



MODUL PENGAJARAN

“Memperiapkan Kehamilan Yang Sehat”

2014

Kehamilan adalah karunia besar yang Allah subhanahu wa ta'ala berikan kepada setiap calon ibu. Atas kehendak dan takdir-Nya, selama 9 bulan janin akan menjalani kehidupan baru yang sangat menarik dalam perut ibunya. Sangat tepat apabila seorang wanita yang merencanakan hamil, bersemangat melakukan persiapan dengan menjaga kesehatan tubuhnya. Ini adalah bentuk ikhtiar untuk mendapatkan kemaslahatan. Adapun hasilnya, kita berharap yang terbaik dari Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Seorang ibu punya tanggung jawab yang besar untuk bisa membuat anaknya yang terlahir adalah anak-anak yang sehat dan cerdas. Bagaimana semua itu bisa terbentuk, salah satunya dengan mengupayakan persiapan kehamilan sehat.

Informasi ini sangat penting, terutama bagi Anda yang baru pertama kali akan mengalami kehamilan atau pun yang ingin mendapatkan keturunan lagi dengan kualitas yang lebih baik. Siapa orangnya yang ingin punya anak cacat fisik, lemah kecerdasan dan lemah mental? Tak ada bukan?

Oleh karena itu, jangan sepelekan bagaimana cara mempersiapkan sebuah kehamilan sehat, karena ini sangat menyangkut bagaimana buah hati Anda kelak setelah lahir. Kesehatan sudah diawali dari sebelum bayi dilahirkan dari kandungan. Masa-masa kehamilan merupakan masa yang cukup rentan dan akan menentukan bagaimana kesehatan bayi setelah lahir, bahkan ketika ia mulai besar.

Tak hanya hal tersebut, persiapan kehamilan sehat juga terkait bagaimana proses persalinan yang baik dan sehat. Masa kehamilan yang tidak dijaga dan dipersiapkan akan memberikan pengaruh pada proses persalinan atau melahirkan. Apa saja sih yang perlu dipersiapkan untuk mendapatkan kehamilan yang sehat ?

- ❖ **Pemeriksaan kesehatan** secara teratur termasuk pengobatan penyakit yang diderita sebelum hamil sampai dinyatakan sembuh atau diperbolehkan hamil oleh dokter dan dalam pengawasan
- ❖ **Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh** dengan olahraga teratur. Berusaha untuk menurunkan berat badan bila obesitas (kegemukan) dan menambah berat badan bila terlalu kurus. Anda bisa berkonsultasi dengan bidan dan dokter untuk dilakukan penilaian BMI atau indeks massa tubuh.

- ❖ **Menghentikan kebiasaan buruk** misalnya perokok berat, morfinis, pecandu narkotika dan obat terlarang lainnya, kecanduan alkohol, gaya hidup dengan perilaku seks bebas.
- ❖ **Meningkatkan asupan makanan bergizi** dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat vitamin yang diperlukan tubuh dalam persiapan kehamilan, misalnya protein, vitamin E, vitamin C, asam folat, dan sebagainya.
- ❖ **Persiapan secara psikologis dan mental** agar kehamilan yang akan dijalani tidak menimbulkan ketegangan. Hindari hal - hal yang akan memberi pengaruh buruk dalam keseimbangan hormonal. Misalnya tekanan psikis dalam rumah tangga, kehamilan yang menjadi beban misalnya tuntutan keluarga untuk mendapat jenis kelamin tertentu pada anak pertama, masalah ekonomi keluarga, kekerasan dalam rumah tangga dan sebagainya.
Bagi yang pernah mengalami keguguran sebelumnya dan berniat ingin hamil lagi, berusaha untuk mengurangi kecemasan akibat pengalaman traumatis kehamilan yang lalu. Tetap berpikir positif dalam segala hal agar kehamilan yang akan dijalani dapat berlangsung baik.
- ❖ **Perencanaan financial/keuangan** yang matang untuk persiapan pemeliharaan kesehatan dan persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Masalah ini menjadi salah satu faktor penting karena timbulnya ketegangan psikis serta tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik pada saat kehamilan tak jarang timbul akibat ketidaksiapan pasangan dalam hal financial/keuangan.
- ❖ **Jangan malu bertanya dan berkonsultasi** dengan dokter atau bidan dan tenaga kesehatan lainnya bila menemukan masalah atau kesulitan dalam upaya persiapan kehamilan, misalnya kesulitan untuk melepaskan kecanduan obat, atau perilaku buruk yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Manfaat konseling ini agar dokter atau bidan akan melakukan rujukan pada ahli psikologi atau psikiatri bila diperlukan.

