

# MERANCANG KELUARGA: ADAKAH SATU KEMESTIAN?

Seminar Penjagaan Ibu dan Si Kecil 2021



Dr Nurjasmine Aida Jamani

Pakar Perubatan Keluarga/ Perunding Laktasi (IBCLC)

IIUM Family Health Clinic

## SELAYANG PANDANG

01



DEFINISI

02



KEPENTINGAN MERANCANG KELUARGA

03



HALANGAN PENGGUNAAN KAEDAH PERANCANG  
KELUARGA

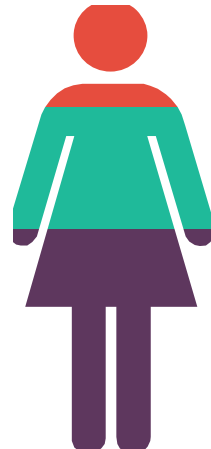
04



KAEDAH MERANCANG MODEN

# TAHUKAH ANDA

Seramai 214 ribu wanita di negara membangun yang mahu mengelakkan kehamilan yang tidak dirancang **tidak memakai sebarang kaedah merancang moden**



# TAHUKAH ANDA

Malaysia

- Penggunaan kaedah merancang keluarga (semua kaedah) adalah 55%
- Penggunaan kaedah merancang moden adalah 35%.

Najimudeen et al 2014

## PENGENALAN



- Kehamilan yang tidak dirancang boleh membawa pelbagai CABARAN kepada ibu dan keluarga
- Menjarakkan kehamilan adalah penting untuk memastikan keharmonian keluarga
- Jarak kehamilan yang baik adalah antara 2-5 tahun
- Pelbagai kaedah moden boleh didapati pada masa ini

# APAKAH ITU KAEDAH PERANCANG KELUARGA?



- Satu kaedah moden untuk menjarakkan kehamilan dengan selamat
- Juga dikenali sebagai alat kontraseptif

# MERANCANG KELUARGA

## INI BERMAKNA?



### Menentukan masa

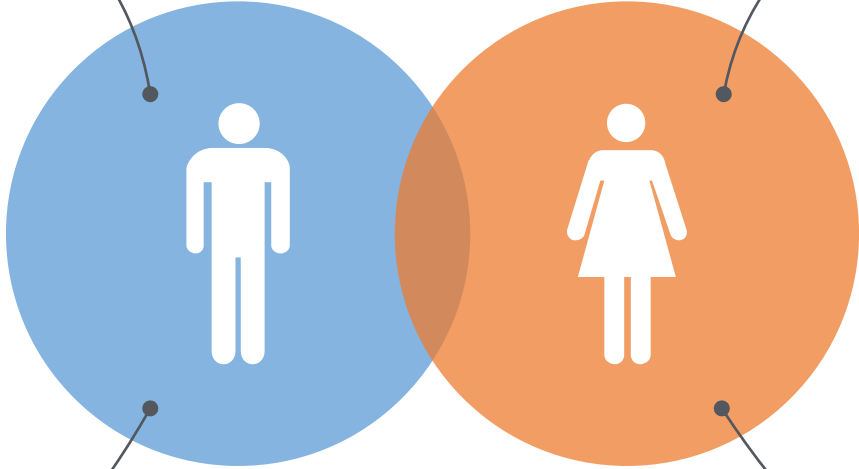
Apabila mereka mahu pertambahan bilangan anak



### Menentukan

Berapa jauh jarak usia anak-anak mereka

Pasangan boleh merancang saiz keluarga yang mereka kehendaki



### Menentukan

Bilangan anak yang cukup untuk keluarga



### Memberi

Peluang pasangan yang baru berkahwin mengukuhkan kewangan/perkembangan diri

# KEPENTINGAN MERANCANG KELUARGA



## Kesihatan Ibu

Membolehkan ibu pulih sepenuhnya daripada kehamilan sebelum ini



## Perancangan Kendiri

Membolehkan pasangan merancang perkembangan karier dan pembelajaran



## Kesihatan bayi

Membolehkan bayi mendapat perhatian dan penyusuan susu ibu yang sempurna



## Kewangan keluarga

Membolehkan pasangan merangka perbelanjaan kewangan mereka untuk kehidupan seharian dan keperluan hidup

