

PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGGI DARAH SEMASA MENGANDUNG (HPT)

Tanda-tanda (eclampsia)

- Sakit kepala yang teruk
- Sakit ulu hati
- Muntah
- Pandangan kabur-kabur
- Kebengkakan pada anggota badan

1. Amalkan permakanan yang kurang garam.
2. Makan ubat mengikut masa yang ditentukan.
3. Teruskan temujanji klinik.
4. Sekiranya berlaku tanda-tanda (eclampsia) segera ke hospital / klinik yang berhampiran.

KURANG DARAH SEMASA MENGANDUNG (ANEMIA)

Tanda-tanda kurang darah (anemia)

- Sesak nafas
- Jantung laju
- Cepat penat / lesu walaupun melakukan kerja-kerja ringan.
- Pitam
- Pucat

1. Amalkan makan makanan yang tinggi zat besi contohnya:
 - Hati ayam
 - Daging
 - Kekacang
 - Sayur Bayam
 - Ikan Bilis
2. Makan ubat mengikut masa yang ditentukan. Makan ubat dengan air kosong sahaja.
3. Kurangkan pengambilan minuman yang berkafein.
4. Teruskan temujanji klinik.
5. Sekiranya berlaku tanda-tanda (anemia) segera ke hospital / klinik yang berhampiran.

PENDARAHAN SEMASA MENGANDUNG (APH)

1. Jangan melakukan kerja-kerja berat.
2. Jangan berurut.
3. Banyakkan rehat.
4. Sekiranya berlaku pendarahan segera ke hospital / klinik kesihatan yang berhampiran.
5. Teruskan rawatan di klinik mengikut tarikh temujanji yang di berikan.

KEPENTINGAN PENGAMBILAN UBAT-UBATAN YANG DIBEKALKAN

1. Makan ubat yang dibekalkan mengikut masa dan dos yang betul.
2. Pastikan bekalan ubat mencukupi. Sekiranya bekalan habis sila dapatkan di klinik / hospital yang berhampiran.
3. Jika terdapat alahan ubat-ubatan yang diambil segera dapatkan rawatan di klinik / hospital yang berhampiran.

TEMUJANJI

1. Ikut temujanji yang disediakan.
2. Bawa kad temujanji / Kad Antenatal / Laporan darah yang di perlukan.
3. Sekiranya tidak dapat datang mengikut tarikh temujanji yang diberikan sila hubungi no telefon yang tertera di kad temujanji untuk dapatkan tarikh temujanji yang baru.