



UNISA
Universitas 'Aisyiah
Yogyakarta



PUSKESMAS GAMPING I
Bersama Kami Menuju Sehat

Kehamilan Sehat: Edukasi Kehamilan 5-40 Minggu



Dosen Pembimbing Lahan
Wahyu Candra Dewi, S.Tr. Keb. Bdn

Dosen Pembimbing Pendidika:
Endang Koni Suryaningsih, S.ST., M.Sc., Ph.D

Eka Abellan Putri Kelana 2410102009
Fadhila Aulia M. Sanggu 2410102011
Raodiatul Jumlati 2410102015
Viana Bari Umaroh 2410102017

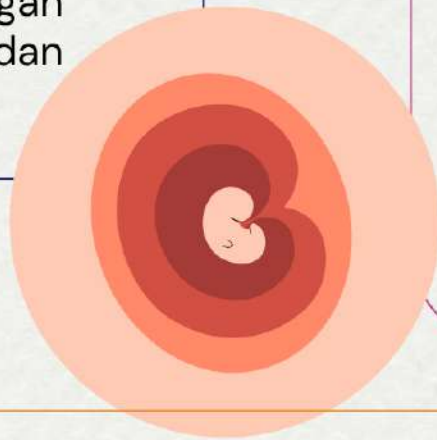
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**





Ukuran Janin

Sebiji wijen dengan berat < 1 gram dan panjang 0.12 cm



Perkembangan Organ

Jantung, Paru-paru, Otak, Sumsum tulang, syaraf dan usus mulai terbentuk

Yang Akan Dialami Ibu

- Gejala mual, muntah dan mudah lelah. Pada masa ini juga rentan terjadi keguguran.
- Berat badan naik, yaitu sekitar 1-3 kg sesuai dengan grafik peningkatan berat badan



Afirmasi

"Selamat datang buah hatiku, aku bersyukur atas kehadiranmu. aku yakin kau bisa tumbuh dengan sehat dan sempurna"

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamillanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

KEHAMILAN MINGGU KE - 6

*Saat Kecilnya Janin Mulai Bertumbuh
Besar Cintanya Ibu*

Perkembangan Janin

- Ukuran janin sebesar biji jagung dengan Berat < 1 gram dan Panjang 0.3 cm
- Jantung mulai berdenyut
- Bakal/calon mata, hidung, mulut, telinga, tangan dan kaki sudah mulai terbentuk
- Janin punya ekor
- Otak janin mulai terbentuk



Yang Harus Dilakukan

- Periksa kehamilan ke dokter paling sedikit satu kali, termasuk USG dan laboratorium lengkap.
- Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan.
- Minum Tablet Tambah Darah (TDD) Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
- Kenali dan cek tanda bahaya. Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Afirmasi Positif

"Aku sehat, nyaman dan bahagia. Aku bisa memenuhi semua yang dibutuhkan janinku"

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamilanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd





Kehamilan

MINGGU KE - 7



Perkembangan Janin

- Ukuran janin sebesar biji bluebery dengan Berat < 1 gram dan Panjang 1,27 cm.
- Ekornya makin kecil
- Perkembangan terbentuknya mata (kornea, retina, dll)
- Hidung mulai terbentuk batang, cuping hidung
- Hati dan pankreas mulai berkembang
- Perut dan Kerongkongan mulai terbentuk



Perawatan Sehari-hari Ibu Hamil



1. Menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan pakai sabun dan dibilas dengan air bersih yang mengalir, mandi, dan mengganti pakaian secara teratur
2. Istirahat cukup dengan tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan tidur siang selama 1-2 jam.
3. Merangsang pertumbuhan bayi dengan sering berbicara pada bayi, dan melakukan sentuhan pada perut ibu.
4. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan selama kondisi kehamilan sehat

Afirmasi Positif

"Aku semakin nyaman dengan kehamilanku ini. Aku semakin bahagia dan bersemangat untuk menjaga mu"



Referensi

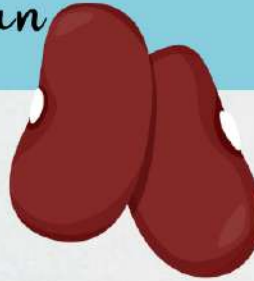
- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamilanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

MINGGU KE - 8

Kehamilan

Perkembangan Janin

- Ukuran janin sebesar kacang merah lebih sedikit dengan Berat 1 gram dan Panjang 1.6 cm.
- Janin mulai bergerak, siap berkembang untuk bisa bernafas
- Jaringan syaraf menyebar keseluruh tubuh



Afirmasi Positif

“Aku sehat dan aku bahagia dengan semua perubahan didalam tubuhku dan rahimku. Sehat dan sempurna buah hatiku”