Sekarang mari kita bahas satu persatu mengenai persiapan kehamilan di atas yang harus diperhatikan oleh calon ibu atau calon bapak.

1. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan sangat penting bagi calon ibu sebelum hamil. Masa ini disebut prakonsepsi. Waktunya adalah antara 3 - 6 bulan sebelum hamil. Dengan

demikian, insya Allah, calon ibu siap menerima kehadiran janin dan sehat selama kehamilannya. Pemeriksaan kesehatan secara teratur termasuk pengobatan penyakit yang diderita sebelum hamil sampai dinyatakan sembuh atau diperbolehkan hamil oleh dokter dan dalam pengawasan. Pemeriksaan kesehatan ini juga bisa meliputi diantaranya :

a) Pemeriksaan Penyakit dan Virus :

- ✓ Pemeriksaan virus rubella, sitomeglovirus, herpes, varicella zoster untuk menghindari terjadinya kecacatan pada janin.
- ✓ Pemeriksaan virus hepatitis dan virus HIV untuk menghindari diturunkan penyakit akibat virus-virus tersebut kepada janin.
- ✓ Pemeriksaan penyakit toksoplasmosis, karena penyakit ini dapat menyebabkan kecacatan dan keguguran.
- ✓ Pemeriksaan penyakit seksual menular, karena hal ini dapat menyebabkan kematian ibu, janin, maupun bayi yang akan dilahirkan. Selain itu juga dilakukan pemeriksaan terhadap penyakit yang sedang diderita seperti asthma, diabetes mellitus dan jantung. Pada Wanita hamil penyakit-penyakit seperti ini dapat, bertambah berat dan membahayakan jika tidak dilakukan perawatan dan pengobatan yang teratur. Untuk menghindari kondisi yang membahayakan, dokter biasanya akan memantau pasiennya dan menentukan kapan waktu yang paling tepat untuk hamil.
- ✓ Pemeriksaan penyakit akibat kekurangan zat-zat tertentu seperti kekurangan zat besi. kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Hal ini dapat menyebabkan kelahiran prematur dan keguguran.

b) Pemeriksaan Darah

Pemeriksaan golongan darah dan rhesus/Rh darah (unsur yang mempengaruhi antibodi yang terkandung di dalam sel darah merah) pada pasangan suami isteri dilakukan untuk mengantisipasi perbedaan golongan darah dan rhesus antara darah ibu dan bayinya. Perbedaan golongan darah dan rhesus darah ini dapat mengancam janin dalam kandungan

c) Pemeriksaan Faktor Genetika

Inti dari pemeriksaan atau tes genetika ini adalah untuk mengetahui penyakit dan cacat bawaan yang mungkin akan dialami bayi akibat secara

genetis dari salah satu atau kedua orangtuanya. Khususnya apabila pasangan suami isteri masih terkait hubungan persaudaraan. Tes ini idealnya dilakukan sebelum kehamilan untuk mendapatkan informasi yang selengkap-lengkapnyanya. Jikalau diperlukan, anda harus mengumpulkan suluruh catatan-catatan medis yang dimiliki oleh pihak suami maupun isteri, termasuk keluarga. Sehingga jika telah diketahui data medis secara lengkap, dapat diketahui secara dini apabila memang ada kelainan pada janin atau calon orang tua, sehingga bisa membuat keputusan yang lebih bijak.

2. Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh

Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh dengan olahraga teratur. Selama masa prakonsepsi, pastikan Anda cukup berolahraga. Aktivitas fisik ini tidak perlu dilakukan selama berjam-jam. Cukup 3 kali dalam seminggu selama 1/2 jam, dan lakukan secara rutin. Olah raga selain menyehatkan, juga mencegah terjadinya kelebihan berat badan.

Fisik seorang wanita sehat saat akan hamil dan pada waktu hamil diharapkan tidak terlalu gemuk maupun tidak terlalu kurus alias normal. Berusaha untuk menurunkan berat badan bila obesitas (kegemukan) dan menambah berat badan bila terlalu kurus. Anda bisa berkonsultasi dengan bidan dan dokter untuk dilakukan penilaian BMI atau indeks massa tubuh. Untuk menemukan berat tubuh yang ideal juga harus dengan memperhitungkan faktor tinggi badan. Berat badan ideal dapat dihitung dengan menggunakan rumus 90% dikali dengan (tinggi badan seseorang lalu dikurangi 100). Namun, apabila tinggi badan perempuan tersebut kurang dari 150 sentimeter, maka rumusnya tinggi badannya dikurangi 100.

