



*Kehamilan Sehat*  
It's not a privilege, IT'S YOUR RIGHT!

# Panduan Program Hamil Lengkap

Cara Tepat untuk Mom & Ayah Dapatkan Momongan

Memiliki anak menjadi impian setiap pasangan yang sudah menikah, akan tetapi keinginan tersebut kerap kali tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Masih banyak calon Mom & Ayah diluar sana yang sulit untuk memiliki keturunan dikarenakan beberapa hal.

Salah satu penyebab dari sulitnya calon Mom & Ayah memiliki anak yaitu dikarenakan adanya permasalahan pada sperma Ayah dan juga sel telur Mom. Sel telur pada Mom akan terus berkurang seiring bertambah nya usia Mom hingga menopause, sedangkan pada Ayah permasalahan seperti kualitas sperma yang tidak baik menjadi penyebab dari sulit nya Mom & Ayah memiliki keturunan.

Mom & Ayah bisa mengetahui penjelasan lengkap tentang program hamil dalam e-book ini, ketahui cara tepat nya agar Mom & Ayah bisa segera mendapatkan keturunan.

## Apa itu Program Hamil?

Program Hamil yaitu sebuah usaha atau cara yang dilakukan pasangan suami istri untuk bisa segera mendapatkan keturunan.



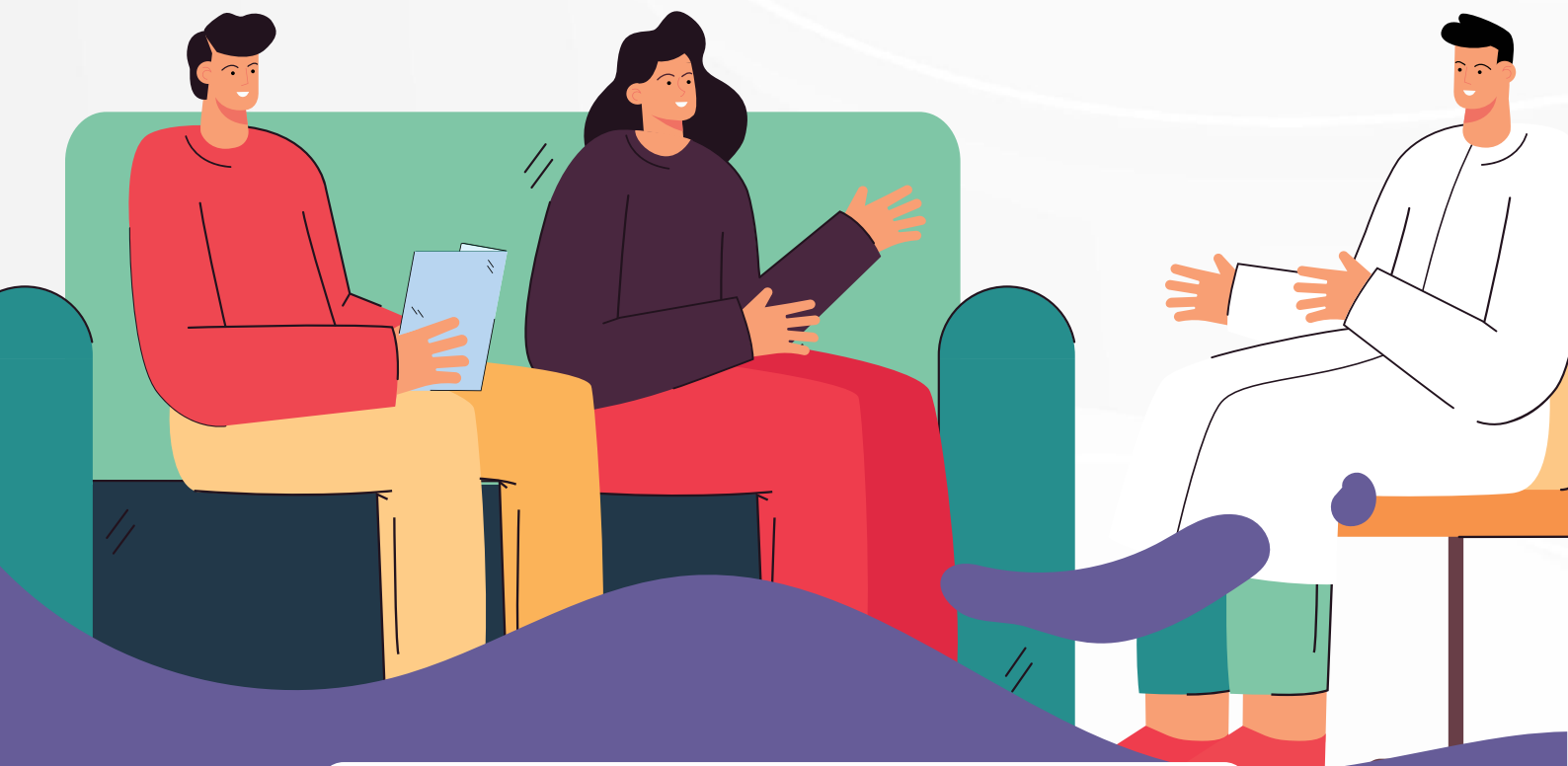
Bagi beberapa pasangan suami istri, kehamilan menjadi hal yang sulit. Maka dari itu terdapat cara yang bisa dilakukan pasangan suami istri agar bisa segera mendapatkan keturunan yaitu dengan melakukan program hamil.

Program hamil ini tidak hanya diperuntukan bagi para Mom & Ayah yang lama dalam mendapatkan keturunan, tapi juga bisa dilakukan bagi pasangan muda yang memang baru menikah dan menginginkan untuk segera mendapatkan momongan.