Kondisi Ibu

- Peningkatan keputihan, karena Estrogen tinggi
- Sering BAK, PD menjadi lebih besar
- Indera penciuman meningkat
- Kembung, mual, perubahan mood, sakit kepala

Tanda Bahaya pada Trimester I



Demam Tinggi



Nyeri perut hebat



Mual dan muntah hebat



Perdarahan



Sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal di daerah kemaluan

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamillanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

Kehamilan Minggu ke - 9

Perkembangan Janin

- Ukuran janin sebesar buah anggur dengan Berat 2 gram dan Panjang 2.3 cm
- Mulai terbentuk ruas-ruas jari
- Gigi mulai bertunas
- Katup Jantung mulai terbentuk dan bunyi jantung sudah terdeteksi dg USG
- Plasenta mulai berkembang
- Janin mulai bergerak-gerak



Masalah Lain pada Kehamilan Trimester I



Batuk lama (lebih dari 2 minggu).



Demam, menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria



Diare berulang



Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada.



Sulit tidur dan cemas berlebihan.

Afirmasi Positif

“Aku sehat dan aku bahagia dengan semua perubahan didalam tubuhku dan rahimku. Sehat dan sempurna buah hatiku”

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamilanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

Kehamilan MINGGU KE - 10

Perkembangan Janin

- Sebesar kacang almond dengan Berat 6 gram dan Panjang 3,1 cm.
- Jari-jarinya mulai tumbuh kuku kecilnya
- Lanugo menyelimuti seluruh kulit
- Kelopak matanya sudah mulai menutupi mata
- Potensi abortus mulai berkurang



Hal-hal yang Tidak Boleh Dilakukan Ibu Selama Kehamilan



Minum obat tanpa resep dokter.



Aktivitas berat yang membuat ibu kelelahan



Merokok atau terpapar asap rokok.



Minum minuman beralkohol dan jamu.



Stres berlebihan.

Afirmasi Positif

"Minggu ini janinku tumbuh dengan sehat, sempurna, dan semakin nyaman didalam rahimku"

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamilanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd



KEHAMILAN MINGGU KE - 11



Perkembangan Janin

- Sebesar buah ara dengan Berat 7 gram dan Panjang 4,1 cm.
- Sudah tidak lagi disebut embrio, awal periode janin
- Semua organ vital sudah berfungsi
- alat kelamin sudah mulai berkembang
- usus sc mulai berkembang dan gerak peristaltik
- sudah mulai cegukan



Aktivitas Fisik yang Tidak Boleh Dilakukan Ibu Selama Hamil



Jongkok terlalu lama



Melompat



Risiko keseimbangan.



Membungkuk tanpa pegangan



Mengejan.

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamillanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

Afirmasi Positif

"Aku semakin nyaman dengan proses kehamilanku ini. Aku sudah bisa melihatmu dari USG. Aku sangat bahagia"



KEHAMILAN MINGGU KE - 12



Perkembangan Janin

- Sebesar buah Jeruk Nipis Berat 14 gram dan Panjang 5,4 cm.
- Banyak organ vital dan sistem utama yang sudah terbentuk
- Sistem Syaraf Pusat sudah matang, sehingga bisa bereaksi terhadap suara keras/ ada gerakan tiba-tiba
- Mulai berlatih membuka dan menutup mata
- Membuka dan menutup mulut, menghisap
- Menggoyangkan jari-jari tangan dan kaki



Kesehatan Jiwa Ibu Hamil

Kenali gejala gangguan kesehatan jiwa

- Ketegangan mental, berupa kecemasan dan rasa khawatir yang berlebihan.
- Ketegangan fisik seperti gelisah, gemetar, tidak dapat rileks, ketegangan otot, dan sakit kepala.
- Berdebar, berkeringat, sesak napas, kepala terasa ringan, serta keluhan tidak nyaman di perut bagian atas sekitar ulu hati.
- Merasa lelah berkepanjangan, tapi sulit untuk tidur.
- Mudah tersinggung dan marah.
- Mengalami perubahan hubungan dengan suami

Yang Harus Dilakukan

- Tidur cukup
- Makan makanan bergizi
- Pergi ke Puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan masalah kesehatan jiwa.
- Suami atau keluarga mendampingi, serta memberi perhatian dan bantuan yang dibutuhkan Ibu.

