

KASUS SKENARIO KONSELING : Asuhan Kehamilan

(RASA KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMESTER I : Morning Sickness)

Pasien : Assalamu'alaikum ibu bidan

Bidan : Wa'alaikumsalam ibu, silahkan ibu untuk mencuci tangan terlebih dahulu ya ibu

Pasien : Baik, terima kasih bu bidan

Bidan : Baik sama-sama ibu, sebelumnya saya izin memperkenalkan diri terlebih dahulu ya ibu. Nama saya dengan bidan amira. Dan, disini apakah benar ini dengan ibu elivya?

Pasien : Benar, ibu bid...

Bidan : Baiklah ibu, jadi kalau boleh tahu tujuan ibu kesini untuk apa ya ibu?

Pasien : Saya berkonsultasi tentang kehamilan saya bu bid...

Bidan : Baik ibu, kalau begitu apakah ini merupakan kehamilan pertama ibu?

Pasien : Betul bu bidan...

Bidan : Kalau boleh tau adakah keluhan pada kehamilan pertama ini, bu?

Pasien : Saat ini saya sering merasa mual & muntah ibu...

Bidan : Baik bu, saya akan sedikit jelaskan mengenai mual pada usia kehamilan di trimester pertama seperti ibu ya. Jadi, Rasa mual itu biasa terjadi karena kondisi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan pergerakan saluran cerna melambat. Indera penciuman ibu pun juga cenderung menjadi lebih sensitif dari biasanya. Hal itumungkin bisa memicu rasa mual ketika mencium aroma – aroma tertentu.

Saya sarankan untuk menghindari makanan yang memiliki aroma kuat atau berbau tajam seperti makanan yang berbau amis ya bu. Dan, pilihlah makanan yang rendah lemak dan mudah dicerna. Ibu juga saya sarankan untuk makan dalam porsi sedikit tapi sering ya bu,

Nah, untuk menghindari mual muntah yang berlebihan, ibu bisa melakukan kebiasaan meminum air hangat pada saat bangun tidur, untuk sarapan pagi nya sementara ibu bisa ganti dengan memakan biskuit ya.

Penatalaksanaan :

- Ibu akan mengalami sering kelelahan, untuk menghindari rasa sering kelelahan ibu harus mengatur pola istirahat nya misalkan, tidur siang 2 jam dan tidur malam nya 8 jam ya bu.
- Ibu juga jangan terlalu banyak beraktivitas yak karna akan memicu ibu menjadi sering kelelahan.
- Nah, justru ibu disarankan untuk olahraga ringan ya bu, karena aktivitas fisik ini bisa meningkatkan stamina ibu.

- Ibu Juga harus mengkonsumsi gizi seimbang ya usahakan nutrisi ibu juga tetap baik karna nutrisi ibu sangat penting untuk mencegah mual muntah berlebihan yang biasa di sebut hipremesis gravidarum.
- Ibu nanti akan saya kasih tablet FE atau Tablet Zat besi untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah.