumlah tunjangan untuk setiap anak per bulan:

Persyaratan ekonomi		Anak pertama	Anak kedua	Anak ketiga dan berikutnya
Periode pertama (8/2021~7/2022)	Keseluruhan pajak penghasilan belum mencapai 20%	3,500	4,000	4,500
	Rumah tangga berpenghasilan menengah ke bawah	5,000	6,000	7,000
	Rumah tangga berpenghasilan rendah			
Periode kedua (Mulai dari 8/2022)	Keseluruhan pajak penghasilan belum mencapai 20%	5,000	6,000	7,000
	Rumah tangga berpenghasilan menengah ke bawah			
	Rumah tangga berpenghasilan rendah			

(Sumber: Departemen Sosial dan Keluarga, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan)



Manfaat Bersalin Asuransi Pensiun Nasional

Wanita yang diasuransikan asuransi nasional yang melahirkan atau melahirkan prematur selama masa partisipasi dalam asuransi nasional dapat diberikan tunjangan persalinan dua bulan (hanya sekali diberikan - saat ini NTS 36.564) dengan jumlah pertanggunganan bulanan pada waktu itu, dan jumlahnya meningkat secara proporsional untuk anak kembar atau lebih.

- Untuk detail lebih lanjut tentang Manfaat Bersalin Asuransi Nasional, silakan hubungi Hotline Layanan Pensiun Nasional: (02) 2396-1266 ext. 6066.
- Situs web: [https:// w.bli.gov.tw/](https://w.bli.gov.tw/) (Jalur: Zona Bisnis / Pensiun Nasional / Berbagai Manfaat /Manfaat Bersalin)

(Sumber: Departemen Asuransi Sosial, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, Biro Asuransi Tenaga Kerja, Kementerian Tenaga Kerja)



Manfaat persalinan asuransi kesehatan petani

Orang yang diasuransikan asuransi pedesaan atau pasangan mereka yang melahirkan setelah 280 hari partisipasi dalam asuransi pedesaan atau kelahiran prematur setelah 181 hari dapat menerima pembayaran persalinan dua bulan (saat ini NT\$ 20,400) pada bulan yang sama dengan gaji yang diasuransikan; berpartisipasi dalam asuransi pedesaan selama 84 hari Di masa depan, pembayaran untuk aborsi dipotong setengahnya (saat ini NT\$ 10,200) Untuk anak kembar ke atas, tarif dinaikkan secara proporsional.

Biro Asuransi
Tenaga Kerja



- Untuk detail tentang pembayaran tunjangan persalinan pertanian, silakan hubungi hotline layanan Biro Asuransi Tenaga Kerja: (02) 2396- 1266 ext. 2330.
- Situs web: <https://www.bli.gov.tw/> (Jalur: Area Bisnis / Asuransi Petani / Bisnis Pembayaran/ Manfaat Bersalin Nongbao)

(Sumber: Biro Asuransi Tenaga Kerja, Kementerian Tenaga Kerja)



Cuti melahirkan dan cuti ayah

Selama kehamilan, karyawan wanita yang membutuhkan pemeriksaan pranatal dan memiliki fakta pemeriksaan pranatal dapat mengajukan permohonan kepada majikan mereka untuk cuti melahirkan selama 5 hari sesuai dengan Undang-undang Kesetaraan Gender. Para karyawan dapat mengambil waktu setengah hari berdasarkan persyaratan pemeriksaan pranatal. Satu hari atau jam adalah unit cuti, dan majikan tidak boleh menolak untuk memberikan cuti.

Bekerja sama dengan layanan kesehatan pencegahan sebelum kehamilan untuk wanita hamil, jumlah pemeriksaan kehamilan ditingkatkan menjadi 14 kali. Kementerian Tenaga Kerja mengumumkan pada tanggal 4 Juni 2021 "Poin-poin utama subsidi gaji cuti pemeriksaan kehamilan". Sejak 1 Juli 2021, subsidi gaji akan diberikan kepada pihak pemberi kerja yang memberikan cuti pemeriksaan kehamilan berbayar kepada karyawannya pada hari ke-6 dan ke-7.