Afirmasi Positif

"Aku siap menjaga semua pertumbuhan dan perkembangannya"

Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamillanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd





Kehamilan Minggu ke - 13



Perkembangan Janin

- Sebesar buah Persik Berat 23 gram dan Panjang 7,62 cm.
- Sudah mulai hisap jempolnya
- Sudah mulai kencing dan menelan air ketuban
- Zat toksik disimpan dan ditampung di usus besarnya dan akhirnya menjadi mekonium
- Sudah punya 2jt sel telur jika dia perempuan



Mengikuti Kelas Ibu Hamil

Dengan mengikuti kelas ibu hamil, ibu bisa mempersiapkan tubuh dan mental untuk kelancaran proses melahirkan. Selain itu juga mendapatkan dukungan dari ibu-ibu lain, serta memperoleh informasi tentang kehamilan, proses melahirkan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang diterima

Afirmasi Positif

"Aku sudah siap menjaga nutrisimu dan siap belajar memberdayakan diri"



Referensi

- Buku KIA 2024
- Aku dan Kehamilanku oleh Anna Nur Azizah, S.Keb., Bd

KEHAMILAN 14 MINGGU

bayi bunda sebesar buah pear
BB 43 gr, PB 8,7 cm

Yg akan dialami ibu

- gejala mual mulai berkurang
- nafsu makan bertambah
- kenaikan berat badan
- mulai merasakan gerak bayi



Yg harus dilakukan

- periksa kehamilan ke dokter atau bidan rutin
- pantau gerak bayi
- olahraga ringan, jalan pagi 10-15 menit
- Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil di bawah).
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD)/Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
- ikuti kelas nafas, relaksasi hybnobirthing agar tenang dan happy

Tanda dan Bahaya

- demam tinggi
- muntah darah
- perdarahan
- nyeri perut hebat
- pandangan kabur
- napas pendek atau jantung berdebar
- Perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
- pusing/sakit kepala hebat
- Sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal di daerah kemaluan



Afirmasi Positif

"Aku selalu makan makanan sehat, agar pertumbuhan dan perkembangan bayiku juga sehat"



KEHAMILAN 15 MINGGU

Bayi bunda seukuran buah alpukat
BB 70 gr, PB 10,1 cm

Yg harus ibu tahu

- Gerakan janin meski belum terasa jelas
- BB naik 2 kg
- Wajah janin semakin terbentuk jelas
- Jantung janin berdetak cepat dan kuat, sekitar 120–160 kali per menit
- Kulit masih tipis dan transparan

Tips

- Tetap aktif berolahraga ringan
- Rutin periksa kehamilan,
- Istirahat yg cukup, sebaiknya 7-9 jam per malam
- Minum minimal 8 gelas air putih per hari agar tubuh tetap terhidrasi
- Penuhi kebutuhan gizi harian dengan:
Protein dari telur, ikan, ayam, tahu, tempe;
Kalsium dari susu, keju, yogurt; Zat besi dari daging merah, bayam, dan kacang-kacangan; Asam folat dari sayuran hijau, alpukat, dan biji-bijian

Afirmasi Positif

"Tubuhku sehat, aku bahagia dan anak ku sehat"



Kehamilan 16 Minggu



kondisi bayi

- Bayi bunda seukuran buah jeruk. BB 100 gr, PB 12,4 cm.
- Tulang-tulang janin sudah cenderung lebih padat, tangan dan kaki tampak semakin jelas
- jantung bayi sudah bekerja cukup aktif, bisa memompa sekitar 25 liter darah setiap hari.



Yg harus ibu lakukan

- Merangsang pertumbuhan bayi dengan sering berbicara pada bayi, dan melakukan sentuhan pada perut ibu.
- Hindari memakai baju atau celana berbahan ketat
- Nafsu makan meningkat, triknya makan dengan porsi sedikit tapi sering
- Rutin konsumsi asam folat dan tablet tambah darah selama masa kehamilan
- Peningkatan volume darah 50% dari biasanya, zat besi tambahan diperlukan



- Olahraga ringan
- Hindari paparan zat berbahaya, seperti asap rokok
- Hindari konsumsi daging setengah matang, daging olahan, telur setengah matang, ikan dengan kadar merkuri tinggi, buah atau sayuran yang tidak dicuci bersih, juga minuman tinggi kafein
- Ikuti kelas Ibu hamil
- Jaga emosi dan perasaan tetap stabil

Afirmasi Positif

“Aku semakin terhubung dengan janin ku,
Aku akan selalu berkomunikasi denganmu”





KEHAMILAN 17 MINGGU



02

Konsumsi banyak kalsium
Olahraga ringan
j
Jaga pola makan sehat

01

Bayi Bunda
Seukuran Buah
Delima. BB 140
gr, PB 13 cm



04

Afirmasi Positif

"Aku merasakan
kehadiran mu dengan
gerakan lembutmu. Janin
ku sehat dan tumbuh
sempurna"

03

USG diperlukan untuk tahu
letak plasenta

Keputihan lebih banyak,
temui dokter atau bidan
jika berbau dan berubah
warna



KEHAMILAN

18 MINGGU

1.

Bayi bunda seukuran buah
Paprika. BB 190 gr, PB 14,2 cm

Di usia kehamilan 18 minggu,
dokter sudah bisa
memprediksi jenis kelamin
janin ketika USG

2.

- Hindari berdiri terlalu lama
- Tidur dengan posisi menyamping atau miring kiri
- Jaga asupan air agar terhindar dari dehidrasi dan sembelit.

3.

tekanan darah rendah di pertengahan
kehamilan, ibu bisa saja mengalami
lemas, pusing, bahkan pingsan.

jika merasa pusing, perlu konsumsi
makanan kecil sepanjang hari. Selain
itu, hindari bangun dengan cepat dari
posisi duduk atau tidur.

4.

- hindari pemanis buatan
- ikut kelas yoga bumil
- olahraga 20 menit,
meningkatkan IQ bayi
- konsumsi lemak sehat

5.

Afirmasi Positif

“Otak dan syaraf janinku semakin
bertumbuh dan berkembang dengan
sempurna. Aku semakin bahagia”

KEHAMILAN 19 MINGGU

Bayi bunda seukuran buah
Mangga. BB 240 gr, PB 15,3 cm

Di minggu ke-19 kehamilan, panca indra janin mulai bekerja. Sel-sel saraf indra perasa, pendengaran, penglihatan, dan penciuman mulai berkembang di otak janin

- Hindari stress berlebihan
- Hindari tidur dengan posisi telentang
- Konsumsi makanan yang kaya akan kalsium, fosfor, vitamin D, A, dan C. Hindari minuman yang mengandung gula dan soda

Seiring berkembangnya janin, punggung Bunda mungkin akan terasa nyeri. Selain punggung, nyeri juga terasa pada ligamen

Afirmasi Positif

“Kehamilanku sehat, nyaman dan rahimku tumbuh dengan sempurna dan seimbang.
Aku bahagia sepanjang hari”

KEHAMILAN 20 MINGGU

Bayi bunda seukuran buah
Pisang. BB 400 gr, PB 16 cm



Otak janin berkembang dengan cepat di minggu ke-20 kehamilan. Sumsum tulang juga mulai memproduksi sel darah merah

- Terasa gatal di area perut/PD, sebaiknya jangan digaruk, cukup diusap-usap saja.
- Perhatikan posisi tubuh untuk mencegah nyeri punggung. Hindari memutar badan, atau membungkuk saat duduk maupun berdiri. Jangan duduk dengan satu posisi dalam waktu lama

Pada masa ini, muncul rasa sakit di bagian bawah perut. Bunda juga cenderung mudah merasa pusing saat bangkit dari duduk.

Afirmasi Positif

“Aku semangat memberdayakan diri dan siap untuk belajar demi buah hatiku ”

KEHAMILAN 21 MINGGU



Bayi bunda seukuran buah terong. BB 400 gr, PB 16 cm.

Pada usia kehamilan 21 minggu, semua organ dan sistem utamanya telah terbentuk.



YG HARUS IBU LAKUKAN

- Pantau timbangan BB, Kenaikan berat badan sesuai dengan status gizi ibu sebelum hamil, yaitu sekitar 4 – 8 kg.
- Belajar teknik relaksasi dan pernapasan
- Mulai merencanakan proses melahirkan atau kelahiran melalui diskusi dengan tenaga kesehatan
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD)/Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
- Sebagian ibu hamil mulai merasakan tanda-tanda munculnya varises, hindari duduk atau berdiri dalam satu posisi untuk waktu lama, mengangkat kaki saat tidur
- Kenali tanda dan bahaya trimester 2

MENGAPA HARUS DILAKUKAN

- Untuk memastikan ibu tetap sehat dan pertumbuhan bayi sesuai tahapannya.
- Agar ibu dan keluarga sudah memiliki perencanaan proses melahirkan/kelahiran sejak jauh hari.

AFIRMASI POSITIF

“ Tubuhku sehat, gigiku sehat dan BB ku dan janinku stabil”



KEHAMILAN 22 MINGGU



Bayi bunda seukuran buah terong. BB 450 gr, PB 27,8 cm.

Pada usia kehamilan 22 minggu, janin mengembangkan indra sentuhannya. Janin juga belajar meraih telinga, hidung dan tali pusarnya.



YG HARUS IBU LAKUKAN

- Periksa kehamilan paling sedikit tiga kali dan salah satunya harus oleh dokter, termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium.
- Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari
- Belajar teknik relaksasi dan pernapasan
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD)/Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
- Sering merasa lelah, tidak nyaman, dan sulit tidur.
- Sering buang air kecil dan kakinya bengkak.

MENGAPA HARUS DILAKUKAN

- Agar ibu mendapatkan pemeriksaan menyeluruh, untuk dapat menentukan di mana sebaiknya ibu melahirkan.
- Agar ibu dan keluarga siap untuk menghadapi proses kelahiran dan merawat bayi yang dilahirkan.