Yuk, kenali lebih dalam mengenai program hamil yang tepat & cepat untuk Mom & Ayah agar bisa segera mendapatkan keturunan.

# Program Hamil Alami

Program Hamil dilakukan dengan tujuan untuk bisa segera memiliki momongan, maka dari itu saat program hamil ini dilakukan penting bagi Mom & Ayah untuk bisa mengikuti setiap step agar berjalan dengan lancar serta mendapatkan hasil terbaik yaitu dengan muncul 2 garis pada *testpack* Mom.



# Program Hamil Alami

Program Hamil Alami yaitu sebuah cara yang bisa dilakukan Mom & Ayah untuk mendapatkan keturunan dengan beberapa cara yang lebih mudah, akan tetapi tingkat keberhasilannya sangat lah kecil.

Bagi Mom & Ayah yang memiliki permasalahan tentang sulitnya memiliki keturunan bisa melakukan program ini, dengan catatan Mom & Ayah harus tetap konsisten dan terus berusaha walaupun cara yang dilakukan tidak lah mudah

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan Mom & Ayah saat menjalani program hamil alami ini, penting bagi Mom & Ayah untuk bisa mengikuti setiap cara yang diharuskan agar program hamil alami ini bisa berhasil.



# Cara Program Hamil Alami

## #1 Hentikan Program KB

KB (Keluarga Berencana) merupakan sebuah alat kontrasepsi yang bisa membantu Mom dalam menunda untuk memiliki anak selama pemakaian atau penggunaan alat tersebut. Dengan menghentikan berbagai jenis KB pada Mom, bisa membantu Mom dalam menjalani program hamil alami.

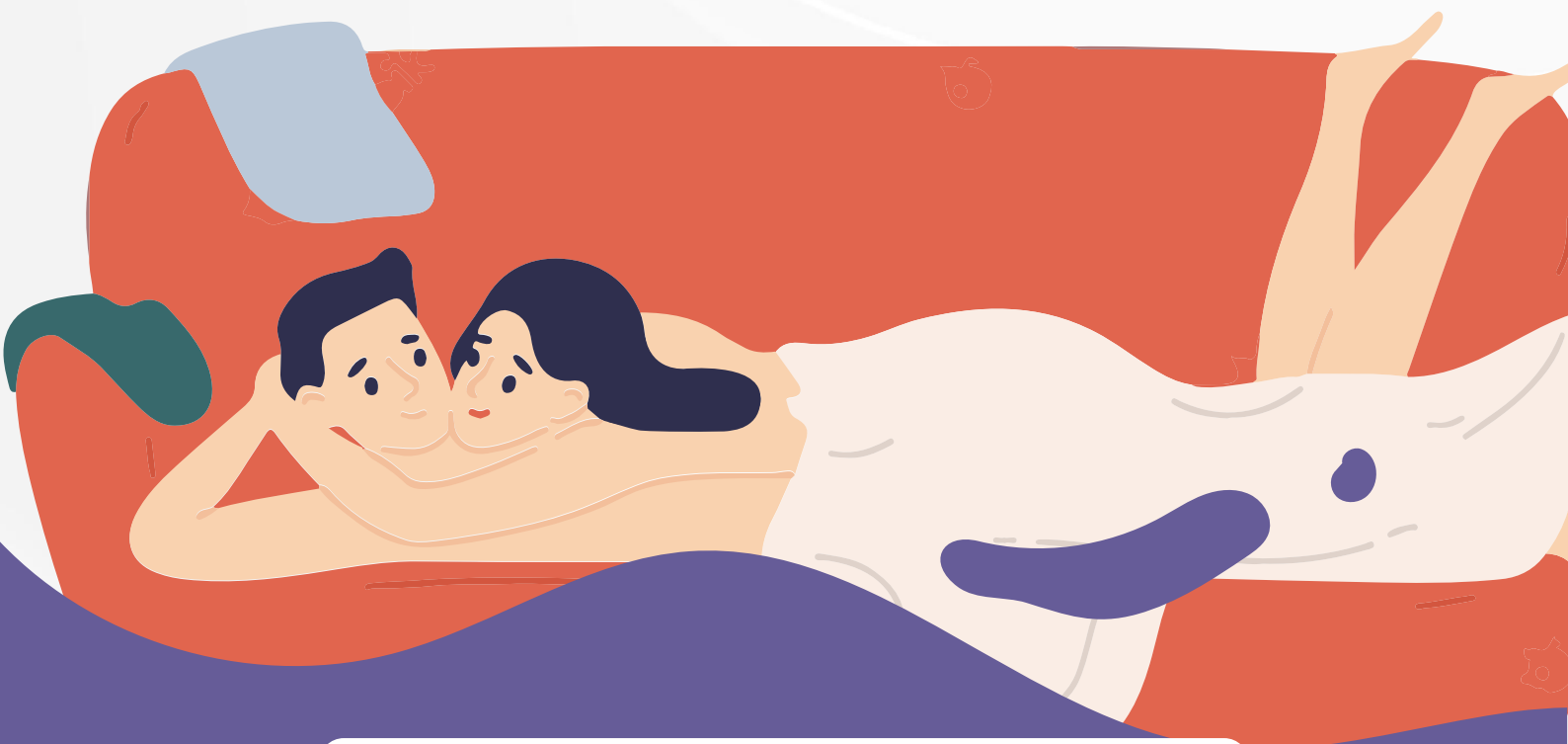
KB itu sendiri memiliki beberapa jenis, mulai dari pil, implan, hingga alat kontrasepsi yang dimasukkan langsung ke dalam rahim. Dengan menghentikan program KB yang dilakukan Mom, maka akan menambah peluang untuk Mom & Ayah untuk bisa segera memiliki keturunan. Cara menghentikan program KB ini pun beragam, untuk jenis KB Pil Mom cukup menghentikan konsumsi pil tersebut, sedangkan untuk KB seperti IUD ataupun KB Spiral Mom bisa melepaskannya dengan datang langsung ke dokter di klinik ataupun rumah sakit.