Pemberi kerja akan memberikan 5 hari cuti ayah kepada karyawan saat pasangannya melahirkan. Silakan mengambil cuti ayah pada hari ke-5 dari 15 hari sebelum dan sesudah hari itu. Guna memudahkan penggunaan karyawan secara fleksibel untuk melaksanakan tujuan pemberian cuti untuk perawatan ayah, cuti dapat diminta dengan cara mencicil.

- Situs web resmi Kementerian Tenaga Kerja - Membangun lingkungan melahirkan dan mengasuh anak yang ramah
<https://www.mol.gov.tw/>





Tunjangan persalinan asuransi tenaga kerja, asuransi kerja, cuti pengasuhan anak tanpa tunjangan gaji



Manfaat persalinan asuransi tenaga kerja

Wanita peserta asuransi tenaga kerja yang telah berpartisipasi dalam asuransi tenaga kerja selama total 280 hari selama kehamilan atau persalinan (181 hari untuk kelahiran prematur) dapat dibayar sekaligus sesuai dengan rata-rata gaji pertanggungjawaban bulanan selama 6 bulan pertama sejak bulan melahirkan selama bulan dari tunjangan kelahiran, kembar atau lebih. Tingkatkan secara proporsional.

- Untuk lebih jelasnya, hubungi telepon layanan dari Biro Asuransi Tenaga Kerja: (02) 2396-1266 ext. 2866.
- Situs web: <https://www.bli.gov.tw/> (Jalur: Zona Bisnis / Asuransi Tenaga Kerja / Pembayaran Bisnis / Manfaat Bersalin)

(Sumber: Biro Asuransi Tenaga Kerja, Kementerian Tenaga Kerja)



Asuransi pekerjaan pengasuhan anak cuti tanpa tunjangan gaji

Dengan kehadiran anak yang baru lahir, jika Anda sendiri ingin merawat dan mendampingi anak, tapi takut mempengaruhi ekonomi keluarga, menurut Undang-Undang Asuransi Ketenagakerjaan, jumlah tahun mengikuti asuransi tenaga kerja lebih dari 1 tahun (tidak terbatas pada perusahaan yang sama), sebelum anak berusia 3 tahun, menurut ketentuan Undang-Undang Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan, jika mengajukan cuti pengasuhan anak tanpa gaji kepada majikan, maka akan diupah setiap bulan sebesar 60% dari gaji rata-rata bulanan yang diasuransikan, dihitung mulai dari 6 bulan pertama sejak diajukan cuti pengasuhan anak tanpa gaji. Total pembayaran maksimum untuk setiap anak adalah selama 6 bulan, bapak ataupun ibu dapat mengajukan permohonan. (Mulai 1 Juli 2021, pemerintah menambah subsidi upah sebesar 20% untuk cuti pengasuhan anak tanpa gaji, yang akan digabungkan dengan tunjangan cuti pengasuhan anak tanpa upah, dan tidak perlu mengajukan permohonan secara terpisah)

Orang tua dari keluarga berpenghasilan ganda dapat berpartisipasi dalam asuransi. Ketika membesarkan dua atau lebih di bawah usia 3 tahun (seperti kembar, kembar ganda), mereka dapat mengajukan cuti sebagai orang tua tanpa tunjangan pada saat yang sama atas nama anak yang berbeda; hanya satu anak yang dibesarkan. Orang tua dari anak-anak di bawah usia 3 tahun tidak dapat melamar pada waktu yang sama, jadi ingatlah untuk mengatur waktu lamaran.

Para orang tua atau ayah, harap diperhatikan bahwa tunjangan cuti pengasuhan anak dan tunjangan pengasuhan anak "tidak diperbolehkan" pada saat yang bersamaan. Selain itu, anak-anak di bawah Undang-Undang Kesetaraan Pekerjaan Gender, baik mereka yang lahir di luar nikah, atau anak angkat, diperlakukan sama, dan orang tua dapat mengajukan cuti pengasuhan anak tanpa tunjangan.

