

# Jadual Pemeriksaan Kehamilan Antenatal (Ikut Amalan Klinik Kesihatan KKM)

**Panduan mudah bila nak pergi klinik dan apa yang biasa diperiksa sepanjang 9 bulan.**

Ini rujukan ringkas supaya mak tahu apa yang akan berlaku setiap lawatan antenatal di klinik kesihatan. Cetak, tampal di peti sejuk, dan bawa Buku Merah setiap kali datang klinik.

Suka panduan ini? Jom sertai komuniti Bayi Sihat:

[>> Klik untuk sertai Grup WhatsApp Bayi Sihat](#)

E-mel: [hello@bayisihat.com](mailto:hello@bayisihat.com)

| Layari

[bayisihat.com](http://bayisihat.com)

## Trimester 1 (0 hingga 13 minggu)

Seawal mungkin, sebelum 12 minggu	Lawatan pertama (booking). Daftar di klinik kesihatan, buka Buku Rekod Kesihatan Ibu (Buku Merah). Ambil berat, tinggi dan tekanan darah.
Sebelum 12 minggu	Ujian darah asas: paras hemoglobin (Hb), kumpulan darah dan faktor Rhesus, saringan Hepatitis B, HIV, sifilis (VDRL) serta status rubella.
Sebelum 12 minggu	Ujian air kencing (protein dan gula). Jururawat kira tarikh jangkaan bersalin dan mula bekalan asid folik.
8 hingga 13 minggu	Ultrasound awal (dating scan) untuk sahkan usia sebenar kehamilan dan tarikh jangka bersalin.

## Trimester 2 (14 hingga 27 minggu)

Biasanya setiap 4 minggu	Lawatan susulan: timbang berat, tekanan darah, ujian air kencing, dengar degupan jantung bayi dan ukur ketinggian rahim (fundus).
18 hingga 22 minggu	Ultrasound terperinci (anomaly scan) untuk periksa pertumbuhan dan anatomi bayi.
24 hingga 28 minggu	Ujian saringan kencing manis kehamilan (MGTT atau OGTT), iaitu ujian gula darah selepas minum air gula. Wajib jika ada faktor risiko.
Sekitar 28 minggu	Ulang ujian Hb untuk kesan anemia (darah rendah). Mula suntikan ATT (anti-tetanus) mengikut jadual jururawat.

## Trimester 3 (28 minggu hingga bersalin)

28 hingga 36 minggu	Lawatan lebih kerap, biasanya setiap 2 minggu. Pantau tekanan darah, air kencing, berat dan pergerakan bayi.
Bila diperlukan	Suntikan Anti-D untuk mak yang Rhesus negatif. Sambung dos ATT jika belum lengkap.
Sekitar 36 minggu	Semak kedudukan bayi (kepala di bawah atau songsang). Bincang rancangan tempat dan cara bersalin.
36 minggu hingga bersalin	Lawatan setiap minggu. Pemantauan degupan dan tendangan bayi lebih rapi.
Lepas 40 minggu	Jika belum bersalin, pemantauan ditingkatkan. Doktor akan nilai keperluan aruhan (induksi).

## Pemeriksaan Rutin Setiap Lawatan (checklist)

- Timbang berat badan
- Ukur tekanan darah
- Ujian air kencing untuk protein dan gula
- Ukur ketinggian rahim (fundus)
- Dengar degupan jantung bayi
- Semak bengkak pada kaki, tangan atau muka
- Tanya dan rekod pergerakan bayi (trimester lewat)

## Suntikan & Ujian Penting Yang Perlu Diingat (checklist)

- Ujian darah booking (Hb, kumpulan darah, Hepatitis B, HIV, sifilis, rubella)
- Ultrasound: dating scan (awal) dan anomaly scan (18 hingga 22 minggu)
- Ujian kencing manis kehamilan MGTT atau OGTT (24 hingga 28 minggu)
- Suntikan ATT (anti-tetanus) ikut dos yang ditetapkan
- Suntikan Anti-D jika mak Rhesus negatif
- Ambil supplement asid folik dan zat besi seperti diarahkan

*Jadual dan minggu di atas adalah panduan umum sahaja. Bilangan lawatan sebenar, ujian tambahan dan masa suntikan akan ditetapkan oleh doktor atau jururawat mengikut keadaan kesihatan mak dan bayi. Kalau ada pendarahan, sakit teruk, bengkak mengejut, sakit kepala berterusan, penglihatan kabur atau pergerakan bayi berkurang, terus ke klinik kesihatan atau hospital dengan segera. Sentiasa rujuk klinik kesihatan atau doktor untuk nasihat khusus buat diri mak.*