

# **KESIHATAN REPRODUKTIF PENTING BAGI KESEJAHTERAAN KELUARGA**



**Amalkan cara hidup sihat ke arah keluarga  
yang sihat dan sejahtera**



# PANDUAN KESIHATAN REPRODUKTIF KELUARGA ANDA UNTUK SEPANJANG HAYAT

Kesihatan reproduktif adalah kesejahteraan fizikal, mental serta sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit berkaitan dengan proses, fungsi dan sistem reproduktif. Ia merangkumi keupayaan untuk menjalin kehidupan seksual yang memuaskan dan selamat serta bebas membuat pilihan yang bertanggungjawab.

## ANAK

Dapatkan pemeriksaan kesihatan awal bayi anda bagi pengesanan dan rawatan kelainan kongenital.



## TAHUN EMAS

- Amalkan cara hidup sihat.
- Kekalkan pergaulan sosial yang positif dan bermakna.
- Kekalkan perhubungan intim dengan pasangan anda.



## KLIMAKTERIK

Bersiap sedia untuk melalui perubahan fisiologi sebelum dan semasa menapos atau andropos agar hidup lebih berkualiti.



## REMAJA

- Menerima perubahan fisiologi semasa baligh.
- Jalinkan hubungan yang sihat dengan rakan sebaya. Saling menghormati hak dan maruah rakan yang berlainan jantina.
- Keluarga perlu memahami dan prihatin kepada keperluan mereka.



## KEHIDUPAN BERKELUARGA

- Setiap ahli keluarga perlu tahu dan memainkan peranan atau tanggungjawab masing-masing.
- Amalkan cara hidup sihat.
- Rancanglah keluarga anda.
- Gunakan kaedah perancang keluarga yang sesuai dan berkesan untuk menjarakkan kehamilan.
- Dapatkan pemeriksaan berkala seperti ujian Pap dan lakukan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP).



## PRA-PERKAHWINAN

- Jatuh cinta dan mencintai seseorang bukan sekadar sangat menyayanginya.
- Jangan tergesa-gesa untuk berkahwin.
- Perkahwinan harus berdasarkan matlamat jelas yang dikongsi bersama.
- Tangguhkan hubungan seksual sehingga selepas berkahwin.



## MEMBINA KELUARGA

- Saling menjalin perhubungan intim dengan pasangan anda.
- Setiap anak adalah anugerah Tuhan.
- Berilah sokongan kepada isteri anda yang sedang melalui perubahan fisiologi semasa hamil, proses kelahiran dan semasa postnatal.

## BERKAHWIN

Perkahwinan adalah komitmen sepanjang hayat

- Perkahwinan perlu dibina atas rasa cinta, saling mempercayai dan memahami, tanggungjawab dan hormat.
- Nikmati perhubungan seksual yang sihat dan selamat.
- Bersifat setia kepada pasangan anda.





## **Keluarga memainkan peranan yang penting dalam mempromosi dan mengekalkan cara hidup reproduktif yang sihat**

- Faham akan perubahan fisiologi didalam kehidupan dan bersedia apabila melaluinya.
- Amalkan tingkahlaku seks selamat dan setia kepada suami/isteri anda.
- Nikmatilah perhubungan seksual yang memuaskan dengan suami/isteri anda.
- Amalkan perancang keluarga bagi menjarakkan anak.
- Jalanilah pemeriksaan kesihatan berkala terutamanya semasa hamil dan juga saringan kanser seperti ujian Pap dan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP).
- Amalkan nilai-nilai agama dan moral.