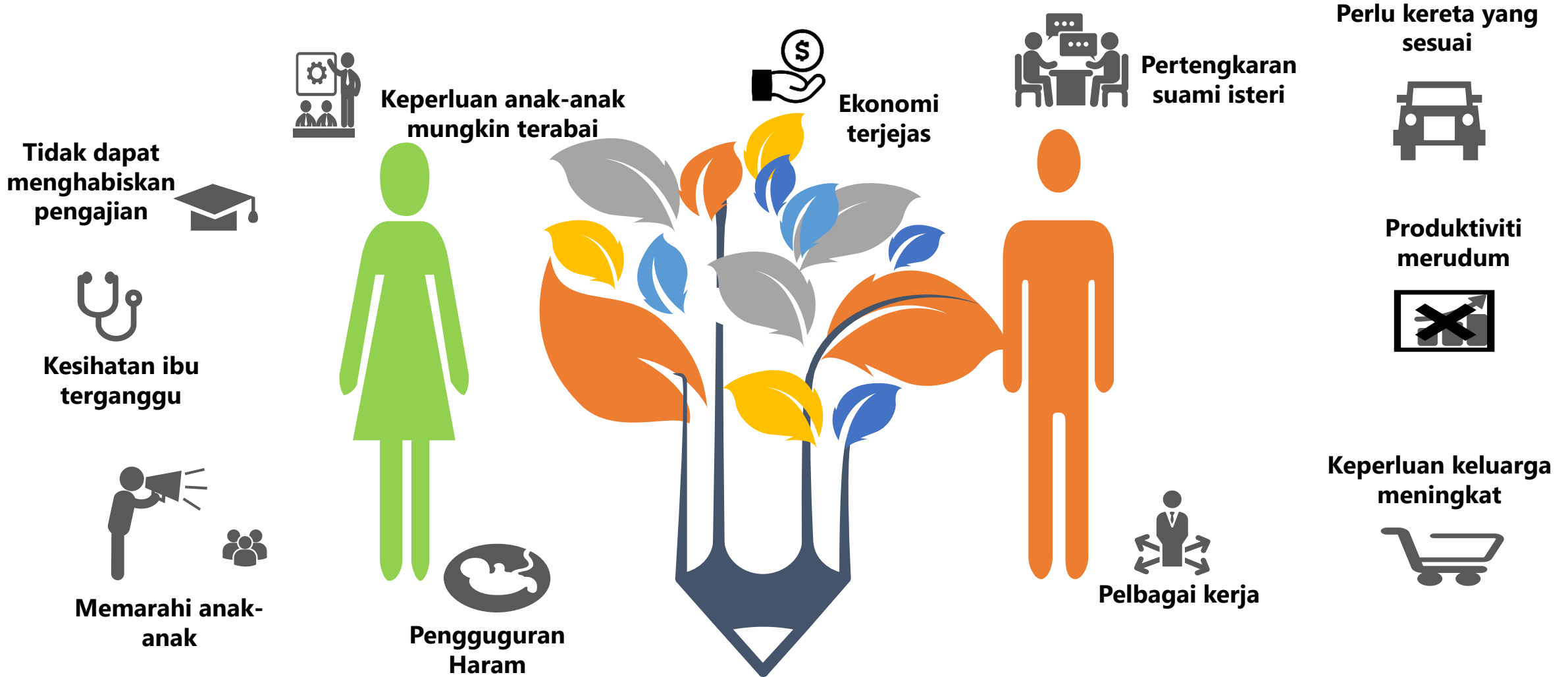


## Kesediaan anak untuk menerima adik

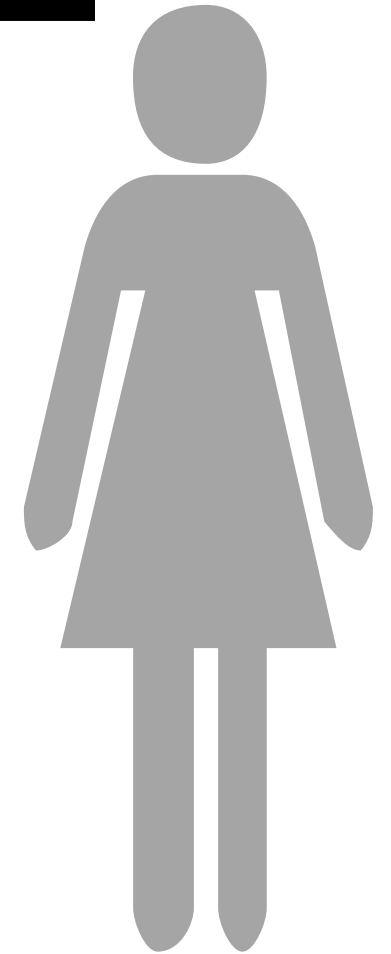
Memberi peluang kepada anak-anak menikmati perhatian, kasih sayang yang secukupnya sebelum kehadiran si adik