# Cara Program Hamil Alami

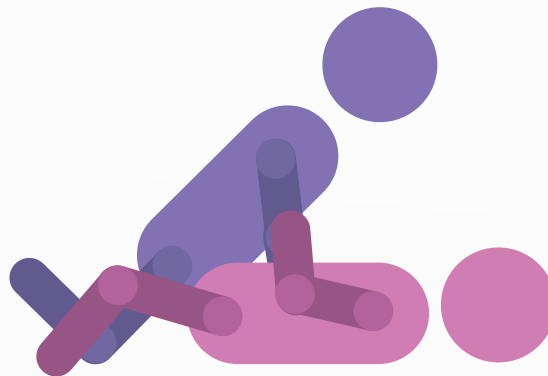
## #2 Perhatikan Posisi Bercinta

Posisi bercinta adalah kondisi di saat Mom & Ayah melakukan hubungan seksual. Perlu Mom & Ayah ketahui bahwa posisi bercinta bisa menjadi penentu dari kelancaran sperma saat membuahi sel telur, dengan posisi yang benar maka Mom & Ayah akan memudahkan untuk keduanya bertemu dan membuat peluang Mom hamil semakin besar.



# Rekomendasi Posisi Bercinta untuk Mom & Ayah

## 1. *Missionary Style* (Pria di Atas)



Posisi *Missionary Style* yaitu pria di atas memungkinkan sperma bisa berenang lebih cepat sehingga pembuahan pada sel telur bisa terjadi lebih cepat. Menambah bantal sebagai penopang pinggul Mom bisa mempermudah jalan sperma. Sperma akan lebih cepat dan mudah membuahi sel telur dengan posisi ini.

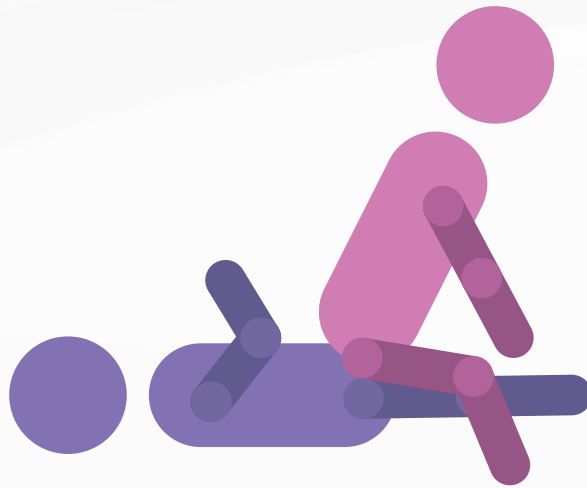


## 2. *Doggy Style* (Pria di Belakang)



Posisi ini merupakan salah satu posisi seks yang memungkinkan penetrasi dalam. Selain itu juga memungkinkan sperma lebih dekat dengan leher rahim sehingga sperma cepat sampai ke rahim

### 3. *Cowgirl* Berbalik



Posisi ini, Mom berada di atas namun membelakangi wajah pasangannya. Posisi *Cowgirl* Berbalik ini dianggap dapat mengontrol kedalaman penis, sehingga Mom dapat mengatur penetrasi lebih dalam.

Posisi ini juga bermanfaat bagi Mom yang memiliki rahim terbalik. Selain itu, memberi ruang untuk Mom agar lebih leluasa mengatur gerakannya.

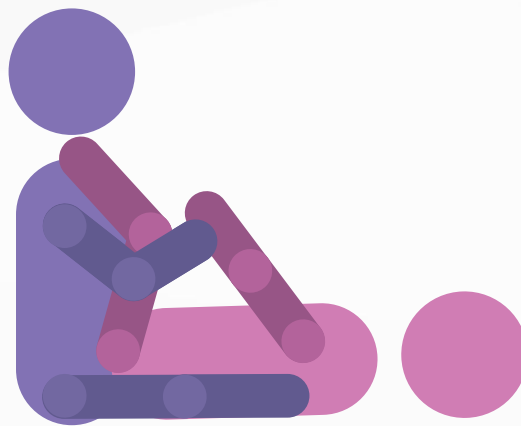
## 4. Gunting Style



Saat melakukan posisi ini, badan pasangan dalam posisi miring dan saling berhadapan, kaki saling menyilang serta menggapit seperti gunting saat penetrasi.

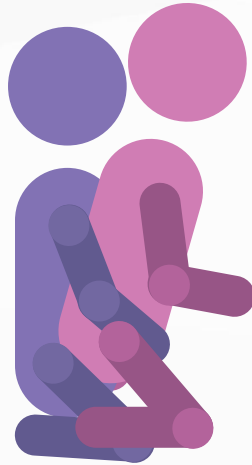
Selain menjadikan suasana lebih romantis dan intens, posisi ini juga memberikan kemudahan sperma menuju pembuahan.

