

## Penyebab-Penyebab HG

HG adalah penyakit kompleks yang penyebabnya belum dapat dipahami sepenuhnya. Penelitian menemukan bahwa genetik adalah salah satu faktornya. Jika ibu, tante, nenek, atau saudara perempuanmu mengalami HG, kemungkinan besar kamu juga akan terkena HG. Kami juga mengetahui bahwa lebih dari 75% Ibu dapat mengalami HG kembali.

## Jika Anda Mengalami HG

Temukan layanan kesehatan yang peduli dalam menangani HG dan bersedia untuk mencoba pengobatan yang lebih baru serta infusi di rumah anda jika diperlukan.

Bagikan sumber daya HER seperti Peralatan Asesmen dan Protokol Pengobatan kami bersama tim layanan kesehatanmu. Temukan mereka di [www.hyperemesis.org/tools](http://www.hyperemesis.org/tools).

Cari wali di antara teman atau keluargamu yang kamu percaya untuk mewakilimu bicara dan menjadi kontak untuk penyedia layanan medismu.

Baca dan bagikan brosur HER ([hyperemesis.org/info](http://hyperemesis.org/info)) dengan yang lainnya sehingga mereka dapat memahami kebutuhanmu.

Pelajari tentang manajemen HG. Mengetahui pilihan perawatan yang tepat seringkali menuntun pada perkembangan untuk perawatanmu, dan akhirnya, dapat mengurangi parahnya gejala serta resiko akan komplikasi lainnya.

## Yayasan HER Dapat Membantu

HER (*Hyperemesis Education & Research Foundation*) adalah organisasi non-profit yang berdedikasi dalam bantuan, edukasi, penelitian, dan advokasi HG. HER adalah suara dunia dari HG.

Sejak 2003, HER telah menjadi sumber daya utama informasi dan penelitian HG. Kami telah membiayai penelitian kritis dan menawarkan bantuan terpercaya bagi ratusan ribu penderita HG. HER memiliki banyak sumber daya termasuk berikut:

### JARINGAN RUJUKAN

Temukan dokter yang memahami tentang HG di wilayahmu dengan melakukan pencarian di database kami. Atau email kami: [GetHelpNow@hyperemesis.org](mailto:GetHelpNow@hyperemesis.org).

### BANTUAN ONLINE

Bergabung dengan komunitas bantuan online kami di media sosial untuk menemukan penyemangat dan jawaban dari masalahmu.

### BANTUAN DI DEKATMU

Kunjungi bagian "Mothers" di website kami untuk menemukan sukarelawan dalam database kami. Atau email kami: [GetHelpNow@hyperemesis.org](mailto:GetHelpNow@hyperemesis.org).

### INFORMASI LEBIH LANJUT

Website kami memiliki sumber daya yang sangat banyak dalam proses menilai dan mengelola gejala HG ([hyperemesis.org/tools](http://hyperemesis.org/tools)), penelitian, dan penanganan HG.



[www.hyperemesis.org](http://www.hyperemesis.org)  
[GetHelpNow@hyperemesis.org](mailto:GetHelpNow@hyperemesis.org)  
facebook /HERFoundation  
twitter & instagram/HGmoms



Diterjemahkan oleh HAI  
[@hgawareness\\_id](https://www.instagram.com/hgawareness_id)

Saat terasa lebih dari  
*morning sickness*

DAPATKAN BANTUAN DARI HER



MEMAHAMI  
*HYPEREMESIS  
GRAVIDARUM (HG)*



**HER**  
Foundation

## Apa itu HG?

Hyperemesis Gravidarum (HG) adalah penyakit pada masa kehamilan yang ditandai oleh rasa mual yang tak henti dan/ atau muntah, disertai susah makan dan minum.

HG menyebabkan dehidrasi, malnutrisi, penurunan berat badan, dan komplikasi serius lainnya. Saat HG menjadi parah dan/atau tidak ditangani, resikonya, termasuk keguguran atau pengguguran kehamilan, akan meningkat.

## Apa yang Bukan Termasuk HG

HG merupakan salah satu permasalahan medis kehamilan yang paling sering disalahpahami - padahal HG adalah penyebab nomor satu ibu hamil membutuhkan rawat inap pada periode awal kehamilan, dan merupakan penyebab kedua rawat inap pada periode kehamilan keseluruhan (nomor satu adalah kelahiran bayi prematur). Jumlah tenaga medik profesional yang berpengalaman dalam penanganan proaktif kehamilan dengan HG akut sangatlah terbatas, menyebabkan dibutuhkannya pergantian dokter atau konsultasi dengan perinatologis untuk penanganan yang efektif.

## Fakta-Fakta HG:

HG tidak sama dengan morning sickness pada kehamilan yang sehat dan normal.

HG tidak disebabkan oleh kelainan psikologi dan para ibu hanya memiliki sedikit kendali atas gejala-gejalanya.

HG dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius berjangka panjang pada ibu dan bayi.

## MORNING SICKNESS VS. HYPEREMESIS GRAVIDARUM

### MORNING SICKNESS

Kamu berkemungkinan mengalami penurunan berat badan, dan/namun mencapai penambahan berat badan yang cukup untuk masa kehamilan.

Mengalami mual/muntah tidak menghentikan makan dan minum yang cukup, hampir setiap harinya.

Jarang muntah, dan mualnya seringkali tidak parah. Tetap akan menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan, namun dengan resiko kesehatan yang minim.

Merasa cukup lega dengan diet dan/atau perubahan gaya hidup hampir di setiap waktu, terutama setelah 14 minggu.

Seringkali terasa lebih baik saat 14 minggu, namun dapat mengalami masa-masa mual dan sesekali muntah.

Dapat bekerja dan/atau mengurus keluarganya hampir di setiap harinya, meskipun rasa lelah dan mual bisa membuatnya terasa sulit, terutama pada masa awal kehamilan.

Mengalami sedikit tanda penurunan kesehatan mental atau aktivitas sosial.

Akan memiliki bayi yang sedikit (jika ada) mengalami masalah kesehatan karena *morning sickness*.

### HYPEREMESIS GRAVIDARUM (HG)

Kamu kehilangan 2,26Kg-9,07Kg atau lebih (>5% dari berat masa kehamilan) dan berat badan tidak akan bertambah dengan cukup.

Mengalami mual/muntah yang mencegah makan dan minum. Dehidrasi kronis dan malnutrisi sering terjadi, terutama jika tidak ditangani.

Sering muntah (baik keluar/tidak), dan dapat memuntahkan cairan empedu atau darah, terutama jika tidak cukup ditangani. Muntah bisa menjadi parah, konstan, dan sangat melemahkan penderita.

Mebutuhkan banyak asesmen dan penanganan seperti pengobatan, cairan IV, dan terkadang, terapi nutrisi.

Terkadang terasa lebih baik pada pertengahan kehamilan, namun dapat tetap sakit selama kehamilan.

Tidak dapat melakukan kegiatan selama berminggu-hingga berbulan-bulan. Pekerjaan rumah sederhana dan perawatan diri seperti mandi atau mengemudi menjadi mustahil dilakukan.

Meningkatnya resiko mengalami kegelisahan, depresi pasca-persalinan, dan gejala stress pasca trauma karena terasingkan, kekurangan tenaga, dan menderita.

Melahirkan bayi dengan resiko prematur dan pertumbuhan terbatas yang lebih tinggi, juga masalah kesehatan jangka panjang.