Selain itu mulai dari Juli 2021, dalam rangka meningkatkan dukungan ekonomi selama masa cuti pengasuhan anak tanpa gaji, sesuai dengan poin utama dari subsidi cuti pengasuhan anak tanpa gaji, bagi mereka yang mengajukan cuti asuransi kerja cuti pengasuhan anak tanpa gaji, Biro Asuransi Tenaga Kerja akan memberikan subsidi tambahan sebesar 20% dihitung dari rata-rata gaji bulanan yang diasuransikan.

- Untuk lebih jelasnya, silakan kunjungi situs web Biro Asuransi Tenaga Kerja: <https://www.bli.gov.tw/> (Jalur: Zona Bisnis / Asuransi kerja / Bisnis tunjangan (termasuk tunjangan penitipan anak) / Cuti pengasuhan anak tanpa tunjangan gaji)
- Telepon layanan dari Biro Asuransi Tenaga Kerja: (02) 2396-1266 ext. 2866.

(Sumber: Biro Asuransi Tenaga Kerja, Kementerian Tenaga Kerja)

**Biro Asuransi
Tenaga Kerja**



Cuti orang tua tanpa bayaran

Majikan yang telah bekerja selama 6 bulan dan sebelum setiap anak mencapai usia 3 tahun dapat mengajukan permohonan pengasuhan anak jangka waktu tinggal tanpa bayaran sampai dengan usia anak 3 tahun, tetapi tidak lebih dari 2 tahun. Bagi mereka yang membesarkan dua anak atau lebih secara bersamaan, masa cuti orang tua tanpa bayaran akan dihitung bersama, dan paling lama dibatasi 2 tahun untuk anak bungsu. Kedua orang tua bisa melamar.

Menurut Pasal 2, Ayat 3 dari “Undang-undang pelaksanaan cuti pengasuhan anak tanpa gaji” yang direvisi dan diumumkan pada tanggal 4 Juni 2021 dan mulai berlaku pada tanggal 1 Juli di tahun yang sama, prinsip dari periode cuti pengasuhan anak tanpa gaji setiap kalinya tidak boleh kurang dari 6 bulan. Namun, jika karyawan memiliki kebutuhan kurang dari 6 bulan, maka dapat mengajukan permohonan kepada majikan dengan periode tidak kurang dari 30 hari, dengan batas dua kali.

Selain itu, Undang-undang Kesetaraan Gender dalam Pekerjaan bermaksud melonggarkan supaya bapak dan ibu dapat mengajukan cuti pengasuhan anak tanpa gaji pada saat yang bersamaan. Maka setelah amandemen disahkan, Kementerian Tenaga Kerja akan segera mengumumkan peraturan terkait.

- Untuk informasi selengkapnya, silahkan hubungi hotline 1955 Kementerian Tenaga Kerja
 - Situs web Kementerian Tenaga Kerja <https://www.mol.gov.tw/> (jalur: Area bisnis/ Kesetaraan tempat kerja/Membangun tempat kerja ramah untuk melahirkan dan mengasuh anak)
- Situs web kesetaraan pekerjaan <https://eeweb.mol.gov.tw/> (Sumber: Kementerian Tenaga Kerja)

**Kementerian
Tenaga Kerja**



**Jaringan Kesetaraan
Pekerjaan**





Regulasi bantuan kecelakaan pada persalinan



Q: Apa peraturan bantuan kecelakaan bersalin?

Peraturan tentang Bantuan atas Kecelakaan Bersalin adalah risiko bersalin pada perempuan ditanggung oleh negara dan memastikan keamanan dan kesehatan ibu hamil, janin dan bayi baru lahir dapat menerima pertolongan tepat waktu jika terjadi kecelakaan selama proses bersalin untuk memastikan kesehatan dan keselamatan kesehatan mempromosikan reproduksi wanita, mengurangi perselisihan medis, dan mempromosikan kemitraan antara ibu dan staf medis.



