



# Anda dan Pakar Sakit Puan

Listen

You and Your Healthcare Professional

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Pada peringkat awal kehamilan, pentingnya kerjasama dengan pakar sakit puan anda bagi memudahkan mereka membantu anda tentang kehamilan dan kelahiran.

*Belajar cara bekerjasama kakitangan kesihatan agar dapat mencapai matlamat utama penjagaan kehamilan.*

## Memilih pakar sakit puan

Pada peringkat awal kehamilan, anda seharusnya bekerjasama dengan pakar sakit puan lain. Pakar sakit puan yang anda pilih mungkin seorang pakar ginekologi (yang juga pakar obstetrik), pakar perubatan, bidan atau jururawat klinik. Seorang pengasuh juga boleh membantu anda—tugasnya tidak melibatkan rawatan perubatan tetapi memberikan sokongan emosi dan fizikal semasa hamil dan melahirkan, dia juga mengasuh dan menjaga anak anda sebaik sahaja anda melahirkan.

## Asas kerjasama dengan kakitangan

# penjagaan kesihatan

Tidak kira jenis kakitangan penjagaan kesihatan yang memberikan penjagaan pranatal, ia bermakna anda harus menjaga diri anda sendiri juga. Mereka boleh memberikan nasihat dan memantau pengurusan diri anda. Anda harus belajar cara bekerjasama dengan mereka agar dapat mencapai matlamat utama penjagaan ini. Anda hendaklah bersikap terbuka dan jujur dengan mereka—lagi banyak yang mereka tahu, lagi mudah mereka dapat membantu.

Ramai wanita berjumpa kakitangan penjagaan kesihatan mereka sebaik sahaja tahu mereka hamil. Kakitangan penjagaan kesihatan akan menjalankan ujian darah bagi mengesahkan kehamilan dan bertanya soalan tentang haid terakhir anda untuk menentukan tarikh bersalin.

Tarikh bersalin yang dikira, amat jarang berlaku—ia hanya berlaku dalam 5% kelahiran. Lagipun, walaupun kita menyatakan wanita hamil selama 9 bulan, iaitu kira-kira 272 hari, tempoh kehamilan normal berjulat dari 254 hingga 294 hari.

Kakitangan penjagaan kesihatan anda akan bertanya soalan tentang masalah perubatan terdahulu, masalah obstetrik, kesihatan fizikal dan emosi secara keseluruhan dan tentang nutrisi dan senaman. Mereka akan cuba menentukan jika anda berisiko tinggi mendapat komplikasi dalam tempoh kehamilan atau kelahiran. Jika anda berisiko tinggi dan semasa berjumpa bidan, bidan akan menyarankan agar anda berjumpa pakar perubatan untuk mengambil alih menjaga anda.

Lagi banyak maklumat yang anda berikan kepada kakitangan penjagaan kesihatan, lagi mudah mereka dapat membantu anda tentang kehamilan dan kelahiran. Walaupun anda tidak perlu menerima nasihat daripada mereka, anda perlu memaklumkan mereka di awal kehamilan, sebarang keutamaan penjagaan yang anda inginkan seperti ujian pranatal atau terapi alternatif. Anda juga boleh membincangkan dengan mereka jika anda keberatan atau menolak prosedur tertentu. Untuk mendapatkan penerangan tentang prosedur saringan, lihat Ujian Pranatal.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan

1. <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week...>
2. <https://www.healthline.com/health/pregnancy/early-symptoms-timeline>

