



Prenatal management



Tujuan utama

- : Membuat dasar untuk pengawasan kesehatan; melakukan pendidikan kesehatan, memberikan support emosional dan melakukan hal-hal yang perlu dirujuk.
-



Objektif :

- **a.** Menentukan status kesehatan wanita pada saat ini dan memvalidasi kehamilan
 - **b.** Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi dan dipengaruhi kehamilan.
 - **c.** Mencatat keadaan dan usia kehamilan dan paritas
-



Lanjutan....

- d. Mengidentifikasi keadaan fetus saat ini.
 - e. Menentukan dan memperkirakan hari lahir dengan berdasarkan HPHT.
 - Menentukan hal-hal yang perlu diketahui klien.
-



NUTRISI MASA KEHAMILAN





Sintesa Jaringan
Pertumbuhan Jaringan Baru

↓
Perubahan Fisiologis & Psikologis

↑Kebutuhan nutrisi dan energi

↓
9 MJ (2150 kcal)

+ 0,8 MJ (200 kcal)/hari

→seimbang dg ↓aktifitas & ↑efisiensi metabolisme



Faktor yang mempengaruhi kebutuhan Nutrisi

- Umur
- Aktifitas
- BB sebelum hamil
- Keadaan kesehatan
- Umur kehamilan

Min. 36 kcal/kgBB/hari
↓
(remaja: 50 kcal/kgBB/hari)



Perubahan BB

1. Kenaikan berat badan : 10-15 kg
 2. Kenaikan normal : trimester satu : 0.5 kg/bulan.
 - trimester dua –tiga: 0.5/minggu
-



Kebutuhan bervariasi:

➤ Sedikit ↑ pd awal kehamilan

----- ↑↑ pd akhir Trimester I

➤ Trimester II -- faktor Ibu: pertumbuhan jaringan uterus dan payudara

➤ Trimester III – Faktor anak dan Plasenta



Kebutuhan 6 zat penting di masa kehamilan (US RDA, 1989)

	+ pd kehamilan	Tidak hamil	Total
Protein (g)	+10	50	60
Folat (μg total folat)	+220	180	400
Kalsium	+400	800	1200
Fe (mg)	+15	15	30
Zinc (mg)	+3	12	15
Iodium (μg)	+25	150	175



Protein

- Metabolisme protein \uparrow , sehingga kebutuhan tambahan protein dapat terpenuhi dengan diet normal yang adekuat
-



Asam Folat

- Zat nutrisi terpenting u/ replikasi DNA pd saat pembelahan sel.
 - Fungsi (*Smithell, 1980*):
 - Mencegah Neural Tube Defect
 - Menurunkan risiko abrupcio plasenta dan abortus spontan
-




Lanjutan ...

- Sumber: Hati (hati >VitA), sayuran hijau, telur, susu, oatmeal, kacang, roti, kentang, wortel, alpukat, pisang jeruk
 - Supplement: 500 µg/hari terut. Awal kehamilan dan trimester III dan pd kasus risiko tinggi (makan<<, multipara, anemia, th/antikoagulan/ kronik)
-

Fe

- 300mg di janin, 50 mg di plasenta, perdarahan intrapartal 200 -550 mg, SC 1000cc (400mg Fe)
- Kebutuhan SDM akan Fe meningkat setelah 12 minggu kehamilan s.d. 500 mg Fe --- digunakan simpanan Fe tubuh yang *cukup tanpa suplementasi* – juga krn ada saving dari no menstruasi sebesar 200 mg dan peningkatan absorpsi usus.

- 
-
- Bumil harus disarankan untuk makan daging secara teratur (kec. Vegetarian)
 - Bumil risti (riwayat anemia, menorrhagia, gizi buruk, multipara) beri tablet Fe atau tablet Fe-Folat
 - Th/ profilaksis : 1 tablet besi/hari, diupayakan dosis serendah mungkin.
Efek samping: konstipasi, mual
-



Kalsium

- Tanpa perubahan masukan Vit D dan kontak dg sinar matahari (vit D –calcitriol di ginjal dan plasenta), penyerapan kalsium di usus meningkat.
 - Sumber: ½ liter susu perhari (600 mg Ca) pada masa kehamilan dan menyusui
-

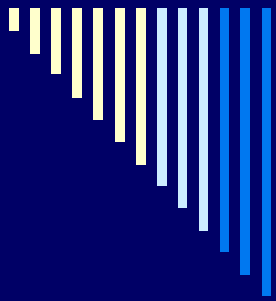
Zinc



- Kehamilan : plasma Zinc < 30%

- Tidak dpt di cegah dengan suplementasi

- >2x di tali plasenta



.....

- Menyebabkan hemodilusi pd kehamilan.
 - Saran: Makan makanan kaya Zinc (daging, jeroan, cereal, kacang, keju, ayam).
-



CATATAN:

- Alkohol --- meningkatkan Fetal Alcohoholic Syndrome pada bayi
 - Dalam 12 kg kenaikan BB : 3-4kg Lemak o.s.i ibu dg BB>> hanya perlu >7-8kg BB selama kehamilan
 - Pd Pregnancy-Induced hypertension : tidak ada kelebihan Natrium ditahan oleh tubuh. Na sebanding jumlah cairan.
 - Food Safety in Pregnancy (*Trustwell, 1999*):
-



Food Safety in Pregnancy

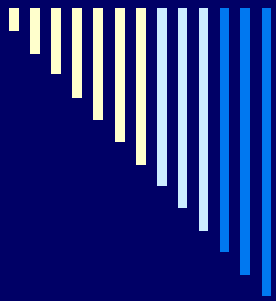
(Trustwell, 1999):

- Hindari susu yang tidak di pasteurisasi, telur mentah --- bahaya infeksi listeria dan salmonella
 - Makanan yang disimpan harus dipanaskan sebelum dimasak
 - Hindari makan daging yang tidak benar-benar masak --- risiko toxoplasmosis
-



Pengkajian status nutrisi :

- a. Pemeriksaan fisik yang menentukan status nutrisi yang tidak baik seperti :
 - kulit kering bersisik
 - bibir pecah-pecah
 - rambut tipis dan rontok
 - mukosa membran pucat
 - gigi carries.
-



.....

- a. Pengukur tinggi badan dan berat badan.
 - b. Pemeriksaan laboratorium rutin
 - c. Riwayat nutrisi.
-



Diagnosa dan intervensi :

Diagnosa keperawatan yang mungkin ditemukan Gangguan nutrisi: kurang dari kebutuhan tubuh sehubungan dengan anemia atau defisit vitamin dan mineral.

- Gangguan nutrisi lebih dari kebutuhan sehubungan dengan obesitas.
-



Intervensi/implementasi :

Tujuan ; memberikan pendidikan kesehatan dan konseling nutrisi untuk kehamilan dan laktasi.



Terimakasih
