



ibu & perancang keluarga



Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my



Keluarga yang mengamalkan cara hidup sihat akan menghasilkan anak-anak yang mempunyai status kesihatan yang lebih baik.

Setiap pasangan harus berbincang dan merancang bilangan, masa dan jarak kehamilan berdasarkan keupayaan fizikal, sosial dan kemampuan ekonomi mereka bagi menjamin kesihatan dan kesejahteraan ibu, anak dan keluarga.

Taraf kesihatan ibu dan anak dapat dipertingkatkan sekiranya jarak antara tiap-tiap kelahiran anak ialah antara 2 atau 3 tahun.



Ibu-ibu dinasihatkan untuk menggunakan kaedah perancang keluarga sekiranya:

- Mempunyai sejarah kandungan yang bermasalah.
- Pernah mengandung 5 kali dan lebih.
- Jarak antara kandungan kurang dari 2 tahun.
- Wanita yang berumur kurang dari 15 tahun.
- Wanita yang berumur lebih dari 40 tahun.
- Keadaan perubatan sekarang seperti penyakit jantung, diabetes dan sebagainya.
- Mengalami penyakit berjangkit seperti HIV/AIDS.
- Lain-lain masalah yang dinasihatkan oleh doktor.



Apakah peranan suami?

- Suami perlu memberi sokongan kepada kaedah perancang keluarga dan setiap keputusan perlu dipersetujui bersama.
- Suami harus turut serta dalam sesi lawatan susulan perancang keluarga.
- Setiap kehamilan perlu dirancang dan merupakan kehendak bersama.



Pasangan berkeluarga harus berbincang dan merancang bilangan, masa dan jarak kehamilan berdasarkan keupayaan fizikal, sosial dan kemampuan ekonomi mereka bagi menjamin kesihatan dan kesejahteraan ibu, anak dan keluarga.