Q: Siapa yang dapat mengajukan permohonan bantuan kecelakaan bersalin?

- I. Warga negara Taiwan (termasuk pasangan asing mereka) mengajukan keringanan dari kecelakaan bersalin, terbatas pada mereka yang kecelakaan bersalinnya terjadi di dalam wilayah Taiwan, dan akan diterima sejak 30 Juni 2016.
- II. Menurut Pasal 8 Peraturan tentang Penghapusan Kecelakaan Produksi Bersalin, penuntut atas pemulihan kecelakaan bersalin :
 1. Manfaat kematian: kematian ibu atau bayi baru lahir, ahli waris sahnya. Saatjanin meninggal, itu adalah ibunya.
 2. Pembayaran luka berat: korban sendiri.

Jumlah pembayaran bantuan kecelakaan bersalin

	Wanita hamil	Bayi baru lahir / janin
Kematian	Sampai NT\$ 4 juta	Sampai NT\$ 300,000
Gangguan yang sangat	parah Sampai NT\$ 3 juta	
Cacat parah	Hingga NT\$ 2 juta	
Cacat Sedang	Hingga NT\$ 1,5 juta	
Histerektomi menyebabkan hilangnya fungsi reproduksi	Hingga NT\$ 800,000	—
Cedera besar lainnya yang diakui oleh otoritas yang berkompeten	Sampai NT\$ 300,000	

(Jumlah pembayaran telah direvisi sejak 4 Oktober 2019)

Tindakan pencegahan:

1. Tindakan Bantuan untuk Kecelakaan Bersalin direvisi dan dikeluarkan pada tanggal 4 Oktober 2019. Jika kecelakaan bersalin terjadi pada tanggal revisi, pembayaran akan dibayarkan sesuai dengan jumlah yang sudah ditetapkan oleh Shanghai Development Bank; jika kecelakaan bersalin terjadi sebelum revisi dikeluarkan, maka harus membayar sesuai dengan jumlah yang sudah ditetapkan sebelum revisi dikeluarkan.
2. Menurut Pasal 14 Peraturan tentang Penghapusan Kecelakaan Produksi Bersalin, hak untuk menuntut pembayaran bantuan untuk kecelakaan bersalin harus dihapuskan jika tidak ada gugatan selama dua tahun setelah terjadinya kecelakaan bersalin; hal yang sama berlaku untuk kasus di mana kecelakaan bersalin telah terjadi selama lebih dari sepuluh tahun.
3. Ketika penggugat mengajukan permohonan bantuan kecelakaan bersalin, ia dapat mengisi surat kuasa dan mempercayakan agen atau lembaga medis atau lembaga kebidanan untuk mengajukannya.

Untuk lebih jelasnya, silakan hubungi hotline konsultasi bantuan kecelakaan Bersalin Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (02) 2100-2092



Akun Pendidikan dan Pembinaan Masa Depan Anak dan Remaja

Sejak tahun 2017, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan telah membuat rekening perorangan untuk rumah tangga berpenghasilan rendah, rumah tangga berpenghasilan menengah ke bawah, anak-anak yang lahir setelah tanggal 1 Januari 2016, dan anak-anak yang mengungsi selama lebih dari 2 tahun. Orang tua dapat menyeter hingga NT\$ 15,000 per tahun. Pemerintah kemudian bekerja sama untuk mengalokasikan maksimal NT\$ 15,000 yuan per tahun, dan maksimal NT\$ 30,000 disimpan dalam satu tahun. Ada NT\$ 540,000 sebagai dana pendidikan untuk memberi mereka kesempatan untuk mendapat pendidikan tinggi, pekerjaan dan kewirausahaan, untuk menghindari jatuh ke dalam siklus pendidikan rendah, teknologi rendah, dan partisipasi sosial yang rendah di masa depan.