Selain berat badan, hal lain dari persiapan fisik sang ibu adalah soal Indeks Massa Tubuh (IMT). Pastikan IMT normal sebelum hamil atau saat mempersiapkan kehamilan. Adapun cara yang digunakan untuk menghitung IMT tersebut yakni berat badan dibagi dengan tinggi badan dalam ukuran satuan meter kuadrat ($BMI = (BB) / [(TB) \times (TB)]$). Apabila hasil dari IMT antara 18,5-22,9, maka bisa dikatakan IMT Anda normal. Misalnya: $BB = 45 \text{ kg}$ dan $TB = 165 \text{ cm}$, maka $BMI = (45) / [(1.65) \times (1.65)] = 16.5$. Apakah Anda termasuk kurus, normal, atau overweight? Lihat patokan di bawah ini :

- BMI < 18.5 = berat badan kurang (underweight)
- BMI 18.5 - 24 = normal
- BMI 25 - 29 = kelebihan berat badan (overweight)
- BMI > 30 = obesitas

Berat badan yang sehat membantu pembuahan dan kehamilan membuat lebih nyaman. Diet penurunan berat badan harus benar-benar dikontrol agar dapat aman selama kehamilan, terutama disarankan untuk wanita yang mengalami kelebihan berat badan serius, tetapi harus disertai dengan selalu berkonsultasi dengan dokter Anda yang mungkin menyarankan rujukan ke ahli gizi.

Berat badan kurang bisa membuat Anda kurang subur, orang terlalu kurus karena kekurangan lemak yang dapat mendukung. Sementara kelebihan berat badan menempatkan Anda pada risiko lebih besar untuk mengalami komplikasi, seperti tekanan darah tinggi dan diabetes selama kehamilan. Ada juga risiko tinggi komplikasi selama persalinan dan kelahiran dan orang yang terlalu gemuk akan mengalami proses ovulasi tidak teratur.

3. Menghentikan kebiasaan buruk

Menghentikan kebiasaan buruk misalnya perokok berat, morfinis, pecandu narkotika dan obat terlarang lainnya, kecanduan alkohol, gaya hidup dengan perilaku seks bebas. Kebiasaan merokok, minum alkohol, atau bahkan menggunakan narkoba, dapat menyebabkan berbagai masalah selama kehamilan, juga janin yang dikandung, Bayi dapat lahir prematur, lahir dengan cacat bawaan hingga kematian janin.

Penelitian menyebutkan kebiasaan mengkonsumsi alkohol akan mengganggu kesuburan oleh karena itu mengkonsumsi alkohol sebelum dan selama kehamilan akan memperburuk kondisi kesehatan ibu dan janin. Perempuan yang minum alkohol memiliki kemungkinan rendah untuk bisa hamil. Sedangkan untuk kaum pria, minum alkohol dapat mempengaruhi kualitas sperma dengan menurunkan tingkat testosteron dan bisa menyebabkan testis layu.

Hentikan kebiasaan merokok secara total ketika merencanakan kehamilan dan juga selama kehamilan. Perokok pasif sama bahayanya dengan perokok aktif oleh karena itu sebaiknya minta suami anda untuk menghentikan kebiasaan merokok. Perempuan merokok secara langsung menurunkan kesuburan. Racun pada rokok sangat berbahaya bagi tuba falopi, dapat mengakibatkan kerusakan kromosom pada

telur, dan melemahkan kemampuan untuk menghasilkan estrogen yang sangat diperlukan untuk menyiapkan lapisan rahim menjelang kehamilan. Sebuah studi di Finlandia menemukan, bahwa 41,9% pria perokok tidak subur dibandingkan dengan 27,8% pria yang tidak merokok. Pria perokok memiliki lebih sedikit sperma ketika ejakulasi. Dan secara medis, merokok terbukti menyebabkan impotensi. Orang tua perokok juga memiliki kemungkinan untuk menghasilkan anak cacat genetik dan memiliki dua kali risiko lebih besar untuk mengidap kanker anak.