AFIRMASI POSITIF

“Aku makin energik, makin semangat menjalani kehamilanku sepanjang hari ”



Trimester 2

KEHAMILAN 23 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?

Sebesar mangga yang besar, BB 501 gram dan PB 28 CM

- Janin sudah bisa mendengar suara dari luar
- janin bisa merasakan elusan dan gerakan dari luar
- Janin sibuk menaikkan BB nya



4 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

2 yang mungkin dialami Ibu

- Muncul Stretmark lebih banyak
- Pergelangan kaki dan tangan bisa saja bengkak



5 Tips

1. Mengurangi gula, tingkatkan makanan dengan tinggi magnesium untuk keseimbangan gula darah
2. lakukan cek lab ulang
3. Mulai merencanakan proses melahirkan atau kelahiran melalui diskusi dengan tenaga kesehatan.

3 Tanda Bahaya Kehamilan

1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“Aku semakin sehat dan bersemangat setiap hari”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Kehamilanku

Trimester 2

KEHAMILAN 24 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?

Sebesar terong BB 600 gram dan PB 30 cm

- Janin membentuk rencana cadangan untuk membantu mengatur suhu tubuh (membentuk lemak coklat), seperti otot dan membakar lipid untuk menghasilkan panas



4 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

2 yang mungkin dialami Ibu

- Gejala yang dirasakan pada awal kehamilan mulai berkurang.
- Kenaikan berat badan sesuai dengan status gizi ibu sebelum hamil, yaitu sekitar 4 – 8 kg.
- Mulai merasakan gerak bayi, seperti menendang

5 Tips

1. Mengurangi gula, tingkatkan makanan dengan tinggi magnesium untuk keseimbangan gula darah
2. lakukan hypnobirthing
3. Yoga/jalan kaki dipagi hari minimal 30 menit
4. Perhatikan makro dan micro nutreïn

3 Tanda Bahaya Kehamilan

1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“Aku semakin sehat dan bersemangat setiap hari”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Kehamilanku

Trimester 2

KEHAMILAN 25 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



ukuran terong besar, BB 778 gram, PB 31,8 cm TB 22,4 cm.

- paru-paru memasuki fase Seouler dan mulai memproduksi surfaktan dan tumbuh lebih kuat
- janin belum bisa bernafas sendiri sampai setidaknya 28 minggu
- saluran alveolus dan kantung udara mulai berkembang dan mulai bernafas melalui lubang hidungnya
- BB bertambah dan keriput perlahan menghilang, rambut mulai tumbuh dikepala
- mata sudah bisa merasakan Cahaya, contohnya saat kita senter
- pendengaran jauh lebih sensitif

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil)
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

4 yang mungkin dialami Ibu

mata ibu terasa kering, disebabkan oleh perubahan hormonal

5 Tips

1. oleskan VCO pada perut dan payudara
2. olahraga, jalan kaki
3. mengikuti pembelajaran bernafas
4. cukup minum air mineral



2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“Aku semangat dan tetap bugar sepanjang hari selama kehamilanku ini. janinku semakin kuat, sehat dan sempurna”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Kehamilanku

Trimester 2

KEHAMILAN 26 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- Seukuran nanas, BB 902 gram, PB 33,3 cm TB 23,4 cm
- Aktivitas gelombang otak makin nyata sehingga mudah merespon rangsangan
- mata sudah mulai terbuka dan berkedip
- syaraf disekitar bulut dan bibir jauh lebih sensitif, menghisap dan cegukan
- testosteron sudah mulai turun
- usus terus tumbuh dan berkembang, menyerap lebih banyak nutrisi dan memproduksi enzim untuk memecahkan nutrisi
- paru-paru matang

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil)
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

4 yang mungkin dialami Ibu

kaki kram, nyeri pinggang, braktonhicks

5 Tips



1. Olahraga, mulai yoga
2. Cari poses yang nyaman
3. buat rencana persalinan dan diskusikan dengan provider
4. jaga kenaikan BB dan makan makanan sehat

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“aku bertemu dengan bidan yang baik, membimbing dan mendukung setiap prosesku menjalani kehamilanku dengan baik dan tulus”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Kehamilanku

Trimester 2

KEHAMILAN 27 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- Seukuran nanas, BB 1039 gram, PB 34,3 cm TB 24,4 cm
- mulai mengenang suara-suara, terutama suara mamanya
- perkembangan pendengaran berkembang seiring dengan matangnya jaringan syaraf ditelinga, saatnya nyanyikan, dengarkan musik/dongeng ke perut anda
- otak lebih aktif dari sebelumnya, membentuk & membuat koneksi kompleks
- paru-paru terus matang, alveoli berkembang
- menghabiskan 10-20% waktunya untuk latihan pernapasan
- punya banyak rang, sehingga masih bisa mengeksplor posisinya

