



Keluhan Pada Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang dinantikan oleh hampir semua kaum perempuan. Pada saat ini begitu banyak perubahan yang terjadi, baik fisik maupun psikologis. Tak jarang perubahan ini menimbulkan keluhan yang dapat membuat ibu hamil merasa sangat tersiksa. Berikut adalah keluhan yang lazim ditemui beserta cara mengatasinya.

Mual & muntah

Pada triwulan pertama kehamilan, akibat perubahan hormonal, 80-85% ibu hamil yang mengalami hal ini. Biasanya dimulai minggu 6-8, dengan puncak pada minggu 12-14 dan membaik pada minggu ke-22. Kondisi ini dapat berlangsung sepanjang hari, namun sering didapati memburuk pada pagi hari akibat perut kosong.

Tatalaksana

- Makan makanan ringan tiap 2-3 jam di luar makan besar
- Makan secara perlahan & kunyah dengan sempurna
- Konsumsi makanan yang banyak mengandung cairan
- Hindari makanan pedas atau berminyak
- Konsultasi dengan dokter untuk konsumsi vitamin B6 atau lainnya
- Konsultasikan dengan dokter bila muntah hebat/terus menerus & tidak dapat makan/minum sama sekali
- Minum rebusan air jahe

Heart burn

Merupakan sensasi rasa panas/tidak nyaman yang terasa dibalik tulang dada atau tenggorokan atau keduanya. Penyebabnya diperkirakan adalah perubahan hormonal yang mengganggu gerakan lambung atau desakan rahim yang membesar sehingga asam lambung terdorong keluar. Keluhan yang khas adalah rasa pahit/asam di mulut.

Tatalaksana

- Makan makanan dalam porsi kecil secara perlahan-lahan
- Minum minuman hangat
- Menghindari makanan pedas, berminyak serta yang mengandung kafein
- Pertahankan postur tegak, terutama setelah makan
- Posisikan kepala lebih tinggi dari kaki saat berbaring
- Tidak mencampur makanan berlemak & manis dalam satu waktu, memisahkan makanan cair & padat

Konstipasi (sembelit)

Yakni keadaan hambatan untuk mengeluarkan sisa makanan yang berkaitan dengan kesulitan buang air besar disertai nyeri perut. Selain terkait kurangnya asupan serat pada ibu hamil, konstipasi juga berkaitan dengan peningkatan progesteron. Kurangnya progesteron menyebabkan pergerakan lambung melambat dan waktu transit makanan menjadi lebih lama. Ditambah lagi adanya penekanan rektum (bagian usus paling bawah) oleh rahim juga bisa menyebabkan konstipasi.

Tatalaksana

- Konsumsi makanan tinggi serat (roti gandum, sayuran, buah)
- Minum cairan dalam jumlah cukup (6-8 gelas air dan 1-2 gelas jus per hari)
- Minum minuman hangat terutama di pagi hari
- Biasakan memiliki waktu khusus untuk buang air besar dan hindari mengedan
- Saat berada di toilet, ambil posisi duduk tegak & bersandar sedikit ke belakang, naikan lengan ke atas, bergerak dari samping ke samping, dan naikan satu kaki ke suatu kotak untuk merangsang gerakan usus dan menurunkan tekanan di anus
- Konsultasikan dengan dokter untuk penggunaan pencahar

Referensi

www.klikdokter.com

Penulis

dr. Gina Anindyajati
g.anindyajati@angsamerah.com