## 5. Kaki di Atas Bahu



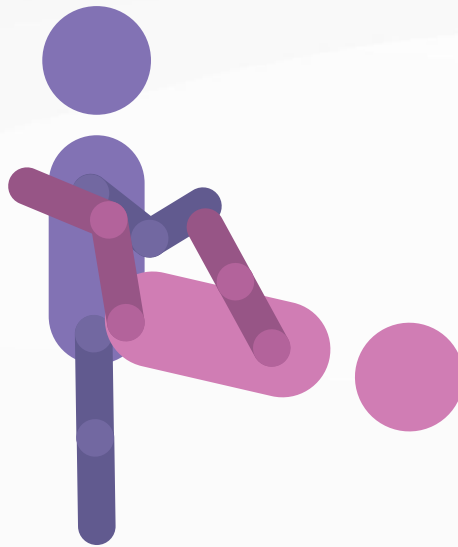
Posisi ini hampir mirip dengan *Missionary style*, namun bedanya istri mengaitkan kakinya di bahu suami selama hubungan intim. Posisi kaki di bahu ini memungkinkan sperma untuk lebih dekat ke serviks.

## 6. *Rear Entry Style*



Posisi *Rear Entry Style* ini dapat membantu penis masuk lebih dalam ketimbang posisi *Missionary*. Posisi ini bisa divariasikan di kursi atau pinggir tempat tidur dengan posisi duduk.

## 7. Wheelbarrow Style



Pada posisi ini suami mengangkat tubuh Mom dan memegang kakinya hingga setinggi pinggang.

# Cara Program Hamil Alami

## #3 Pola Hidup yang Sehat

### Apa itu Pola Hidup Sehat?

Pola hidup sehat adalah kebiasaan hidup yang dilakukan oleh seseorang dengan menjaga makanan yang dikonsumsi dan rajin berolahraga, dengan tujuan untuk tetap menjaga fungsi tubuh agar tetap berjalan semestinya.

Cara selanjutnya yang bisa Mom & Ayah lakukan untuk mensukseskan program hamil alami yaitu dengan menjalani pola hidup yang sehat.

Mom & Ayah bisa melakukan penyaringan tentang makanan yang akan dikonsumsi dan juga harus rajin berolahraga.



Beberapa pola hidup sehat yang bisa Mom & Ayah lakukan :

### 1. Rajin berolahraga

Dengan berolahraga tubuh akan bergerak dan membuat otot menjadi tidak kaku, selain itu pula tubuh akan berkeringat sebagai efek dari berolahraga. Perlu Mom & Ayah ketahui bahwa keringat memiliki manfaat yang baik contohnya yaitu bisa membuang racun pada tubuh.





## 2. Menghindari minuman beralkohol

Minuman beralkohol bisa membawa dampak yang buruk pada tubuh, terutama pada Mom & Ayah yang sedang menjalani program hamil alami seperti berkurangnya jumlah sperma pada Ayah, maka dari itu penting untuk menghindari minuman beralkohol.



### 3. Tidak merokok

Rokok memiliki kandungan tar & nikotin di dalamnya, jika Ayah sering merokok kandungan tersebut dapat meracuni air mani & membuat kualitas sperma Ayah menurun. Oleh karena itu, bagi Ayah yang masih merokok disarankan untuk bisa mengurangi atau berhenti terutama saat menjalani program hamil alami.



#### 4. Mengonsumsi buah & sayur

Buah & sayur memiliki kandungan yang sangat baik terutama untuk Mom & Ayah yang sedang menjalani program hamil. Seperti sayuran hijau yang mengandung antioksidan, asam folat, dan zat besi yang baik untuk kandungan, serta meningkatkan kualitas sperma pada Ayah.



