

KELUHAN SELAMA KEHAMILAN

A. Sakit Kepala

Terjadi pada TW I, TW II dan TW III.

Tanda bahaya :

1. Bila bertambah berat akan terus berlanjut.
2. Jika disertai dengan tekanan darah tinggi dan proteinuria.
3. Jika ada migran.
4. Penglihatan berkurang atau kabur.

Cara Meringankan atau Mencegah

1. Teknik relaksasi dan olahraga rutin
2. Memassage leher dan otot bahu.
3. Menggunakan kompres panas atau es pada leher.
4. Istirahat
5. Mandi air hangat

2. Pernapasan cepat tanpa demam.
3. Asthma yang memburuk.

Tanda Bahaya :

1. Jika disertai dengan demam, batuk, pernapasan cepat dan infeksi.
2. Pernapasan cepat tanpa demam.
3. Asthma yang memburuk.

Cara Meringankan / Mencegah

1. Memposisikan postur tubuh yang baik untuk mengatur nafas dengan memposisikan kepala lebih tinggi dari badan.
2. Membuat rileks.
3. Mengatur nafas dengan tenang dengan menarik dan mengeluarkan nafas dalam.



C. Konstipasi (Sembelit)

Terjadi pada TW II dan III.

Tanda bahaya :

Cara Meringankan/Mencegah

1. Tingkatkan intake cairan, serat di dalam diet.
2. Buah prem atau juice prem.
3. Minum cairan dingin atau panas (terutama ketika perut kosong).
4. Istirahat cukup.
5. Senam / exercise
6. Membiasakan buang air secara teratur.
7. Buang air besar segera setelah ada dorongan.



D. Keputihan

Terjadi pada TW I, II dan III.

Tanda – Tanda Bahaya

1. Jika sangat banyak atau baunya menyengat, warna kuning atau bau

Cara Meringankan atau Mencegah

1. Tingkatkan kebersihan dengan mandi setiap hari.
2. Memakai pakaian dalam yang terbuat dari katun lebih kuat daya serapnya. Hindari pakaian dalam dan panty yang terbuat dari nilon.



E. Sering Buang Air Kecil

Terjadi pada TW I dan TW III.

Tanda – Tanda Bahaya

1. Nyeri dan panas saat berkemih (resiko terjadi ISK).
2. Sering kencing yang terlalu aktif sehingga otot – otot panggul lemah, dan kerusakan saraf.
3. Sering kencing diikuti dehidrasi akibat kurang minum.

Cara Meringankan :

1. Perbanyak minum pada siang hari.

F. Mual dan Muntah

Terjadi pada TW I, kadang TW II dan III.

Tanda Bahaya :

1. Mual muntah terus menerus tanda diikuti asupan makan dan minum.
2. Mual muntah diikuti muntah darah.
3. Kadang memburuk dengan riwayat maag akut.

Cara Meringankan / Mencegah

1. Makan dalam jumlah sedikit tapi sering.
2. Hindari berbaring setelah makan.
3. Mengurangi resiko mual di pagi hari, bangunlah perlahan – lahan.
4. Hindari makan yang berlemak, pedas, gorengan serta mengandung asam serta makanan beraroma.
5. Minum banyak air mineral atau elektrolit.
6. Hindari penyebab mual.

G. Bengkak dan Nyeri Ulu Hati

Terjadi pada TW II dan III.

Tanda Bahaya :

1. Diikuti dengan pandangan mata kabur dan sakit kepala hebat.
2. Diikuti dengan tensi tinggi.
3. Diikuti dengan protein urine.
4. Pembengkakan di seluruh bagian tubuh.

Cara Meringankan/Mencegah :

1. Melakukan exercise.
2. Memposisikan kaki lebih tinggi apabila kaki bengkak.
3. Memposisikan dda lebih tinggi daripada kaki bila nyeri ulu hati.
4. Menggunakan pakaian longgar dan menghindari tekanan.
5. Konsumsi makanan sehat dengan frekuensi kecil tapi sering.
6. Konsumsi banyak air mineral.