# APA AKAN BERLAKU JIKA KELUARGA TIDAK DIRANCANG DENGAN BAIK?



# SIAPAKAH PATUT MENGAMALKAN?



## HALANGAN PENGGUNAAN KAEDAH PERANCANG KELUARGA



**Masalah kesihatan**

**Keizinan suami**



**Stigma/Mitos masyarakat**



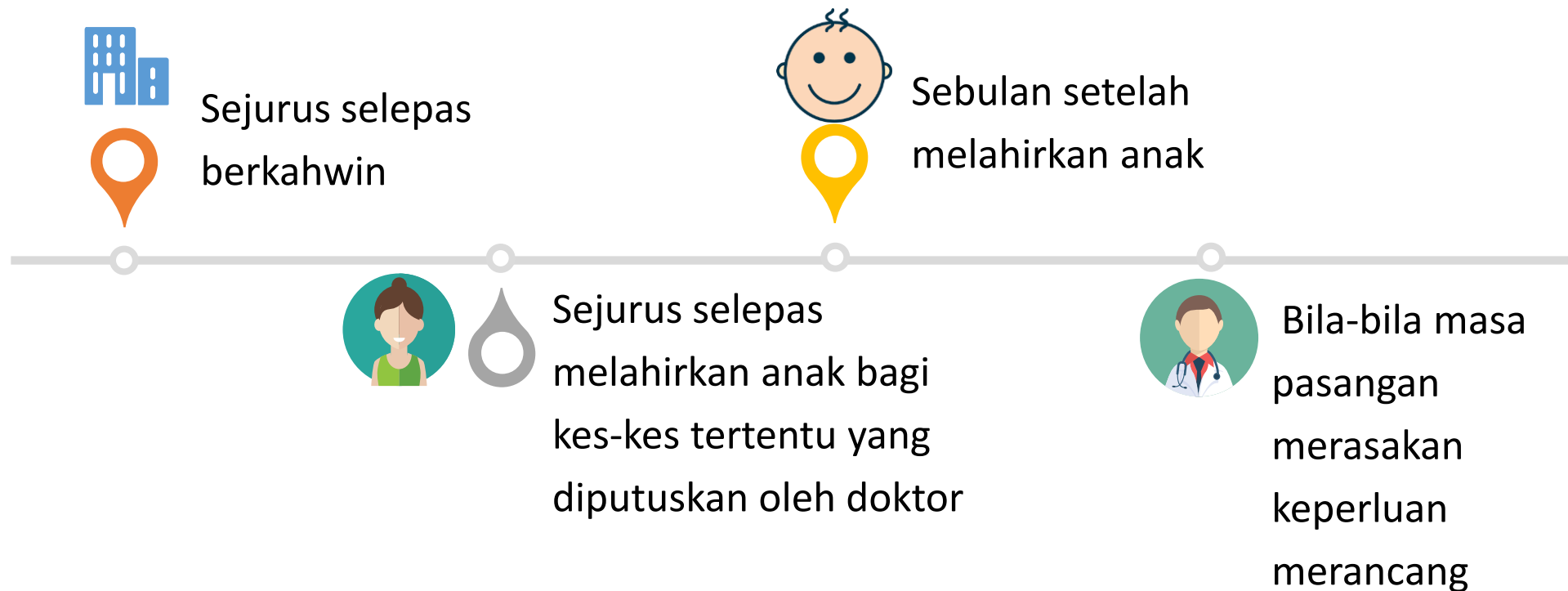
**Kos yang mahal untuk kaedah tertentu**