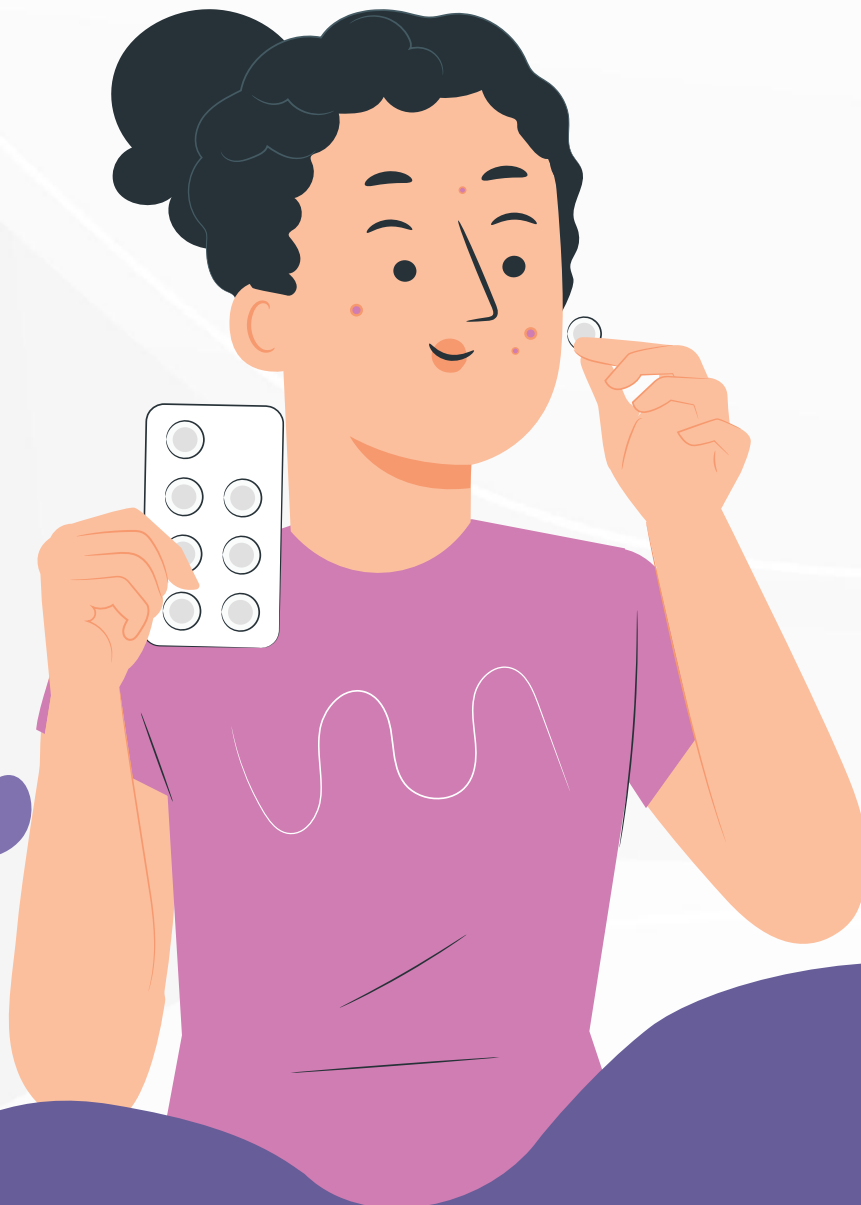
## 5. Konsumsi karbohidrat kompleks

Beberapa karbohidrat kompleks yang bisa dikonsumsi yaitu nasi merah, gandum, jagung, dan kacang-kacangan. Karbohidrat kompleks kaya akan serat yang berfungsi untuk mengatur kadar gula darah pada tubuh. Dengan kadar gula darah yang stabil, dapat membantu Mom & Ayah dalam meningkatkan kesuburan.



## 6. Mengonsumsi vitamin

Vitamin menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh, vitamin yang bisa membantu Mom & Ayah dalam memperlancar program hamil alami yaitu vitamin B9 atau Folat dan juga B6.



# Cara Program Hamil Alami

## #4 Rutin Melakukan Hubungan Intim Selama Masa Subur

Melakukan hubungan intim pada masa subur menjadi cara terakhir untuk Mom & Ayah saat melakukan program hamil alami. Tapi, banyak dari Mom di luar sana yang tidak mengetahui kapan waktu subur nya. Masa subur pada Mom atau wanita yaitu terjadi sebelum waktu menstruasi.

Masa subur pada Mom akan terjadi pada rentan waktu 2-5 hari sebelum ovulasi, hal ini menjadi sangat penting karena saat itulah sel telur akan dilepaskan dan siap untuk dibuahi, dan waktu untuk sel telur bertahan hanya pada 12-24 jam saja.

Sedangkan untuk sperma Ayah menurut penelitian memiliki kualitas yang lebih baik ketika dikumpulkan setelah periode pantang 2 - 3 hari. Penelitian ini juga mengungkap bahwa tingkat konsepsi yang lebih tinggi terlihat pada pasangan yang berhubungan seks setiap 1 - 2 hari.

**Bercinta sehari sekali atau dua hari sekali selama masa subur Mom akan meningkatkan peluang untuk hamil. Cobalah untuk berhubungan intim lebih sering, namun tidak perlu juga untuk menjadikannya terjadwal karena bisa menyebabkan stres. Dan akhirnya, jawaban dari pertanyaan berapa kali idealnya frekuensi berhubungan intim adalah tergantung dari kenyamanan bagi Mom dan Suami.**



# Waktu Tepat untuk Mom & Ayah Promil ke Dokter Obgyn

Kapan ya Waktu yang tepat untuk Mom & Ayah memulai Program Hamil dengan Dokter Obgyn?

Mom & Ayah tidak memiliki ketentuan khusus mengenai waktu untuk melakukan program hamil dengan dokter Obgyn, bahkan setelah menikah pun tanpa perlu menunggu waktu lama Mom & Ayah bisa langsung merencanakan program hamil dengan dokter obgyn.

Tapi, Mom & Ayah ada beberapa waktu yang disarankan untuk merencanakan program hamil dengan dokter Obgyn. Yuk ketahui waktu yang tepat untuk Mom & Ayah ke dokter Obgyn.



# Waktu Tepat untuk Mom & Ayah Promil ke Dokter Obgyn

## #1 Datang saat Haid ke-2 untuk USG Transvaginal

Haruskah melakukan USG Transvaginal sebelum Program Hamil? Boleh nggak sih, USG abdomen saja?

### Apasih USG Transvaginal itu?

Sebelum melakukan program hamil, biasanya dokter mengharuskan Mom untuk melakukan USG Transvaginal. Karena USG Transvaginal dapat melihat kondisi rahim secara akurat dan mendalam. USG Transvaginal adalah metode pemeriksaan organ reproduksi wanita dengan memasukkan stik probe ke dalam vagina.



**Apasih manfaat USG Transvaginal?  
Manfaat melakukan USG Transvaginal**

- 1. Memeriksa ada atau tidaknya perubahan pada rahim**
- 2. Mendeteksi perdarahan abnormal**
- 3. Mendiagnosis risiko keguguran**
- 4. Mendeteksi adanya kista dalam organ reproduksi**
- 5. Memastikan pemasangan IUD dengan tepat**



## **Apakah harus melakukan USG Transvaginal sebelum program hamil?**

**USG Transvaginal digunakan untuk memeriksa organ reproduksi wanita ketika ingin melakukan program hamil. Tujuannya untuk memeriksa organ reproduksi wanita, meliputi :**

- 1. Saluran telur**
- 2. Indung telur**
- 3. Leher Rahim**
- 4. Mendeteksi ada tidaknya kendala pada rahim**



## **Kapan waktu yang tepat melakukan USG Transvaginal?**

**Mom disarankan melakukan USG Transvaginal saat menstruasi di hari ke-2 ataupun ke-3, karena pada saat menstruasi tersebut kondisi rahim sedang terbuka, sehingga memudahkan dokter melihat sel telur Mom.**

# Waktu Tepat untuk Mom & Ayah Promil ke Dokter Obgyn

## #2 Analisa Sperma

### Apa itu analisa sperma?

Analisa sperma adalah sebuah tahapan yang harus dilakukan Ayah untuk meneliti lebih dalam mengenai kesehatan dari sperma Ayah. Hal ini dilakukan untuk memastikan tindakan yang harus dilakukan oleh Obgyn untuk mensukseskan program hamil yang akan dilaksanakan.