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil)
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

4 yang mungkin dialami Ibu

- PD member
- nyeri tulangpunggung, hindari berdiri lama dan angkat berat
- sembelit akibatnya wasir bisa bertambah besar
- keputihan yang normal

5 Tips



1. mulai perhatikan cara berdiri, duduk yang baik
2. yoga
3. makan makanan sehat dan tinggiserat
4. latihan kegel dan teknik relaksasi

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“aku dan tubuhku siap dan mampu beradaptasi dengan semua perubahan”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Aku dan Kehamilanku

Trimester 2

KEHAMILAN 28 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- seukuran terong besar, BB 1189 gram, PB 36,1 cm
- periode pertumbuhan otak pesat, mielinisasi
- sedari aktif-aktifnya, posisi janin bisa saja Lintang, sungsang (mulailah gerakan optimalisasi posisi janin)

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan paling sedikit dua kali.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil)
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

4 yang mungkin dialami Ibu

- bisa menjadi pelupa
- kesulitan tidur, sesak nafas
- linu/kesemutan
- kulit lebih sensitif
- kontraksi palsu

5 Tips



1. yoga
2. mulai rajin menghitung gerakan janin anda
3. cek letak plasenta
4. mulai kelas persiapan persalinan

6 Afirmasi Positive

“Punggunku naaman, janinku aktif, sebat, sejahtera, dan plasentaku berada ditempat yang normal di rahimku”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Aku dan
Kehamilanku

Trimester 3

KEHAMILAN 29 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- sebesar jeruk Bali BB 1300 gram, PB 36,8 cm
- otak dan paru-paru semakin matang
- janin perlu banyak nutrisi untuk tumbuh, ibu sering lapar
- kulit jadi lebih halus, dan lanugo mulai rontok
- sumbu tulang belakang mulai memproduksi sel Sarah Merah, jadi butuh Fe
- janin akan meningkatkan asupan kalsium, Karena pulangnya semakin keras dan kuat

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil)
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
6. Pelajari proses melahirkan.
7. Diskusikan dengan tenaga kesehatan
8. metode KB yang akan dipilih.
9. Pelajari pentingnya Inisiasi Menyusu Dini
10. (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Ketahui hal-hal penting terkait perawatan bayi baru lahir

4 yang mungkin dialami Ibu

- ibu butuh 100 mg/hari, Fe 30 mg/hr
- sering merasa kelelahan
- kram kaki
- sesak nafas
- wasir
- sering buang air kecil

5 Tips



1. yoga
2. tidur siang, atur pola tidur
3. makan makanan yang bergizi dan mengandung serat tinggi

6 Afirmasi Positive

“Aku sehat, peredaran darahku lancar, janinku tumbuh sempurna di dalam rahimku”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Aku dan
Kehamilanku

Trimester 3

KEHAMILAN 30 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- kubis utuh BB 1003 60 g dan PB 36,8 cm biasanya Cegukan ini merangsang otak dan memainkan peran penting di dalam perkembangannya lain juga mulai berkurang

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
6. Pelajari proses melahirkan.
7. Diskusikan dengan tenaga kesehatan
8. metode KB yang akan dipilih.
9. Pelajari pentingnya Inisiasi Menyusu Dini
10. (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Ketahui hal-hal penting terkait perawatan bayi baru lahir

4 yang mungkin dialami Ibu

- Perubahan emosi CTS (carpal tunnel syndrome) gangguan tidur

5 Tips



1. Yoga
2. membuat bird plan
3. Hypno dan kelas nafas
4. jalan pagi atau power walk
5. makan bergizi dan penuh cairan tubuh

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“Semakin besar usia kehamilan ku aku semakin sehat kuat dan semakin terasa nyaman pertumbuhan janin ku semakin sempurna:



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Aku dan Kehamilanku

Trimester 3

KEHAMILAN 31 MINGGU



1 Bagaimana Perkembangan Janin Anda?



- Sebesar sup sini BB 1000 170 0 g PB 41 cm BB cukup bertambah cepat ruang rahim mulai sempit janin lebih dari lama tidurnya otak berkembang lebih cepat janin sibuk Cekukan menelan belajar bernafas ngayu tangannya bergerak dan mengi hisabnya posisinya meringkuk

3 Yang harus dilakukan

1. Periksa kehamilan kedokter atau bidan termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat tabel porsi makan dan minum Ibu Hamil
4. Minum Tablet Tambah Darah(TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
6. Pelajari proses melahirkan.
7. Diskusikan dengan tenaga kesehatan
8. metode KB yang akan dipilih.
9. Pelajari pentingnya Inisiasi Menyusu Dini
10. (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Ketahui hal-hal penting terkait perawatan bayi baru lahir