**Kesan sampingan**



## BILAKAH MASA SESUAI MEMULAKAN PERANCANG KELUARGA?



# DI MANA SAYA BOLEH DAPATI PERKHIDMATAN INI?

Klinik Kesihatan Kerajaan

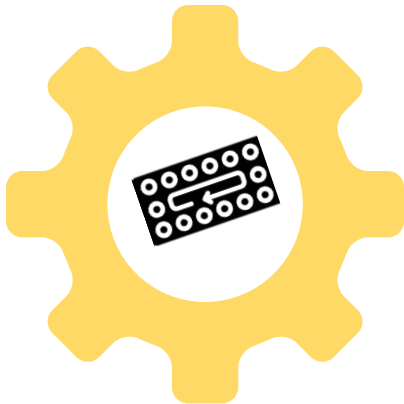


Klinik LPPKN



Klinik-klinik swasta

## JENIS-JENIS KAEDAH MERANCANG KELUARGA



Kekal

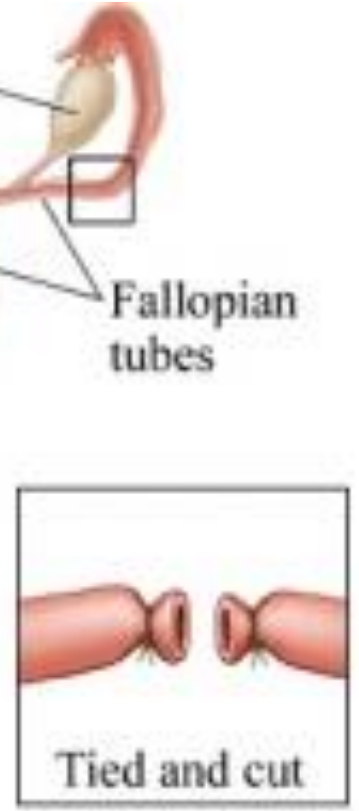
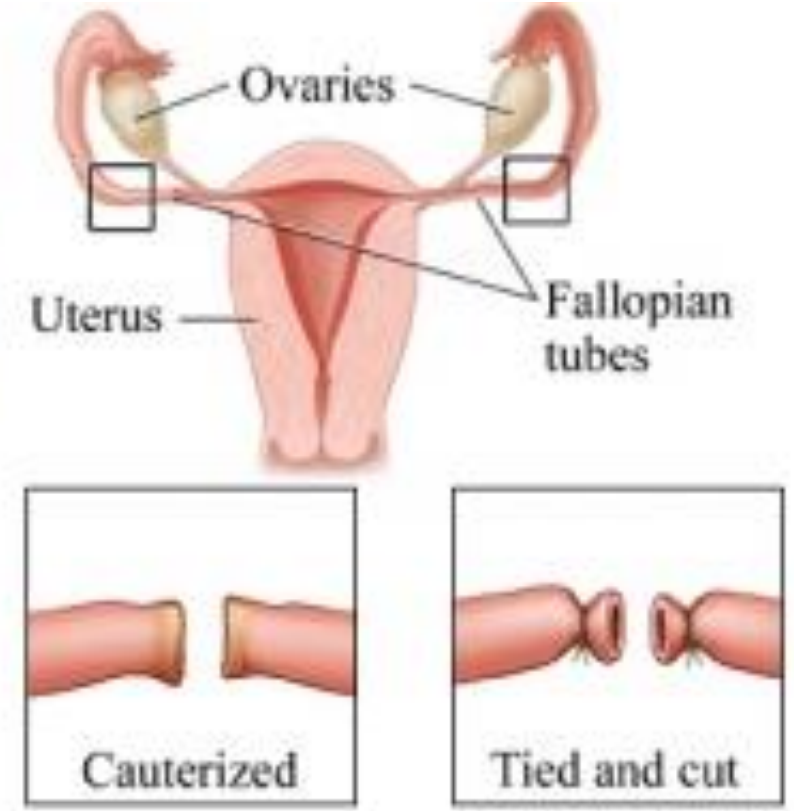
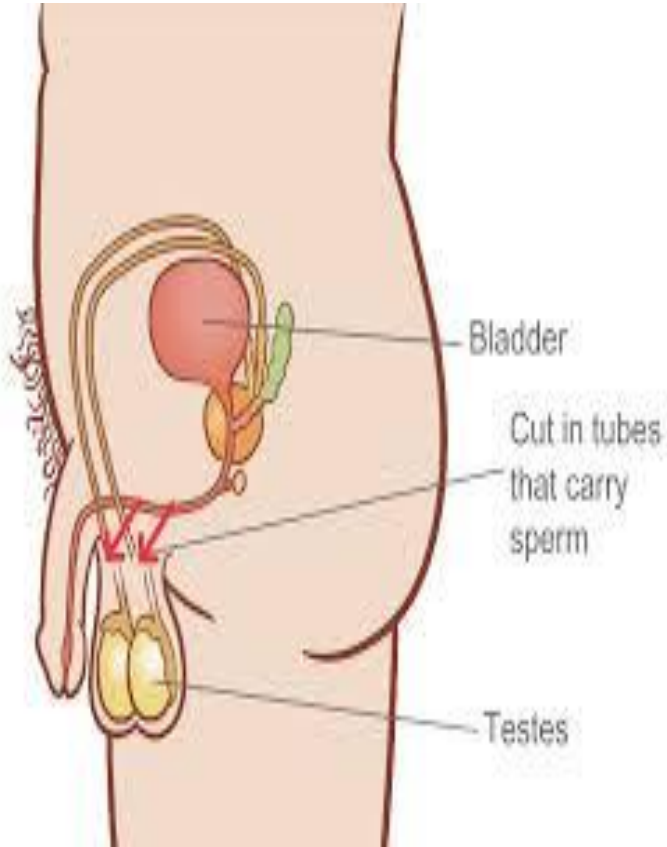
Bermakna kesuburan tidak dapat dikembalikan