Biasanya, dokter akan memberikan surat rujukan kepada Suami untuk melakukan analisa sperma di laboratorium rumah sakit. Cek sperma ini dilakukan untuk menganalisis kuantitas dan kualitas sperma. Prosedur ini juga digunakan untuk menentukan tingkat kesuburan pada suami.

# Waktu Tepat untuk Mom & Ayah Promil ke Dokter Obgyn

## #3 Pemberian Vitamin

Mom akan diberikan obat dan vitamin serta dokter akan memberikan edukasi dan konsultasi untuk Mom dan Suami selama program hamil berlangsung.



# Waktu Tepat untuk Mom & Ayah Promil ke Dokter Obgyn

## #4 Hari ke-12 | Melihat Adanya Perkembangan Telur

Dokter Mom akan melakukan pengecekan hasil USG saat haid hari ke-12 & melihat perkembangan telur pada rahim Mom (apakah telur mengalami pembesaran) melalui USG. Jika tidak, maka dokter akan menaikkan dosis obat dan vitamin serta pemberian saran pada Mom dan Ayah untuk berhubungan secara rutin.

### Berhubungan Intim yang Teratur

Waktu terbaik untuk berhubungan intim adalah pada titik paling subur dalam siklus haid. Masa subur biasanya terjadi dua hari sebelum sel telur berovulasi dan hari ovulasi biasanya memiliki probabilitas tertinggi konsepsi. Sperma akan bertemu dan membasahi sel telur. Sperma dapat hidup selama sekitar lima hari.

## Lalu, bagaimana cara menghitung ovulasi?

1. Menghitung siklus haid
2. Menandai kalender untuk mengetahui siklus rutin haid
3. Perhatikan titik tengah siklus haid
4. Mengetahui masa subur menggunakan alat cek

Selama berhubungan intim, tidak ada posisi tertentu yang benar-benar terbukti meningkatkan kemungkinan terjadinya pembuahan. Namun gaya atau posisi tertentu mungkin lebih baik daripada yang lain untuk memastikan sperma menemukan jalan ke sel telur.





# Program Inseminasi Hingga Bayi Tabung

## #1 Program Inseminasi Dengan Dokter Obgyn

Dilansir dari American Pregnancy, inseminasi bertujuan meningkatkan jumlah sperma yang mencapai saluran tuba (bagian dari sistem reproduksi berupa pipa yang menjadi jalur perjalanan sel telur dari indung telur (ovarium) ke rahim.

Cara agar cepat hamil dengan inseminasi biasanya dilakukan dengan menyemprotkan sperma yang sudah ditingkatkan kualitasnya ke dalam rahim. Kemudian pembuahan terjadi secara normal.



# Program Inseminasi Hingga Bayi Tabung

## #2 Program Hamil Dengan Bayi Tabung

Cara agar cepat hamil dengan program bayi tabung (*In Vitro Fertilization*) adalah teknologi reproduksi dengan proses pembuahan mengekstrak telur dan mengambil sampel sperma. Kemudian menggabungkan telur dan sperma di piring laboratorium. Setelah digabungkan, embrio ditransfer ke rahim. Program ini dianjurkan bagi pasangan yang mengalami masalah produksi sperma dan sel telur.



# Hambatan Pasangan Sulit Punya Anak

Kehadiran sang buah hati memang akan menambah kebahagiaan setiap pasangan. Tentunya, kehamilan merupakan hal yang sangat dinantikan oleh Mom, suami, dan juga anggota keluarga yang lain.

Akan tetapi, memiliki momongan ternyata tidak selalu merupakan perkara yang mudah. Ada yang langsung hamil setelah beberapa bulan menikah, ada pula yang telah menunggu selama bertahun-tahun namun belum juga hamil.

Berikut adalah beberapa faktor yang menjadi penyebab metode / cara agar cepat hamil tidak berhasil, di antaranya:

Lalu, bagaimana cara menghitung ovulasi?

1. Kebiasaan Stress dan Kelelahan
2. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Lemak Trans Tinggi
3. Berat Badan Berlebihan / Terlalu Kurus
4. Tidak Mengetahui Masa Subur
5. Adanya Gangguan Sistem Reproduksi pada Mom ataupun Suami

# Hambatan Pasangan Sulit Punya Anak

## #1 Ciri-Ciri Wanita Tidak Subur

Kondisi tidak subur pada wanita menjadi salah satu penyebab dari sulitnya pasangan untuk mempunyai anak. Yuk, ketahui beberapa ciri-ciri dari wanita yang tidak subur :

### 1. Siklus Menstruasi Tidak Teratur

Tidak teraturnya siklus menstruasi pada wanita bisa terjadi dikarenakan beberapa hal seperti berat badan berlebih pada Mom atau bahkan terjadinya penurunan berat badan secara drastis.

Penyebab lain dari tidak teraturnya siklus menstruasi pada wanita yaitu kurangnya kelenjar tiroid.

## 2. Gangguan Ovulasi

Ovulasi yaitu sebuah proses pelepasan sel telur dari ovarium atau indung telur, setelah nya sel telur akan segera bertemu dengan sperma untuk dibuahi.

