



LINGKUNGAN YANG BAIK BAGI PERSIAPAN KEHAMILAN

1

Lingkungan yang bersih
dan aman

Kebersihan lingkungan rumah dan keamanan lingkungan rumah dari risiko jatuh dan tertimpa bagi ibu hamil sangat penting diperhatikan. Lingkungan yang terlalu bising juga akan membuat ibu sulit beristirahat dengan baik

2

Lingkungan yang aman dari
bahaya polusi dan radiasi

Polusi udara adalah hal yang paling sering mempengaruhi kehamilan. Hindari Polusi karbonmonoksida yang berasal dari asap kendaraan bermotor, Batasilalah penggunaan produk kimia yang berbahaya yang digunakan di lingkungan rumah tangga. Termasuk zat yang digunakan di salon atau spa. tanyakan keamanan produk tersebut pada ibu hamil . Radiasi yang dapat membahayakan kehamilan adalah sinar X, hindari menggunakan telepon seluler terlalu lama (sebaiknya gunakan hands free)

3

Hati hati kotoran hewan peliharaan

Kotoran hewan peliharaan, seperti misalnya kucing, anjing, burung dan sebagainya, dapat menjadi pembawa parasit toksoplasma

4

Menghindari rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif)

Zat berbahaya dalam rokok dapat menyebabkan ketidaksuburan. Calon orang tua perokok memiliki kemungkinan dua kali lebih besar melahirkan anak cacat dan memiliki risiko lebih besar untuk mengidap kanker anak.

5

Menghindari Narkoba

Narkoba jauh lebih berbahaya dan memiliki dampak bagi calon ayah dan calon ibu dan janin yang akan dikandungnya kelak.