Tidak kekal

Bermakna kesuburan dapat dikembalikan



# KAEDAH KEKAL - PEMBEDAHAN



© Healthwise, Incorporated

# KAEDAH TIDAK KEKAL





# KAEDAH HORMON (PIL PERANCANG KELUARGA)

## Pil Perancang



-Memerlukan disiplin yang tinggi (patuh pada waktu)

- Pil Kombinasi
  - Yasmin, Regividon, Minulet, Nordette
- Pil progestogen
  - Norriday



## KAEDAH HORMON (SUNTIKAN DEPO)



- Diambil 3 bulan sekali
- Haid mungkin menjadi tidak teratur atau tidak datang

## KAEDAH HORMON (SUSUK IMPLAN)



- Susuk implan antara yang terbaik
- Tahan untuk 3 tahun
- Haid mungkin boleh jadi teratur atau tidak bergantung pada individu



# KAEDAH HORMON (GEGELUNG NUVA)

## Gegelung Nuva (Nuvaring)



- Gegelung perlu dimasukkan ke dalam faraj selama 3 minggu
- Pada minggu ke-4, gegelung perlu dikeluarkan untuk darah haid keluar
- Sesuai untuk wanita yang mempunyai masalah dengan pil hormon

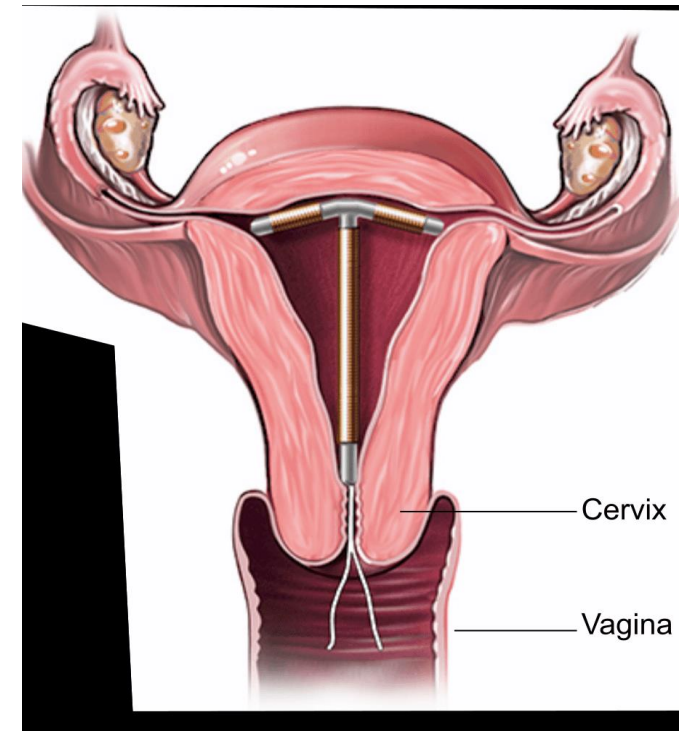
# KAEDAH BUKAN HORMON (ALAT DALAM RAHIM)