Akan tetapi gangguan pada proses ovulasi ini sering menjadi alasan dari tidak teraturnya siklus menstruasi, hal ini disebabkan oleh Sindrom Ovarium Polikistik

## 3. Habisnya Sel Telur

Sel telur pada wanita akan semakin habis secara berkala, perlu Mom ketahui bahwa wanita hanya berovulasi sekitar 400 sel telur selama masa reproduksinya.

Sehingga saat wanita memasuki usia 30 tahun, rata-rata wanita hanya memiliki 12% dari jumlah sel telur yang dimiliki saat lahir.

# Hambatan Pasangan Sulit Punya Anak

## #2 Ciri-Ciri Pria Tidak Subur

Selain kondisi pada wanita, pria juga berperan penting pasangan untuk mempunyai anak. Kondisi tidak subur tersebut tidak hanya terjadi pada wanita tapi juga bisa terjadi pada pria.

Beberapa ciri-ciri pria tidak subur yaitu :

### 1. Kualitas Sperma Kurang Baik

Sperma kurang baik disebabkan oleh beberapa hal seperti testis yang berkembang secara tidak normal, adanya peradangan pada testis, dan adanya pembengkakan pada pembuluh darah di skrotum

## 2. Kualitas Sperma Kurang Baik

Sulit ejakulasi disebabkan oleh dua faktor yakni psikologis dan fisik. Pada faktor psikologis, hal ini biasanya disebabkan karena adanya masalah hubungan, stres, dan depresi.

Sedangkan untuk faktor fisik, disebabkan oleh operasi yang pernah dilakukan pada kandung kemih atau kelenjar prostat, cedera tulang belakang, dan diabetes.

## 2. Bengkak Pada Area Testis

Terdapat beberapa penyebab dari membengkaknya area testis seperti adanya penumpukkan cairan pada buah zakar, lalu adanya peradangan pada saluran sperma dan juga testis.

# Hambatan Pasangan Sulit Punya Anak

## #3 Penyebab Program Hamil Tidak Berhasil

Selain itu pula terdapat beberapa penyebab dari program hamil yang dilakukan Mom & Ayah sehingga tidak berhasil atau tidak sesuai dengan yang diharapkan.

### 1. Tingkat Stress Berlebih

Salah satu faktor ketidakberhasilan metode / cara agar cepat hamil adalah stres. Dilansir dari Hopkins Medicine, stres dapat mempengaruhi hormon reproduksi yang terdapat di dalam tubuh. Hal ini juga yang akhirnya berdampak pada program hamil yaitu gagal terjadinya pembuahan.





## Mengapa demikian?

Alasannya adalah stres dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus (kelenjar di otak yang dapat mengatur nafsu makan dan emosi). Ternyata kelenjar ini jugalah yang mengatur hormon pemicu pelepasan sel telur.

Stres akan menjadi faktor penghambat persiapan agar cepat hamil yang Mom jalani sekarang

## 2. Adanya Penyakit seperti Kista, Miom, dan lainnya.

Segera mendapatkan momongan setelah menikah merupakan impian bagi sebagian besar pasangan. Akan tetapi, jika salah satu dari pasangan atau keduanya ternyata mengidap infertilitas seperti Kista, Miom, Kanker, ataupun penyakit lainnya, maka kehamilan pun akan sulit terjadi.



### 3. Pola Hidup Tidak Sehat

Apakah Mom atau Suami mempunyai kebiasaan merokok, minum minuman keras, atau bahkan tidak menjaga asupan nutrisi dengan baik?

Tahukah Mom bahwa pola hidup yang tidak sehat seperti di atas dapat mempengaruhi hormon dan menjadi penyebab gagalnya program hamil?

Sangat penting mengetahui bahwa tembakau serta asap rokok mempunyai efek negatif pada kesuburan karena bisa menjadi racun di dalam tubuh. Begitu juga dengan mengonsumsi minuman keras berlebihan yang dapat menurunkan tingkat kesuburan sehingga menghambat persiapan agar cepat hamil.



# Pertanyaan yang Sering ditanyakan Pasien Program Hamil

Saat berkonsultasi langsung dengan dokter Obgyn, Mom & Ayah kerap kali menanyakan beberapa pertanyaan terkait program hamil ataupun sebab dari sulitnya Mom & Ayah untuk memiliki keturunan.

Yuk, ketahui beberapa pertanyaan yang sering ditanyakan pasien program hamil.

## **Pertanyaan 1 : Identifikasi pasangan yang dikatakan mandul?**

**Jawaban :** Mandul didefinisikan yakni apabila sepasang suami istri rutin melakukan hubungan kelamin selama 6 bulan dan tidak memperoleh keturunan, lalu ada yang bilang coba dulu 1 tahun berhubungan tanpa menggunakan Keluarga Berencana (KB) tapi belum juga punya anak, ini disebut sebagai mandul infertil.

Harus dicari penyebab dari pihak laki-laki suami dan penyebab dari pihak istri. penyebab dari pihak suami terutama ke arah sperma harus dihitung, diperiksa, dilakukan analisis sperma, pada umumnya analisis sperma itu adalah dari jumlahnya cukup atau tidak, bagaimana pergerakannya, bagaimana morfologinya (bentuknya), dan lebih lanjut kalau terjadi banyak yang rusak, bagaimana struktur sel sampai ke DNA nya seperti itu. Kalau dari wanita sendiri penyebabnya bisa disebut faktor vagina, faktor mulut rahim (serviks), faktor uterus rahim, faktor tuba fallopi, kemudian faktor indung telur atau faktor lingkungan jadi itu lebih rumit tentunya pemeriksaan dari ibu, dan juga faktor hormonal tentunya, sangat berperan. Gangguan hormonal itu yang tidak secara anatomis tidak nampak akan terekspresi dari gangguan pada sel telur, karena indung telur yang akan memproduksi hormon-hormon tadi. (Prof. dr. Johannes Mose, Sp.OG(K)FM)

