

PERAWATAN SEHARI-HARI IBU HAMIL

1. Makan beragam makanan secara **proporsional** dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. ☐

Minum TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilannya.



2. ISTIRAHAT YANG CUKUP:

- Tidur malam sedikitnya 6 – 7 jam ☐
- Siang hari usahakan tidur atau berbaring telentang 1 – 2 jam



3. MENJAGA KEBERSIHAN DIRI: ☐

- Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir ☐
- mandi dan gosok gigi 2 kali sehari
- Keramas / cuci rambut 2 hari sekali
- Jaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
- Periksa gigi



4. Bersama suami lakukan stimulasi janin dengan cara, sering berbicara dengan janin, dan sering lakukan sentuhan pada perut ibu ☐



5. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan, selama kehamilan sehat. ☐

YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA HAMIL



Kerja berat



Merokok atau terpapar asap rokok



Minum minuman bersoda, beralkohol dan jamu



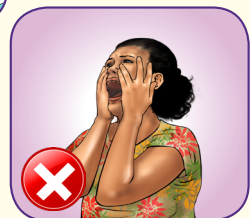
Tidur terlentang > 10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari kekurangan oksigen pada janin



Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter















Stress berlebihan



Tanyakan kepada Bidan/Perawat/Dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait kehamilan

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/ lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari
Catatan:

Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik

- Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi Ibu dan keamanan janin yang dikandungnya.
- Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Aktivitas fisik dilakukan 30 menit dengan intensitas ringan sampai sedang dan menghindari gerakan-gerakan yang membahayakan seperti mengangkat benda-benda berat, jongkok lebih dari 90 derajat, mengejan
- Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan

Manfaat aktivitas fisik dan latihan fisik bagi Ibu hamil:



Jenis latihan fisik yang diperbolehkan menurut usia kehamilan:

- Trimester 1 (0-12 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobik, kegel exercise, pendinginan/+ stretching
- Trimester II (13-28 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobik, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
- Trimester III (29-40 minggu): pemanasan/ + stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik yang Harus Dihindari Ibu Hamil