## ALAT DALAM RAHIM

### Copper containing IUD



- Tidak melibatkan hormon
- Tahan lama untuk 3 tahun
- Haid teratur tapi kadang kala menyebabkan haid menjadi banyak



# KAEDAH BUKAN HORMON (KONDOM)

## KONDOM



- Tidak melibatkan hormon
- Mengelakkan jangkitan kelamin dan HIV
- Mudah didapati
- Memerlukan kerjasama dari suami



## BAGAIMANA SEKIRANYA IBU MAHU MENGGUNAKAN PENYUSUSAN SUSU IBU SEBAGAI PERANCANG KEHAMILAN?

1

- ✓ Ibu masih belum didatangi haid selepas kelahiran bayi

2

- ✓ Bayi berumur kurang dari 6 bulan

3

- ✓ Menyusu secara eksklusif 8-12 kali sehari

### Physiology of Infertility Due to Breastfeeding

Nipple Stimulation

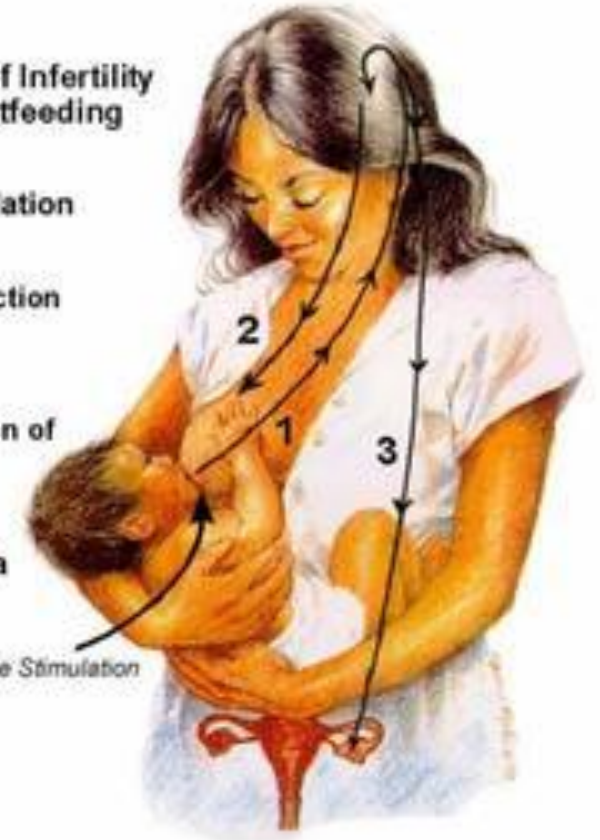
1. Milk Production

2. Let Down

3. Suppression of Ovulation

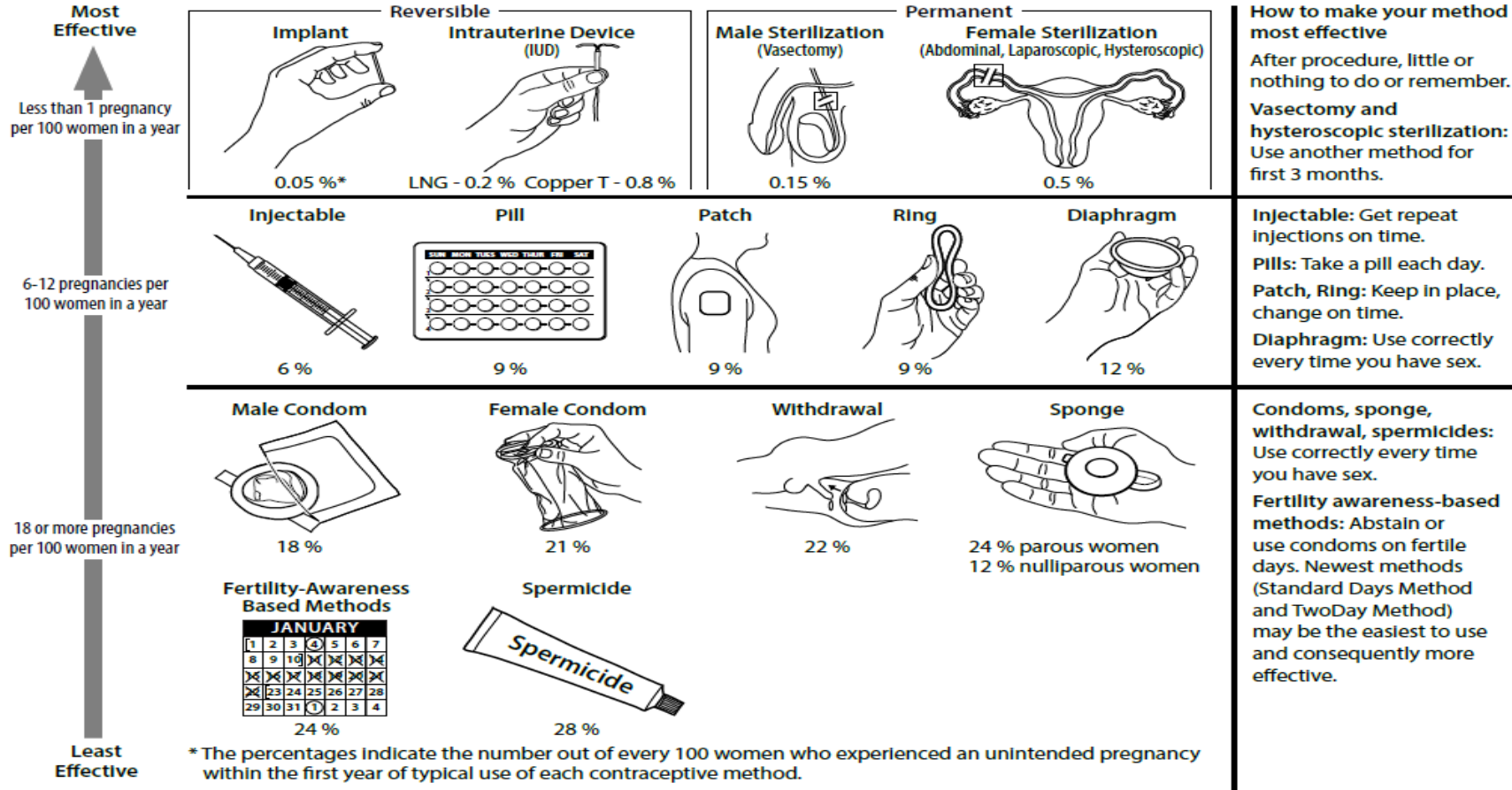
Amenorrhoea

Nipple Stimulation



# KAEDAH MERANCANG KELUARGA

## Effectiveness of Family Planning Methods



CS 242797

**CONDOMS SHOULD ALWAYS BE USED TO REDUCE THE RISK OF SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS.**

### Other Methods of Contraception

**Lactational Amenorrhea Method:** LAM is a highly effective, temporary method of contraception.

**Emergency Contraception:** Emergency contraceptive pills or a copper IUD after unprotected intercourse substantially reduces risk of pregnancy.

Adapted from World Health Organization (WHO) Department of Reproductive Health and Research, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP). Knowledge for health project. Family planning: a global handbook for providers (2011 update). Baltimore, MD; Geneva, Switzerland: CCP and WHO; 2011; and Trussell J. Contraceptive failure in the United States. Contraception 2011;83:397-404.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
 Centers for Disease Control and Prevention



## MITOS BERKENAAN MERANCANG KELUARGA

Makan jamu boleh  
menjarakkan  
kelahiran

Jika menyusui, haid  
tidak datang, jadi  
saya tidak subur

Pakai alat  
dalamrahim boleh  
mengakibat  
kehamilan luar  
rahim

Kehamilan tidak  
akan berlaku jika  
dilakukan waktu  
'selamat'

Kaedah azal boleh  
mencegah  
kehamilan

Makan pil  
hormon saya  
akan menjadi  
gemuk



## KESIMPULAN

- Perancang keluarga merupakan kaedah moden yang dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak dengan efektif.
- Setiap pasangan harus merancang saiz keluarga dengan baik dan bijak