## **Pertanyaan 2 : Bisa nggak merencanakan program hamil anak laki-laki atau perempuan?**

**Jawaban :** Jadi untuk merencanakan kehamilan menentukan gender secara spesifik itu sangat sulit, karena setiap kehamilan peluang untuk terjadinya kehamilan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, peluangnya sama, *fifty-fifty* (50-50) tingkat keberhasilannya jadi tidak ada cara spesifik sebenarnya untuk merencanakan kehamilan dengan jenis kelamin tertentu kemudian jika Moms penasaran bisa melakukan pemeriksaan jenis kelamin ditentukan mulai kehamilan 14 minggu, tapi hal tersebut tidak 100% akurat ya Mom kadang-kadang ketutupan atau nggak kelihatan. (dr. Dedi Febriansyah, Sp.OG)

## **Pertanyaan 3 : Sebelum melakukan Program Hamil, apa yang harus dilakukan?**

**Jawaban :** *Lifestyle Modification*, artinya perubahan dari pada pola hidup. Kita harus olahraga kemudian, kemudian makan makanan bergizi, dan hindari kegiatan kegiatan seperti merokok, minum minuman keras, kopi. Dengan gaya hidup yang baik, pola hidup yang sehat, maka kesuburan juga akan meningkat sehingga akan memudahkan kemungkinan untuk hamil. (dr. Benny Harmoko, MKed(OG), Sp.OG)

#### **Pertanyaan 4 : Prosedur program hamil yang harus dijalani?**

**Jawaban :** Kalau prosedur program hamil tentu saja akan dilakukan pemeriksaan pada suami & istri. Untuk pemeriksaan pada suami akan dilakukan analisa sperma untuk melihat gerak, jumlah, dan bentuk dari pada sperma.

Kemudian untuk istri akan dilakukan pemeriksaan USG Transvaginal untuk melihat rahim dan indung telur, jika secara keseluruhan pemeriksaan tersebut normal. Maka suami dan istri akan diberikan multivitamin promil untuk menunjang kehamilan. Kemudian dari pemeriksaan USG akan menentukan masa subur pada istri, maka suami & istri disarankan untuk berhubungan pada masa subur tersebut agar segera hamil. (dr. Benny Harmoko, MKed(OG), Sp.OG)



# Siap Melakukan Konsultasi ke Obgyn

## #1 Berkonsultasi Bersama Dokter Obgyn

Langkah awal yang bisa Mom & Ayah lakukan untuk mengikuti program hamil yaitu dengan berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter Obgyn. Dengan melakukan konsultasi, Mom & Ayah akan diberitahukan terlebih dahulu mengenai pengetahuan tentang program hamil dan berbagai step atau tindakan nantinya.

Mom & Ayah juga bisa bertanya berbagai pertanyaan sedetail mungkin saat melakukan sesi konsultasi bersama dokter Obgyn.



# Siap Melakukan Konsultasi ke Obgyn

## #2 Mengikuti Program Hamil

Tahap selanjutnya yang bisa Mom & Ayah lakukan yaitu dengan mengikuti program hamil dengan peraturan yang telah ditentukan oleh dokter Obgyn.

Mom & Ayah bisa mengikuti berbagai step yang diharuskan, seperti :

### 1. USG Transvaginal

Proses ini akan dilakukan kepada Mom, dengan tujuan untuk mengamati sistem reproduksi wanita yaitu meliputi rahim, saluran telur, indung telur, leher rahim, dan vagina. Serta melihat ada tidaknya kista dan miom yang dapat menghambat kehamilan.

Disarankan untuk Mom melakukan USG Transvaginal saat sedang haid hari ke-2



## 2. Analisa Sperma

Analisa sperma yang dilakukan oleh ayah untuk menganalisis kuantitas & kualitas sperma, selain itu dengan analisa sperma ini juga bisa menentukan tingkat kesuburan Ayah.

## 3. Pemberian Vitamin

Kemudian, Mom akan diberikan obat & vitamin oleh dokter Obgyn untuk bisa segera dikonsumsi.

## 4. Hari ke-12

Dokter akan kembali melakukan pengecekan hasil USG saat haid hari ke-12 & melihat perkembangan sel telur pada rahim Mom, apakah sel telur mengalami pembesaran melalui USG. Jika tidak, maka dokter akan menaikkan dosis obat dan vitamin serta memberikan saran pada Mom dan Ayah untuk berhubungan secara rutin

# Siap Melakukan Konsultasi ke Obgyn

## #3 Menunggu Hasil Terbaik

Setelah melakukan setiap tahapan dari program hamil bersama dokter Obgyn, Mom & Ayah bisa melakukan pengecekan untuk mengetahui apakah Mom sudah hamil atau belum dengan menggunakan testpack.



# Siapkan diri Mom & Suami untuk menjalani program hamil mulai dari sekarang!

Persiapan agar cepat hamil dengan program hamil Klinik Kehamilan Sehat merupakan sebuah solusi yang dirancang secara utuh dan menyeluruh, dari hulu hingga ke hilir. Kedua pasangan, baik Mom maupun Suami akan mendapatkan treatment cara agar cepat hamil untuk meningkatkan kemungkinan hamil melalui cara-cara yang dapat dipertanggungjawabkan secara medis. Persiapan agar cepat hamil dengan program hamil Klinik Kehamilan Sehat kini telah tersedia di semua cabang klinik Kehamilan Sehat seluruh Indonesia. Pemeriksaan dan pemantauan akan dilakukan oleh dokter Sp.OG bersertifikasi.

**Jangan lupa untuk bergabung di program hamil Klinik Kehamilan Sehat, ya Mom!**