

Supaya dapat Hamil dan Melahirkan dengan Sehat

すこやかな妊娠と出産のために

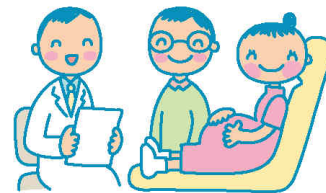
インドネシア語版



Laporkan tentang kehamilan anda secepatnya!

早期に妊娠の届出をしましょう!

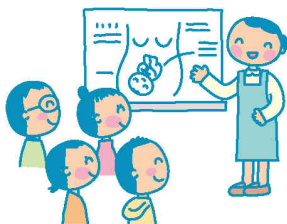
- Laporkanlah kehamilan anda secepatnya di loket balai kota/desa tempat tinggal anda setelah mengetahui diri anda hamil.
妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- Di loket, anda dapat menerima buku catatan kesehatan ibu dan anak, kupon pemeriksaan kesehatan untuk menerima subsidi biaya pemeriksaan kehamilan, layanan konseling oleh perawat kesehatan umum, pengenalan kelas kehamilan untuk ibu dan kelas untuk orang tua, serta berbagai informasi.
窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。



Periksakanlah kesehatan kehamilan anda!

妊婦健康診査を必ず受けましょう!

- Selama hamil, harus memperhatikan kesehatan lebih dari biasanya.
妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- Periksakanlah kesehatan anda di rumah sakit, dll., sedikitnya satu kali setiap bulan (pemeriksaan kehamilan minggu ke-24 dan seterusnya sebanyak dua kali setiap bulan, sedang pemeriksaan kehamilan minggu ke-36 dan seterusnya sebanyak satu kali setiap bulan).
少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで健康診査を受けましょう。



Apakah pemeriksaan kehamilan itu?

妊婦健康診査とは

- Pemeriksaan berat badan, darah, tekanan darah, urine, dll., supaya dapat melihat kondisi pertumbuhan janin dalam kandungan dan kondisi kesehatan ibu hamil.
妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- Penyakit kurang darah, tekanan darah tinggi pada ibu hamil, penyakit gula pada ibu hamil, dsb., merupakan penyakit utama yang memberi pengaruh buruk kepada pertumbuhan janin dalam kandungan dan akan merugikan kesehatan tubuh ibu.
特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- Dengan menerima pemeriksaan kehamilan, penyakit dapat diketahui secara cepat, sehingga dapat menanggulangnya secara cepat pula.
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

Gejala yang perlu diperhatikan

気をつけたい症状

Apabila ada gejala-gejala seperti di bawah ini, segera konsultasikan ke dokter!

次のような症状が出たら早く医師に相談を!

☑ Pembengkakan むくみ	☑ Sangat sulit buang air besar がんな便秘
☑ Pendarahan dari kelamin 性器出血	☑ Lendir vagina yang berbeda dari biasanya 普段と違うおりもの
☑ Sakit perut 腹痛	☑ Sakit kepala berat 強い頭痛
☑ Panas 発熱	☑ Badan sangat lemas karena mual つわりで衰弱がひどい
☑ Mencret 下痢	☑ Tidak sabar イライラ
☑ Pusing めまい	☑ Jantung berdebar 動悸が激しい
☑ Mual, muntah はきけ・嘔吐	☑ Gerakan bayi yang pernah ada tidak terasa lagi 今まであった胎動を感じなくなったとき
☑ Merasa sangat cemas 強い不安感	

Maternity mark

マタニティマーク



Departemen Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Jepang mempromosikan "penciptaan lingkungan yang ramah terhadap ibu hamil dan ibu melahirkan" melalui maternity mark.

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

Departemen Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan

厚生労働省



Orang tua dan anak sehat 21
健やか親子 21