- Jika Anda memiliki pertanyaan, Anda dapat menghubungi hotline konsultasi kesejahteraan 1957 (jam layanan: 8 pagi hingga 10 malam setiap hari), dan akan ada seseorang yang akan melayani Anda.
- Atau tautkan ke area khusus Departemen Bantuan Sosial dan Pekerjaan Sosial Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan:



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Iklan

Nama buku : Buku Paduan Ibu Hamil

Penulis (Editor, Penerjemah): Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
(penyusunan ditugaskan kepada Asosiasi Medis Obstetri dan Ginekologi Taiwan)

Diterbitkan oleh: Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat: No. 36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City (Kantor Taipei)

Website: <http://www.hpa.gov.tw/>

Tel: (02) 2522-0888

Tanggal Penerbitan: Juli 2022

Edisi: Edisi ke-2

Jumlah edaran: 7,000 buku

Keterangan mengenai buku sejenis lainnya:

Buku ini juga di-upload oleh Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Website :
(<http://www.hpa.gov.tw>) dan website kesehatan 99 (<http://health99.hpa.gov.tw/>)

Harga jual: NT\$16

Tempat penjualan

Taipei: Toko Buku Nasional

Alamat: 1-2F, No. 209, Jalan Song jiang, Kota Taipei 10485

Tel: (02) 2518-0207

Taichung: Wu Nan Culture Hall

Alamat: No. 6, Jalan Zhongshan, Distrik Tengah., Kota Taichung 40042

Tel: (04) 2437-8010

GPN : 1011101065

ISBN : 978-626-7137-47-5

Hak cipta : Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan.

©Semua hak dilindungi undang-undang. Segala bentuk kutipan, sebagian atau seluruhnya harus disahkan oleh Bureau of Dinas Kesehatan pemegang hak cipta Bureau of Health Promotion Department of Health, R.O.C. Silakan hubungi Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, Taipei, Taiwan (ROC) (TEL: 886-2-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, ROC.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL:886-2-2522-0888)

Dana publikasi buku panduan ini disponsori oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan Kesehatan.

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



Menghargai dan mendukung hak calon ibu untuk menyusui



Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan mengingatkan Anda

"Ketentuan tentang Menyusui di Tempat Umum" dengan jelas mengatur bahwa tidak seorangpun boleh melarang, mengusir atau menghalangi perempuan saat menyusui di tempat umum. Bagi yang melanggar akan didenda minimal NT\$ 6,000 dan maksimal NT\$ 30,000.



Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Biaya ini disponsori oleh Departemen Kesehatan Divisi Rokok
Kesehatan dan Kesejahteraan.

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870



Website kesehatan
ibu hamil

Jauhilah merokok!

Perokok tangan ketiga

adalah partikel beracun yang menempel pada pakaian, perabot, boneka, dan benda lain setelah merokok. Partikel beracun tersebut bertahan setidaknya selama setengah tahun ke atas. Tidak hanya membahayakan kesehatan perokok, begitu juga kesehatan anggota keluarganya, terutama bayi ...

Bahkan teddy bear kesayanganku juga diracuni olehnya.



Hotline Penghentian Kebiasaan Merokok 0800-636363

Lembaga penghentian merokok di setiap daerah kabupaten dan kota madya



Dunia Penuh Cinta Tanpa Merokok

Dinas Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Iklan Disponsori oleh Tobacco Health and Welfare Surcharges



Kebahagiaan yang berharga untuk Anda, perasaan syukur yang hangat seumur hidup

Mari lindungi anak perempuan bersama-sama dengan
tidak melakukan pemeriksaan jenis kelamin



Dinas Kesehatan Nasional Kementerian
Kesehatan dan Kesejahteraan

<http://www.hpa.gov.tw>

Biaya iklan disponsori oleh Administrasi Promosi
Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan





Disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional
Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi
Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat: No.36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei (Kantor Taipei)

Telepon: (02)2522-0888

Faksimile: (02)2522-0629

Hotline Khusus Ibu Hamil: 0800-870870

Tahun Terbit: 2022



ISBN 978-626-7137-47-5



9 786267 137475

GPN : 1011101065
Harga : NT\$ 16