Tentu saja Anda tidak bisa menggantikan alkohol dan rokok dengan ganja atau kokain. Karena narkoba jauh lebih berbahaya dampaknya bagi pemakai dan janin yang akan dikandungnya kelak.

Yang tidak kalah penting adalah biasakan berhubungan seks. Selalu melakukan seks aman. Kecuali jika Anda yakin bahwa pasangan terhindar dari penyakit menular seksual, kondom adalah alat pengaman yang baik untuk mencegah ancaman pada kesuburan, seperti Chlamydia/jamur yang dapat menyebabkan kemandulan.

Selain itu lakukanlah hubungan seks di saat yang tepat. Tentu saja ini sudah jelas, akan tetapi yang perlu dicatat adalah bahwa seks yang teratur meningkatkan kesempatan untuk hamil. Manfaatkan waktu yang paling subur dan pastikan Anda bercinta secara teratur sekitar tanggal tersebut. Wanita kebanyakan berovulasi satu kali selama setiap siklus, dan waktu yang paling mungkin untuk konsepsi/pembuahan adalah 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Juga periksa cairan vagina/kemaluan Anda, ia akan memiliki konsistensi yang berbeda ketika berada di masa paling subur. Anda akan mengetahui apa yang terlihat dan terasa normal bagi Anda, dan bisa melihat perubahannya, jika Anda melakukan ini secara teratur.

4. Meningkatkan asupan makanan bergizi

Persiapan kehamilan sehat memang sangat penting terkait dengan makanan dan nutrisi yang Anda konsumsi. Memperbanyak konsumsi buah dan sayuran merupakan salah satu solusi. Sebaliknya, hindari makanan yang mengandung zat-zat aditif seperti penyedap, pengawet, pewarna dan sejenisnya. Kandungan radikal bebas dari zat aditif tersebut dapat memicu terjadinya mutasi genetik pada anak sehingga menyebabkan kelainan fisik, cacat dan sejenisnya.

Pastikan pada saat hamil Anda mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak berlebihan pada satu gizi tertentu saja. Misalnya jika Anda mengonsumsi protein terlalu tinggi pada masa kehamilan, maka akan menyebabkan janin di dalam kandungan akan tumbuh terlalu besar, badan Anda menjadi bengkak di bagian kaki dan sebagainya. Maka proporsional lah dalam mengonsumsi suatu menu dan gizi tertentu. Untuk makanan ibu hamil biasanya disesuaikan dengan usia kehamilan. Ini akan berpengaruh terhadap faktor perkembangan janin.

Saat terjadi pembuahan, janin sudah terekpos apa yang dimakan ibu sejak dua minggu sebelumnya. Pilih makanan sehat, dan memperhatikan asupan makanan yang mendukung pembentukan janin sehat. Sebaiknya konsumsi makanan yang mengandung :

- a) Protein, meningkatkan produksi sperma. Makanlah telur, ikan, daging, tahu dan tempe.
- b) Asam folat, penting bagi calon bunda sejak prakonsepsi sampai kehamilan trimester pertama. Berperan dalam perkembangan system saraf pusat dan darah janin, cukup asam folat mengurangi risiko bayi lahir dengan cacat sistem saraf sebanyak 70%. Makanlah sayuran hijau tua, jeruk, avokad, hati sapi, kedelai, tempe, dan sereal. Minum 400 mikrogram asam folat setiap hari, jika seorang wanita memiliki kadar asam folat yang cukup setidaknya 1 bulan sebelum dan selama kehamilan, dapat membantu mencegah kecacatan pada otak dan tulang belakang bayi. Asam folat dapat diperoleh melalui makanan, seperti sayuran berwarna hijau tua (bayam, sawi hijau, caisim mini), asparagus, brokoli, papaya, jeruk, stroberi, rasberi, kacang-kacangan, alpukat, okra, kembang kol, seledri, wortel, buah bit, dan jagung. Sebagian susu untuk ibu hamil pun mengandung asam folat cukup tinggi, sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan Ibu. Ibu dapat memilih susu untuk ibu hamil yang rasanya enak untuk mengurangi rasa mual, serta tentu merupakan produk yang berkualitas tinggi.
- c) Konsumsi berbagai Vitamin
 - ✓ Vitamin A. Berperan cukup penting dalam produksi sperma yang sehat. Terdapat pada hati, mentega, margarin, telur, susu, ikan berlemak, brokoli, wortel, bayam, dan tomat.