4 yang mungkin dialami Ibu

- Kaki mulai bengkak muncul braktonhiks Mulai keluar
- Kolostrum pinggang sakit pinggul punggung maupun pantat sesak nafas sering B AK sembelit magh

5 Tips



Yoga harus dan latihan nafas bisa mulai seks kan sudah aman konsultasi ke provider jika ada keluhan relaksasi

2 Tanda Bahaya Kehamilan



1. Demam Tinggi
2. Muntah darah
3. napas pendek dan jantung berdebar kencang
4. nyeri perut hebat
5. pandangan kabur
6. perdarahan
7. perdarahan atau keluar cairan dari jalan lahir yang sangat banyak atau berbau
8. Pusing/sakit kepala berat
9. sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal didaerah kemaluan

6 Afirmasi Positive

“pernafasanku lega dan paru-paru ku mama mengembang dengan sempurna saat atu bernafas”



Referensi
Buku KIA 2024
Buku Aku dan Kehamilanku

Kehamilan minggu ke- 32

Perkembangan janin

Berat janin \pm 1.7–2 kg. Tulang mengeras, tapi tengkorak masih lentur. Posisi kepala mulai mengarah ke bawah.

Perubahan pada Ibu

Sesak napas ringan, sering buang air kecil. Braxton Hicks mungkin mulai terasa.

Tips

Latihan pernapasan, mulai menyusun rencana persalinan. Jaga asupan nutrisi dan istirahat cukup.

Afirmasi Positif

Tubuhku tahu cara membawa dan melindungi bayiku dengan penuh cinta Aku.semakin kuat setiap hari

Tanda Bahaya

- 1.Pendarahan dari jalan lahir.
- 2.Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
- 3.Pecah ketuban sebelum waktunya.
- 4.Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
- 5.Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
- 6.Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
- 7.Nyeri hebat di perut bagian atas.
- 8.Demam tinggi disertai menggigil.
- 9.Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
- 10.Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).



KEHAMILAN 33 MINGGU

Sebesar Nanas besar, BB 2103 gram dan
PB 42,1 cm

Perkembangan Janin:

Lemak tubuh bertambah. Bayi membuka mata dan bisa mengisap.

Perubahan pada Ibu

Kaki mudah bengkak, nyeri punggung. Bisa mulai merasa lelah secara emosional.

Tips

Istirahatkan kaki, perbanyak minum air putih. Jaga pikiran tetap positif.

Afirmasi Positif

Aku tenang, kuat, dan dikelilingi oleh cinta. Setiap napas membawa kedamaian bagi aku dan bayiku.

Tanda bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).



KEHAMILAN 34 MINGGU

*Sebesar Kepala Selada, BB 1901
gram dan PB 41,6cm*

Perkembangan Janin

Berat janin \pm 2.2 kg. Paru-paru hampir matang, kepala masuk ke panggul.



Perubahan pada ibu

Sulit tidur, produksi kolostrum mulai.
Emosi naik turun.

Tips

Siapkan perlengkapan melahirkan. Berlatih teknik relaksasi.

Tanda Bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia)

Afirmasi Positif

Aku percaya pada tubuhku dan proses alamiah persalinan. Setiap hari aku semakin siap menjadi ibu.



KEHAMILAN 35 MINGGU

Perkembangan janin

Bayi berkembang pesat, sistem kekebalan menguat

Perubahan pada ibu

berat bertambah kadang sulit bergerak
emosi bisa lebih sensitif

Tips

Mulai diskusi tentang tempat bersalin. Dengarkan kebutuhan tubuh.

Afirmasi Positif

Aku menyambut setiap perubahan dengan cinta. Bayiku tumbuh sehat dan penuh harapan.

Tanda Bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).



Kehamilan minggu ke- 36

Perkembangan janin

Berat \pm 2.6 kg. Posisi kepala makin turun.

Perubahan pada Ibu

Lebih sering buang air kecil. Leher rahim mulai melunak.

Tips

Siapkan tas bersalin. Cek gerakan janin rutin

Afirmasi Positif

Aku dikelilingi oleh dukungan dan kekuatan. Tubuhku tahu apa yang harus dilakukan

Tanda Bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).



Rehamilan minggu ke -37



1

Perkembangan Janin

Organ tubuh matang, Berat \pm 2. 8-3 kg.

2

Perubahan pada ibu

Kontraksi palsu bisa lebih kuat. Muncul tanda persalinan awal



3

Tips

Perhatikan kontraksi dan pecah ketuban. Tetap aktif dan rileks

4

Afirmasi Positif

Aku siap menyambut keajaiban hidup. Aku dan bayiku akan melalui ini dengan selamat dan penuh kasih.



