

All about Pregnancy

Panduan Menjalani Kehamilan Sehat



- Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb. • Dwi Retna Prihati, SSiT., MSi. Med.
- Suryanti S., S.Keb., Bd., M.Keb. • Eli Rahmawati, S.SiT, M.Kes.
- Ninik Azizah, SST., M.Kes. • Nurasmı, SST.,M.Keb.
- Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb. • Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.
- Ahdatul Islamiah, S.Tr.Keb., M.Keb., AIFO.

All about Pregnancy

Panduan Menjalani Kehamilan Sehat



- Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb. • Dwi Retna Prihati, SSiT., MSi. Med.
- Suryanti S., S.Keb., Bd., M.Keb. • Eli Rahmawati, S.SiT, M.Kes.
- Ninik Azizah, SST., M.Kes. • Nurasmı, SST.,M.Keb.
- Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb. • Dina Raidanti, S.SiT, M.Kes.
- Ahdatul Islamiah, S.Tr.Keb., M.Keb., AIFO.

ALL ABOUT PREGNANCY
PANDUAN MENJALANI KEHAMILAN SEHAT

Penulis : Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb.
Dwi Retna Prihati, SSiT., MSi. Med.
Suryanti S., S.Keb., Bd., M.Keb.
Eli Rahmawati, S.SiT, M.Kes.
Ninik Azizah, SST., M.Kes.
Nurasmi, SST.,M.Keb.
Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb.
Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.
Ahdatul Islamiah, S.Tr.Keb., M.Keb., AIFO.

ISBN : 978-623-6841-92-1

Copyright © Desember 2020

Ukuran: 15.5 cm X 23 cm; Hal: viii + 174

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penata Isi : M. Rosyiful Aqli
Desainer Sampul : Ahmad Ariyanto

Cetakan I, Desember 2020

Diterbitkan pertama kali oleh **Literasi Nusantara**
Perum Paradiso Kav. A1 Junrejo - Batu
Telp : +6285887254603, +6285841411519
Email: penerbitlitnus@gmail.com
Web: www.penerbitlitnus.co.id
Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Didistribusikan oleh CV. Literasi Nusantara Abadi
Jl. Sumedang No. 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang. 65163
Telp : +6282233992061
Email: redaksiliterasinusantara@gmail.com

PRAKATA

Masa kehamilan bagi wanita bisa menjadi momen yang tak terlupakan. Ada banyak hal yang perlu diperhatikan, mulai dari kesehatan, perawatan, hingga masalah hubungan intim. Oleh karena itu, penting bagi ibu tahu semua informasi lengkap seputar kehamilan untuk menjaga kandungan tetap sehat hingga si kecil lahir

Proses penting yang terjadi dalam kehidupan seorang wanita hamil mengakibatkan terjadinya perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu perubahan mood, serta peningkatan kecemasan, perubahan ini akan menguji pertahanan tubuh ibu hamil. Kondisi tubuh yang bugar membuat ibu hamil merasa lebih nyaman dan berenergi, tubuh dapat bergerak lebih fleksibel , lebih efektif membuat kehamilan terasa nyaman dan menyenangkan, dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, ibu bersemangat dalam menjalani hari-harinya dan mampu mengatasi berbagai keluhan yang muncul dengan mudah dan tepat. Untuk mencapai kondisi ini, tidaklah sulit terutama bagi seorang ibu hamil, seorang ibu harus melakukan berbagai hal dengan kombinasi yang tepat dan seimbang, seperti pemenuhan gizi yang cukup, olahraga rutin, pola pikir positif, tidak mudah stres. Buku ini disusun sebagai panduan ibu hamil dalam menjalani kehamilan sehat hingga ibu dan bayi selamat dan sehat.

Saran dan kritik yang membangun dari pembaca sekalian kami sangat harapkan. Akhir kata semoga buku ini dapat bermanfaat sebagaimana yang diharapkan.

Batam, November 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

Prakata.....	iii
Daftar Isi.....	v
Pendahuluan	1
Mengenal Perubahan Tubuh Selama Kehamilan	3
A. Sistem Reproduksi	5
B. Payudara.....	12
C. Sistem Perkemihan.....	13
D. Sistem Pernafasan.....	15
E. Sistem Pencernaan.....	17
F. Jantung	18
Kebutuhan Vitamin Selama Kehamilan	21
A. Ruang Lingkup Vitamin	22
B. Pengertian Dan Manfaat Vitamin.....	23
C. Kategori Vitamin Berdasarkan Kelarutannya	23
D. Macam-Macam Vitamin Pada Masa Kehamilan	24
Prenatal Massage	45
A. Masase Hamil.....	46
B. Masase Perineum	57
C. Masase Endorphin.....	63
Terapi Musik dalam Kehamilan	69
A. Potensi Terapi Musik.....	70
B. Jenis Terapi Musik.....	72
C. Manfaat Terapi Musik	73
D. Teknik Dan Waktu Yang Tepat	75
E. Terapi Musik Bagi Ibu Hamil Dan Bersalin.....	75
F. Penatalaksanaan	76
G. Alat Dan Bahan	77
H. Langkah-Langkah	78

Kesiapan Fisik dan Mental Selama Kehamilan.....	81
A. Istirahat dan Relaksasi.....	82
B. Aktivitas Fisik yang Aman	85
C. Konsumsi Makanan Seimbang	85
D. Lakukan Pemeriksaan Secara Rutin.....	87
E. Menimalkan Kecemasan dan Stres	87
F. Tampil Cantik Selama Kehamilan	89
G. Olahraga yang Aman Selama Kehamilan	90
H. Persiapan Persalinan	97
Persiapan Menyusui Dimasa Kehamilan.....	105
A. Mengetahui Lebih dalam Tentang Persiapan Menyusui Masa Antenatal	107
B. Persiapan Ibu Hamil dalam Proses Menyusui	109
C. Pendidikan Antenatal yang Terstruktur	114
D. Manajemen Laktasi	116
E. Payudara, Putting dan Penanganannya	118
F. Keterampilan Menyusui	120
G. Teknik Menyusui yang Benar	120
H. Inisiasi Menyusui Dini.....	121
Hubungan Seksual yang Aman.....	125
A. Kehamilan dan Seksual	126
B. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Seksual Selama Kehamilan.....	128
C. Posisi Seksual yang Direkomendasikan	129
D. Hubungan Seksual yang Harus Diwaspadai	131
E. Tips Seputar Hubungan Seksual Pada Ibu Hamil	132
Waspada Anemia	135
A. Definisi	136
B. Kriteria atau Tingkatan	136
C. Gejala.....	137
D. Penyebab	137
E. Dampak.....	137
F. Tips Mencegah Anemia.....	137
Kehamilan Bagian dari Ibadah.....	141
A. Meyakini Bahwa Kehamilan Adalah Kebaikan dan Keajaiban dari Allah	142
B. Berdoa Untuk Diberikan Keturunan yang Salih dan Saliha.....	144
C. Memilih Nama yang Baik Untuk Anak	146

D. Mendidik Anak dalam Kandungan	149
E. Menghindari Hal-Hal yang Dilarang oleh Allah	153
Daftar Pustaka	159
Biografi Penulis	173