- ✓ Vitamin D. Kekurangan vitamin D akan menurunkan tingkat kesuburan hingga 75%. Sumber vitamin D diproduksi di dalam tubuh dengan bantuan sinar matahari, selain itu dapat pula diperoleh dari telur, susu, hati, minyak ikan, ikan tuna, margarin, dan ikan salmon.
 - ✓ Vitamin E. Vitamin E dapat meningkatkan kemampuan sperma membuahi sel telur dan mencegah keguguran karena perannya dalam menjaga kesehatan dinding rahim dan plasenta. Banyak terdapat pada minyak tumbuh-tumbuhan, bekatul gandum, dan kecambah atau tauge.
 - ✓ Vitamin B6. Kekurangan vitamin ini akan menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon, padahal keseimbangan hormon estrogen dan progesteron penting untuk terjadinya kehamilan. Sumber vitamin B6 antara lain ayam, ikan, beras merah, kacang kedelai, kacang tanah, pisang, dan sayur kol.
 - ✓ Vitamin C. Pada wanita, vitamin C berperan penting untuk fungsi indung telur dan pembentukan sel telur. Selain itu, sebagai antioksidan (bekerjasama dengan vitamin E dan beta karoten) vitamin C berperan melindungi sel-sel organ tubuh dari serangan radikal bebas (oksidan) yang mempengaruhi kesehatan sistem reproduksi. Vitamin C banyak terdapat pada jambu biji, jeruk, stroberi, pepaya, mangga, sawi, tomat, dan cabai merah.
- d) Cukupi zat seng. Berperan penting dalam pertumbuhan organ seks dan juga pembentukan sperma yang sehat. Bagi calon Bunda, seng membantu produksi materi generatik ketika pembuahan terjadi. Bagi calon ayah, melancarkan pembentukan sperma. Sumber seng antara lain makanan hasil laut/seafood (seperti lobster, ikan, daging kepiting, ed.), daging, kacang-kacangan (kacang mete dan almond), biji-bijian (biji labu dan bunga matahari, ed), serta produk olahan susu.
- e) Cukupi zat besi. Kekurangan zat besi membuat siklus ovulasi (pelepasan sel telur) bunda terganggu. Makanan atau multivitamin yang mengandung zat besi akan membantu dalam persiapan kehamilan dan menghindari anemia yang sering kali dikeluhkan oleh ibu hamil. Sumbernya: hati, daging merah, kuning telur, sayuran hijau, jeruk, dan sereal yang diperkaya zat besi.

- f) Fosfor. Jika kekurangan, menurunkan kualitas sperma calon ayah. Ada di susu, dan ikan teri.
- g) Selenium (Se). Berperan penting dalam produksi sperma yang sehat. Gejala kekurangan selenium antara lain tekanan darah tinggi, disfungsi seksual dan ketidaksuburan. Sumber selenium antara lain adalah beras, bawang putih, kuning telur, seafood, jamur, dan semangka.
- h) Kurangi konsumsi kandungan makanan yang berminyak. Sebaiknya anda menggantinya dengan minyak zaitun. Kandungan asam lemak yang terkandung di dalam minyak zaitun bermanfaat untuk kesehatan jantung, tubuh, serta level kolestrol sehingga menyeimbangkan endokrin yang sehat.
- i) Kalori Ekstra. Perhatikan pula kebutuhan kalori ekstra yang dapat menunjang kehamilan anda. Anda dapat mempersiapkannya sebelum kehamilan dengan mendapatkannya dari berbagai jenis makanan seperti sereal, nasi, roti dan pasta. Kalori bermanfaat untuk menyokong perubahan tubuh ibu selama kehamilan.
- j) Membatasi Kafein. Batasi konsumsi kopi dan teh dikarenakan mengandung kafein yang dapat memperburuk kesehatan menjelang persiapan kehamilan. Rekomendasi dari pakar kesehatan bahwa mengawali kehamilan dapat dilakukan dengan batas mengkonsumsi kafein sebanyak 200 miligram, hal ini juga dapat dibatasi sampai kehamilan.

