

# All about Pregnancy



Panduan Menjalani Kehamilan Sehat



- Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb.
- Dwi Retna Prihati, SSiT., MSi. Med.
- Suryanti S., S.Keb., Bd., M.Keb.
- Eli Rahmawati, S.SiT, M.Kes.
- Ninik Azizah, SST., M.Kes.
- Nurasmi, SST.,M.Keb.
- Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb.
- Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.
- Ahdatul Islamiah, S.Tr.Keb., M.Keb., AIFO.

## **ALL ABOUT PREGNANCY PANDUAN MENJALANI KEHAMILAN SEHAT**

Penulis : Hamdiah Ahmar, S.ST., M.Keb.  
Dwi Retna Prihati, SSiT., MSi. Med.  
Suryanti S., S.Keb., Bd., M.Keb.  
Eli Rahmawati, S.SiT, M.Kes.  
Ninik Azizah, SST., M.Kes.  
Nurasmi, SST.,M.Keb.  
Vinny Alvionita, S.Tr.Keb., M.Keb.  
Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes.  
Ahdatul Islamiah, S.Tr.Keb., M.Keb., AIFO.

ISBN : **978-623-6841-92-1**

*Copyright © Desember 2020*  
Ukuran: 15.5 cm X 23 cm; Hal: viii + 174

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penata Isi : M. Rosyiful Aqli  
Desainer Sampul : Ahmad Ariyanto

Cetakan I, Desember 2020

Diterbitkan pertama kali oleh Literasi Nusantara  
Perum Paradiso Kav. A1 Junrejo - Batu  
Telp : +6285887254603, +6285841411519  
Email: penerbitlitnus@gmail.com  
Web: www.penerbitlitnus.co.id  
Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Didistribusikan oleh CV. Literasi Nusantara Abadi  
Jl. Sumedang No. 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang, 65163  
Telp : +6282233992061  
Email: redaksiliterasinusantara@gmail.com

# DAFTAR ISI

Prakata .....	iii
Daftar Isi .....	v
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
<b>Mengenal Perubahan Tubuh Selama Kehamilan .....</b>	<b>3</b>
A. Sistem Reproduksi .....	5
B. Payudara .....	12
C. Sistem Perkemihan.....	13
D. Sistem Pernafasan.....	15
E. Sistem Pencernaan.....	17
F. Jantung .....	18
<b>Kebutuhan Vitamin Selama Kehamilan .....</b>	<b>21</b>
A. Ruang Lingkup Vitamin .....	22
B. Pengertian Dan Manfaat Vitamin.....	23
C. Kategori Vitamin Berdasarkan Kelarutannya .....	23
D. Macam-Macam Vitamin Pada Masa Kehamilan .....	24
<b>Prenatal Massage .....</b>	<b>45</b>
A. Masase Hamil.....	46
B. Masase Perineum .....	57
C. Masase Endorphin.....	63
<b>Terapi Musik dalam Kehamilan .....</b>	<b>69</b>
A. Potensi Terapi Musik.....	70
B. Jenis Terapi Musik.....	72
C. Manfaat Terapi Musik .....	73
D. Teknik Dan Waktu Yang Tepat .....	75
E. Terapi Musik Bagi Ibu Hamil Dan Bersalin.....	75
F. Penatalaksanaan .....	76
G. Alat Dan Bahan .....	77
H. Langkah-Langkah .....	78

<b>Kesiapan Fisik dan Mental Selama Kehamilan.....</b>	81
A. Istirahat dan Relaksasi.....	82
B. Aktivitas Fisik yang Aman .....	85
C. Konsumsi Makanan Seimbang .....	85
D. Lakukan Pemeriksaan Secara Rutin.....	87
E. Menimalkan Kecemasan dan Stres .....	87
F. Tampil Cantik Selama Kehamilan .....	89
G. Olahraga yang Aman Selama Kehamilan .....	90
H. Persiapan Persalinan .....	97
<b>Persiapan Menyusui Dimasa Kehamilan.....</b>	105
A. Mengenal Lebih dalam Tentang Persiapan Menyusui Masa Antenatal .....	107
B. Persiapan Ibu Hamil dalam Proses Menyusui .....	109
C. Pendidikan Antenatal yang Terstruktur .....	114
D. Manajemen Laktasi .....	116
E. Payudara, Putting dan Penanganannya .....	118
F. Keterampilan Menyusui .....	120
G. Teknik Menyusui yang Benar .....	120
H. Inisiasi Menyusu Dini.....	121
<b>Hubungan Seksual yang Aman.....</b>	125
A. Kehamilan dan Seksual .....	126
B. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Seksual Selama Kehamilan.....	128
C. Posisi Seksual yang Direkomendasikan .....	129
D. Hubungan Seksual yang Harus Diwaspadai .....	131
E. Tips Seputar Hubungan Seksual Pada Ibu Hamil .....	132
<b>Waspada Anemia .....</b>	135
A. Defenisi .....	136
B. Kriteria atau Tingkatan .....	136
C. Gejala .....	137
D. Penyebab .....	137
E. Dampak.....	137
F. Tips Mencegah Anemia.....	137
<b>Kehamilan Bagian dari Ibadah.....</b>	141
A. Meyakini Bahwa Kehamilan Adalah Kebaikan dan Keajaiban dari Allah .....	142
B. Berdoa Untuk Diberikan Keturunan yang Salih dan Saliha.....	144
C. Memilihkan Nama yang Baik Untuk Anak .....	146

D. Mendidik Anak dalam Kandungan .....	149
E. Menghindari Hal-Hal yang Dilarang oleh Allah .....	153
 Daftar Pustaka .....	159
Biografi Penulis .....	173