

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN TRIMENSTER I  
(RASA KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMENSTER I)

Pasien : Assalamualaikum ibu bidan

Bidan : Waalaikumsalam, silahkan mencuci tangan dan menggunakan sanitizer terlebih dahulu ya bu

Pasien : Baik trimakasih bu bidan

Bidan : Baik, Kunjungan ibu saat ini untuk memeriksakan apa ya bu?

Pasien : untuk periksa kehamilan bu bidan

Bidan : sebelumnya perkenalkan Saya dengan bidan suci

Bidan : Baik kalua begitu saya data identitas ibu dulu ya

Pasien : Iya bu

Bidan : Ibu sudah biasa periksa kesini atau baru kali ini bu?

Pasien : Baru kali ini bu bidan

Bidan : Baik bu, Ibu dengan Ibu siapa ?

Paien : ibu jua

Bidan : Usia Berapa tahun bu?

Pasien : Usia 24 tahun bu bidan

Bidan : masih muda ya. Ibu kehamilan pertama ?

Pasien : Betul bu bidan kehamilan pertama

Bidan : Baik bu, Usia Kehamilannya berapa bulan?

Pasien : Usia Kehamilan saya 3 bulan bu bidan

Bidan : Hamil muda ya bu

Pasien : Iya bu bidan

Bidan : Baik ibu ada keluhan apa sekarang ?

Pasien : Saat ini saya sering merasa mual bu bidan

Bidan : Baik bu, saya sedikit jelaskan terkait mual pada usia kehamilan muda seperti ibu ya

Jadi, Rasa mual itu biasa terjadi karna kondisi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan pergerakan saluran cerna melambat. indera penciuman ibu juga cenderung menjadi lebih sensitif. Hal itu mungkin bisa memicu rasa mual ketika mencium aroma-aroma tertentu.

Cara Mengatasinya :

Disarankan untuk menghindari makanan yang memiliki aroma kuat atau berbau tajam seperti makanan yang berbau amis, Pilihlah makanan rendah lemak dan mudah dicerna. Ibu juga disarankan untuk makan dalam porsi sedikit tapi sering bu,

Nah, Untuk menghindari mual muntah yang berlebihan, ibu bisa melakukan kebiasaan meminum air hangat pada saat bangun tidur, sarapan pagi nya ibu bisa di ganti memakan biscuit ya,

Bidan : Segitu dulu ya bu, apakah ibu dapat memahami yang saya bicarakan tadi?

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.

Pasien : iya saya paham ibu bidan, terimakasih ya ibu bidan

Bidan: sama" ibu, jika ada keluhan lainnya bisa langsung menghubungi saya ya ibu

Pasien : Baik ibu bidan