Hindari konsumsi:

- a) Daging mentah, karena mengandung Toksoplasma, parasit penyebab infeksi janin, dan bakteri E.coli yang berbahaya bagi kehamilan dan janin.
- b) Sayuran mentah (lalap dan salad). Bila proses pencucian kurang baik, dapat mengandung toksoplasma.
- c) Daging ayam dan telur $\frac{1}{2}$ matang atau mentah, kemungkinan ada bakteri salmonella penyebab diare berat.
- d) Ikan bermekuri. Merkuri yang terakumulasi dan tertinggal di darah akan memengaruhi sistem saraf janin. Waspada makan ikan tuna kalengan, tuna beku, kakap putih, bawal hitam, marlin, tongkol, dan hiu. Meski kaya omega 3 dan 6, ikan dari sebagian perairan Indonesia diduga tercemar merkuri melalui penurunan kualitas air maupun rantai makanan.

- e) Keju lunak (brie, camembert, blueveined cheese, keju dari susu kambing dan domba). Berisiko membawa bakteri listeria.
- f) Kafein, menghambat kehamilan dan mengurangi penyerapan zat besi. Sebuah studi di Amerika menemukan bahwa minum kopi tiga cangkir sehari dengan kandungan kafein sekitar 300 mg, dapat menurunkan kemungkinan wanita hamil sekitar 27% dibanding mereka yang bukan peminum kopi.

5. Persiapan secara psikologis dan mental

Ibu dapat mulai merencanakan kehamilan dengan memikirkan tujuan memiliki anak atau tidak memiliki anak, dan bagaimana mencapai tujuan ini. Hal ini disebut dengan rencana hidup reproduktif. Misalnya bila Ibu berpikir ingin menunda kehamilan, pilihlah kontrasepsi yang sesuai untuk mencapai tujuan tersebut. Jika Ibu berpikir untuk hamil, sangatlah penting untuk mengambil langkah-langkah agar Ibu dapat hamil sehat dan melahirkan bayi yang sehat pula.

Anda dapat memperkaya pengetahuan seputar kehamilan yang berhubungan dengan perencanaan, perawatan selama kehamilan, menjelang persalinan, pasca persalinan dan juga perawatan bayi dari berbagai sumber yang terpercaya. Apabila diperlukan anda langsung dapat bertanya dengan ahlinya sehingga anda dapat mempersiapkan langsung kehamilan anda secara sehat.

Agar kehamilan yang akan dijalani tidak menimbulkan ketegangan. Hindari hal-hal yang akan memberi pengaruh buruk dalam keseimbangan hormonal. Stres dapat merusak siklus bulanan, dan mencegah proses ovulasi. Sebuah studi membuktikan, wanita dengan tingkat stres tinggi umumnya sulit hamil. Jadi sangat baik jika Anda mulai belajar mengatasi stres sehingga tidak mempengaruhi siklus Anda.

Anda dapat menyiapkan kesiapan secara psikis termasuk perubahan yang akan terjadi pada saat kehamilan anda akan berlangsung. Anda dapat mendapatkan dukungan selama kehamilan dari orang terdekat seperti dari suami dan keluarga besar sehingga kesiapan anda dalam menjadi ibu baru semakin siap.

Selain itu, kondisi kejiwaan bisa sangat mempengaruhi kandungan, oleh karena itu orang tua harus mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi proses ini. Selama sembilan bulan masa kehamilan, biasanya terjadi perubahan-perubahan psikologis tidak hanya pada ibu tetapi juga pada ayah calon bayi. Selama sembilan bulan, emosi kita dapat terperas olehnya.

Usahakan untuk mengkondisikan pikiran dan bathin kedua orang tua agar jauh dari pikiran-pikiran negatif. Selalu ingatlah bahwa segalanya dikendalikan oleh pikiran anda. Terimalah kenyataan yang ada, yang terbaik adalah selalu bersyukur dan memasrahkan segalanya pada Tuhan. Selain itu, selalu komunikasikan segala sesuatunya, berusaha untuk selalu terbuka dan membicarakan perasaan masing-masing sehingga dapat mencari solusi sehingga kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi.

Lengkapi diri anda dengan berbagai informasi dan sumber mengenai kehamilan, termasuk mencari tahu dari pengalaman-pengalaman teman atau orang dekat yang sudah mengalami kehamilan.

Dan yang tak kalah penting adalah dukungan suami kepada isteri sangat dibutuhkan. Usahakan untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada isteri, sehingga mentalnya cukup kuat dalam menghadapi proses kehamilan. Membantu isteri dalam menyiapkan kebutuhan bayi, dan memperhatikan secara detil kebutuhan sang isteri ketika hamil akan menumbuhkan rasa percaya diri dan rasa aman pada diri sang isteri.

6. Perencanaan financial/keuangan

Persiapan financial/ keuangan yang matang untuk persiapan pemeliharaan kesehatan dan persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Masalah ini menjadi salah satu faktor penting karena timbulnya ketegangan psikis serta tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang baik pada saat kehamilan tak jarang timbul akibat ketidaksiapan pasangan dalam hal financial/keuangan.

Kehamilan merupakan hal yang dapat diperkirakan termasuk biayanya. Biaya kehamilan ini dapat di diskusikan antara suami dan isteri. Biaya kehamilan merupakan bagian dari biaya kehidupan berumah tangga. Anda tentunya menginginkan anak anda mendapatkan sesuatu yang terbaik dalam bidang apapun.

Adapun biaya yang perlu diperhatikan guna persiapan kehamilan ini, diantaranya mencakup biaya kesehatan (biaya konsultasi, pemeriksaan, obat dan melahirkan), biaya-biaya pasca melahirkan (tempat tidur bayi, pakaian bayi, popok, selimut, dll) dan persiapkan pula biaya untuk hal-hal yang tak terduga.

7. Jangan malu bertanya dan berkonsultasi

Berkonsultasilah dengan dokter/bidan/tenaga kesehatan lainnya mengenai kesehatan reproduksi Ibu. Diskusikan mengenai riwayat dan kondisi medis saat ini yang mungkin dapat memengaruhi masa kehamilan nantinya. Dokter / bidan juga dapat memberikan saran mengenai masalah dalam kehamilan sebelumnya, obat apa yang saat ini sedang dikonsumsi Ibu, serta menganjurkan vaksinasi yang diperlukan dan beberapa langkah sehat yang dapat dilakukan sebelum masuk masa kehamilan guna mencegah kecacatan pada bayi. Buat daftar pertanyaan yang akan didiskusikan dengan dokter / bidan.

Konsultasikan pada dokter mengenai riwayat kesehatan keluarga yang perlu mendapat perhatian. Mungkin dokter akan menyarankan untuk konsultasi lebih lanjut dengan ahli genetik, sehingga dapat mengurangi risiko keguguran, kematian janin, ketidaksuburan atau kesulitan mendapat keturunan atau kondisi lain/cacat lahir yang diturunkan secara genetik. Selain itu, konsultasi tersebut dapat menjadi panduan untuk mempersiapkan kehamilan yang akan dijalani oleh Ibu.

Mintalah bantuan bila terjadi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). KDRT dapat menyebabkan cedera hingga kematian, termasuk selama kehamilan. Banyak wanita yang bertahan dari KDRT mengalami trauma fisik dan mental. Mintalah bantuan bila Ibu mengalami KDRT, karena kekerasan dapat menghancurkan hubungan dalam keluarga.

Tak hanya calon ibu yang harus mempersiapkan kehamilan, calon ayah juga harus ikut andil didalamnya. Karena keberhasilan kehamilan yang sehat merupakan kerjasama dan tanggung jawab bersama antar sang calon ibu dan calon ayah berikut persiapan kehamilan bagi calon ayah :

1) Berhenti merokok.

Merokok dapat mengurangi kesuburan, dan istri laki-laki yang merokok memiliki kesempatan untuk hamil berkurang juga. Ayah yang merokok juga mempengaruhi kesehatan bayi mereka, sebelum dan setelah melahirkan, seperti risiko gangguan pernapasan dan meningkatkan kematian mendadak pada bayi.

2) Berhenti meminum minuman beralkohol.

Minuman beralkohol dapat mempengaruhi kualitas sperma dan membuat kecil kemungkinan untuk mendapatkan kehamilan yang sukses.

3) Minimalisir stress.

Hal ini dapat menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh, yang dapat menyebabkan masalah kesuburan.

4) Jaga suhu tubuh.

Sperma dibuat di sedikit di bawah suhu tubuh, jadi usahakan jangan menghabiskan waktu terlalu lama mandi air hangat dan pakailah celana pendek pria (boxer) untuk meningkatkan sirkulasi di sekitar testis.

5) Makan makanan yang bergizi.

Diet sehat dan olahraga teratur akan mengurangi stres dan meningkatkan kebugaran Anda secara keseluruhan.

6) Dan yang tak kalah penting, tunjukkan dukungan untuk istri Anda.