5

Tanda Bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).



Kehamilan minggu ke-38



- 1 Perkembangan Janin**
LEMAK TUBUH BERTAMBAH,
SISTEM SARAF MATANG.



- 2 Perubahan pada ibu**
PERUT SEMAKIN TURUN,
MERASA BERAT. BISA
MUNCUL DORONGAN BERSIH-
BERSIH (NESTING).



4 Tips

BANYAK ISTIRAHAT. DISKUSI
DENGAN PASANGAN
TENTANG PERAN MASING-
MASING SAAT BERSALIN.



3 Afirmasi Positif

AKU PERCAYA PADA PROSES
KELAHIRAN INI. AKU AKAN
BERTEMU BUAH HATIKU
DALAM WAKTU YANG TEPAT



5 Tanda Bahaya

1. PENDARAHAN DARI JALAN LAHIR.
2. KONTRAKSI RAHIM YANG TERLALU SERING ATAU TERLALU NYERI.
3. PECAH KETUBAN SEBELUM WAKTUNYA.
4. GERAKAN JANIN BERKURANG ATAU TIDAK TERASA.
5. SAKIT KEPALA HEBAT DISERTAI PANDANGAN KABUR.
6. PEMBENGKAKAN WAJAH DAN TANGAN SECARA MENDADAK.
7. NYERI HEBAT DI PERUT BAGIAN ATAS.
8. DEMAM TINGGI DISERTAI MENGGIGIL.
9. KEPUTIHAN YANG BERBAU TIDAK SEDAP ATAU GATAL HEBAT.
10. TEKANAN DARAH SANGAT TINGGI ATAU KEJANG (GEJALA PREEKLAMPSIA/ECLAMPSIA).



KEHAMILAN MINGGU KE -39

1

PERKEMBANGAN JANIN

Berat ± 3.2-3.4 kg, panjang ± 50 cm. Siap lahir kapan saja.



2

PERUBAHAN PADA IBU

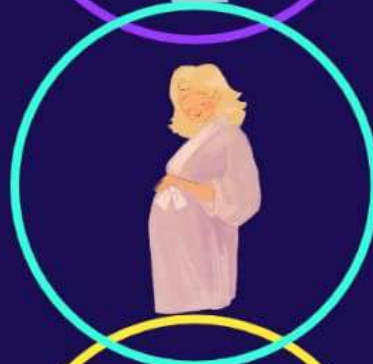
Mulai mengalami kontraksi sesungguhnya. Serviks mulai membuka.



3

TIPS

Perbanyak skin-to-skin contact setelah lahir. Konsumsi makanan tinggi energi menjelang persalinan.



4

AFIRMASI POSITIF

Aku tenang, kuat, dan dikelilingi oleh cinta. Setiap napas membawa kedamaian bagi aku dan bayiku.



5

TANDA BAHAYA

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia)



Kehamilan minggu ke-40



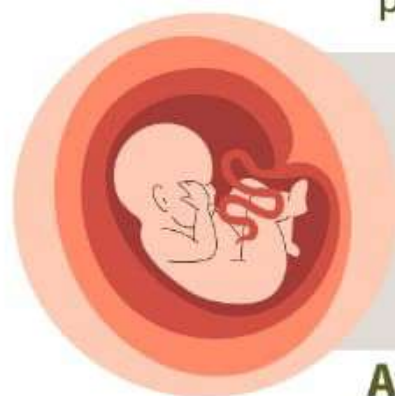
1

Perkembangan Janin

Bayi siap lahir, seluruh sistem tubuh matang. Bisa lahir kapan saja.

Perubahan pada ibu
Jika belum ada tanda-tanda persalinan, perlu observasi.

2



3

Tips

Jangan cemas jika belum lahir, masih normal hingga minggu ke-41. Pantau gerakan janin dan tanda persalinan.

Afirmasi Positif

Aku sabar dan percaya pada waktu terbaik Tuhan. Bayiku akan lahir dengan cara yang terbaik dan aman untuk kami berdua.

4



Tanda Bahaya

1. Pendarahan dari jalan lahir.
2. Kontraksi rahim yang terlalu sering atau terlalu nyeri.
3. Pecah ketuban sebelum waktunya.
4. Gerakan janin berkurang atau tidak terasa.
5. Sakit kepala hebat disertai pandangan kabur.
6. Pembengkakan wajah dan tangan secara mendadak.
7. Nyeri hebat di perut bagian atas.
8. Demam tinggi disertai menggigil.
9. Keputihan yang berbau tidak sedap atau gatal hebat.
10. Tekanan darah sangat tinggi atau kejang (gejala preeklampsia/eclampsia).

5

