



Kekal Anggun

Senaman dan Amalan Wanita
Ketika Hamil dan Berpantang



Kekal Anggun

Senaman dan Amalan Wanita
Ketika Hamil dan Berpantang

EDITOR

Rosediani Muhamad

Nik Rosmawati Nik Husain

Rosnani Zakaria


Penerbit
UTHM
2019

BAB 1	Prof. Madya Dr. Rosediani Muhamad dan Dr. Azlina Ishak (Pensyarah Perubatan PPSP)	
	Dr. Nik Rafiza Nik Muhamad Afendi (Pakar Obstetrik & Ginekologi HUSM) dan Puan Norhayati Zakaria (Ketua Jururawat HUSM)	BAB 2 & BAB 3
BAB 4	Prof. Madya Dr. Nik Rosmawati Nik Husain dan Dr. Rosnani Zakaria (Pensyarah Perubatan PPSP)	
	Puan Nor Haslina Mohd (Pensyarah PPSK) dan Puan Wan Nor Hazwani Wan Mahmood (Fisioterapi HUSM)	BAB 5
BAB 6	Puan Nor Haslina Mohd (Pensyarah PPSK); Cik Mardhiah Mohamed dan Puan Wan Nor Hazwani Wan Mahmood (Fisioterapi HUSM)	
	Prof. Madya Dr. Rosediani Muhamad, Dr. Juliawati Muhammad (Pensyarah Perubatan PPSP) dan Dr. Dariah Mohd Yusoff (Pensyarah Kanan PPSK)	BAB 7
BAB 8	Puan Wan Nor Hazwani Wan Mahmood (Fisioterapi HUSM)	
	Puan Nor Haslina Mohd dan Cik Mardhiah Mohamed (Pensyarah PPSK)	BAB 9
BAB 10	Dr. Dariah Mohd Yusoff (Pensyarah Kanan PPSK), Puan Ruqayyah Muhammad (Dietitian HUSM) dan Rosnani Zakaria (Pensyarah Perubatan PPSP)	
	Puan Rusnah Yaso' (Penyelia Jururawat HUSM)	BAB 11
BAB 12	Puan Norbaizura Mohamad (Ketua Jururawat HUSM) dan Puan Ruzita Mohd Yasin (Jururawat Sekretariat Laktasi HUSM)	
	Puan Norbaizura Mohamad (Ketua Jururawat HUSM) dan Puan Ruzita Mohd Yasin (Jururawat Sekretariat Laktasi HUSM)	BAB 13
BAB 14	Encik Shamsul Kamal Abdullah@ Mohd Khir (Jabatan Pengajian Am Politeknik Kota Bharu)	

Penyumbang:
En. Munawar (Unit Grafik)
Cik Siti Hajar (Fotografi)

SENARAI PENULIS

© Penerbit UTHM
Cetakan Pertama 2019

Hak cipta terpelihara. Menghasilkan semula mana-mana artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk elektronik, mekanikal fotokopi, rakaman atau apa-apa bentuk tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada Pejabat Penerbit Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, Batu Pahat, Johor adalah dilarang. Mana-mana rundingan tertakluk kepada pengiraan royalti dan honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Kekal Anggun : Senaman dan Amalan Wanita Ketika Hamil dan Berpantang / EDITOR: Rosediani Muhamad, Nik Rosmawati Nik Husain, Rosnani Zakaria. ISBN 978-967-2306-85-6

1. Prenatal education.
2. Exercise for pregnant women.
3. Pregnancy.
4. Pregnant women.
5. Government publications--Malaysia. I. Rosediani Muhamad. II. Nik Rosmawati Nik Husain. III. Rosnani Zakaria. 618.24

Diterbitkan oleh:
Penerbit UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
86400 Parit Raja,
Batu Pahat, Johor
No. Tel: 07-453 8698 / 8529
No. Faks: 07-453 6145

Laman web: <http://penerbit.uthm.edu.my>
E-mel: pt@uthm.edu.my
<http://e-bookstore.uthm.edu.my>

Penerbit UTHM adalah anggota
Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia
(MAPIM)

Dicetak oleh:
Percetakan Muafakat Jaya Sdn. Bhd.
No.6 Jalan Perdagangan 16,
Taman Universiti Industrial Park
81300 Skudai, Johor
No. Tel: 012-702 1008
Fax No: 07-520 0741

KANDUNGAN

<i>Senarai Singkatan</i>	<i>xi</i>
<i>Glosari</i>	<i>xiii</i>
<i>Prakata</i>	<i>xvii</i>

BAHAGIAN 1: KEHAMILAN DAN KELAHIRAN

BAB 1: KEHAMILAN

Kehamilan anugerah yang tak ternilai	3
Perubahan fisiologi semasa kehamilan	3

BAB 2 : KELAHIRAN

Proses kelahiran	15
Teknik meneran	17

BAB 3 : KAEDAH MENANGANI KESAKITAN KETIKA PROSES KELAHIRAN

Kesakitan semasa proses bersalin	21
Jenis-jenis ubat penahan sakit	22
Kesakitan selepas bersalin	25

BAHAGIAN 2 : SENAMAN IBU HAMIL

BAB 4 : SENAMAN KETIKA HAMIL

Kepentingan senaman semasa hamil	29
Kebaikan senaman semasa hamil	30
Panduan umum untuk bersenam	30
Pakaian yang sesuai untuk bersenam	31
Perkara yang perlu dipertimbangkan sebelum bersenam	32
Keadaan yang tidak selamat untuk bersenam	34
Jenis-jenis senaman	37