

Gatal-Gatal pada kehamilan

Gatal-gatal pada kehamilan biasanya terjadi pada perut, paha, payudara maupun pada bagian lain. Hal tersebut disebabkan oleh peregangan kulit akibat perut yang semakin membesar, dan terjadi peningkatan pengeluaran keringat, sehingga terjadi iritasi dan timbul hasrat ingin menggaruk karena terasa gatal terutama pada lipatan-lipatan tubuh seperti lipatan ketiak, lipatan tangan, lipatan kaki bahkan pada lipatan paha (selangkang).

Cara mengatasi gatal-gatal pada kehamilan :

- Jaga kebersihan kulit
- Mandi guyur minimal 2x sehari
- Ganti merk sabun yang biasa digunakan, karena kandungan kimia tertentu pada sabun dapat memperburuk iritasi yang dialami ibu hamil.
- Potong dan bersihkan kuku agar jika tergaruk tidak menimbulkan bekas
- Oleskan lotion anti gatal atau kayuputih untuk meredakan rasa gatal.

Anemia pada kehamilan

Anemia pada kehamilan disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, yaitu mineral yang membantu tubuh untuk membuat hemoglobin. penyebab lain ibu hamil mengalami anemia yaitu: kelelahan, kekurangan asupan nutrisi, kurang istirahat

Cara mengatasi anemia pada kehamilan :

- Makan-makanan yang kaya zat besi
- Konsumsi produk hewani yang rendah kolesterol dan lemaknya. Misalnya, ikan dan ayam.
- Mengonsumsi sumber makanan vegetarian. Misalnya, kacang-kacangan, polong-polongan, biji-bijian, kismis, sayur-sayuran dan molase.
- Mengonsumsi minimal 90 tablet Fe pada saat hamil.

Konstipasi atau Sembelit

Cara untuk mengatasi konstipasi atau sembelit :

- Minum air putih yang minimal 6-8 gelas, \ hari.
- Makanlah makanan yang berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan.
- Lakukan olahraga ringan secara teratur seperti berjalan (Jogging).

Segera konsultasikan ke dokter atau bidan apabila konstipasi atau sembelit tetap terjadi

Edema atau pembengkakan

Adapun cara penanganannya adalah:

- Hindari menggunakan pakaian ketat
- Elevasi kaki secara teratur sepanjang hari
- Posisi menghadap kesamping saat berbaring
- Penggunaan penyokong atau korset pada perut bagian luar yang dapat melonggarkan vena-vena panggul

Insomnia (gangguan tidur)

Beberapa cara untuk mengurangi gangguan insomnia, yaitu:

- menghindari rokok dan minuman beralkohol dan menghindari kafein (kopi)
- Usahakan tidur sebentar-di siang hari 30 sampai 60 menit, Mengatur waktu bangun dan tidur.
- Biasakan miring kiri posisi tidur
- Kurangi minum pada malam hari, dan minum segelas susu hangat.

Nyeri punggung bawah (Nyeri Pinggang).

Cara untuk mengatasi ketidaknyamanan ini antara lain:

- Gunakan sepatu bertumit rendah
- Hindari membungkuk berlebihan, Jika masalah bertambah parah, penggunaan kompres hangat
- Kompres es pada pijatan/ usapan pada punggung
- Untuk istirahat atau tidur, g kasur yang menyokong

Kegerahan

Adapun Cara Penanganannya Adalah:

- Pakai baju yang longgar dan nyaman, Pilihlah baju dari bahan yang mudah menyerap keringat seperti dari bahan katun.
- Jaga sirkulasi udara di dalam rumah agar tetap baik, sering-seringlah berada di ruangan terbuka atau alam terbuka.

KETIDAKNYAMANAN SELAMA KEHAMILAN



RSUP Dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476
Call Center : 024 - 8450800
SMS Pengaduan : 0888 650 9262
email: info@rskariadi.co.id
Website : www.rskariadi.co.id



Bagi seorang wanita, kehamilan merupakan suatu pengalaman yang unik. Tiap wanita mempunyai pengalaman kehamilan berbeda-beda, yang dapat dipengaruhi oleh kehamilan sebelumnya, lingkungan dan aktivitas. Sebagian wanita hamil, mempunyai pengalaman akan gangguan ketidaknyamanan selama hamil. Gangguan ini dapat menjadi pengalaman berharga bagi ibu hamil dan menjadi acuan bagaimana menghadapi kehamilannya.



LEMAH DAN MUDAH LELAH

Penyebab:

Peningkatan metabolisme tubuh, peningkatan hormon kehamilan.

Cara mengatasi:

Istirahat sesuai kebutuhan, mengurangi aktivitas berat, mengonsumsi menu gizi seimbang untuk mencegah anemia.

MUAL DAN MUNTAH

Penyebab:

Peningkatan hormon progesteron, relaksasi otot polos pada usus dan lambung.

Cara mengatasi:

Makan sedikit tetapi sering, menghindari makanan berlemak dan berbau menyengat, bangun tidur secara perlahan, duduk tegak setiap selesai makan.

SAKIT KEPALA

Penyebab:

kontraksi otot atau spasme otot (leher, bahu dan penegangan pada kepala) serta pengaruh hormon

Cara mengatasi:

Memijat leher dan bahu, teknik relaksasi, istirahat, mandi air hangat, penggunaan kompres dingin/hangat di leher, olahraga teratur.



KEPUTIHAN

Penyebab:

Hiperplasiamukosa vagina, produksi lendir meningkat oleh kelenjar endoservik karena peningkatan hormon estrogen.

Cara mengatasi:

menggunakan celana dalam dengan bahan katun atau yang mudah menyerap air, menghindari yang terbuat dari nilon, menjaga kebersihan dengan mandi rutin setiap hari.

SERING KENCING

Penyebab:

Tekanan rahim pada kandung kemih.

Cara mengatasi:

Mengosongkan kandung kemih secara teratur, membatasi minum di malam hari terutama bahan diuretik alami seperti teh dan kopi.

GUSI BERDARAH

Penyebab:

Meningkatnya hormon estrogen mempercepat laju pergantian sel pelapis epitel gusi, vaskularisasi gusi tinggi sehingga terjadi hiperplasi dan edema pada gusi.

Cara mengatasi:

Berkumur air hangat dicampur dengan garam, memeriksakan gusi secara teratur, menggosok gigi secara teratur.



PENGELUARAN AIR LUDAH BERLEBIHAN

Penyebab:

Stimulasi kelenjar ludah oleh peningkatan hormon estrogen.

Cara mengatasi:

Mengunyah permen karet dan menghisap permen yang keras.



NGIDAM

Penyebab:

Tradisi, sering dikaitkan dengan anemia akibat kekurangan zat besi

Cara mengatasi:

Tidak perlu khawatir selama pemenuhan gizi tetap memadai, memenuhi keinginan makanan yang ingin dimakan tetapi tetap memerhatikan gizi dan bahaya/tidaknya dalam mengonsumsi makanan tersebut.



Nyeri Ulu hati atau Heartburn

Rasa nyeri ulu hati pada kehamilan disebabkan karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot saluran cerna dan juga karena rahim yang semakin membesar yang mendorong bagian atas perut, sehingga mendorong asam lambung naik ke kerongkongan.

Cara mengatasi nyeri ulu hati (HeartBurn) pada kehamilan:

- Hindari makan dalam jumlah yang besar terutama sebelum mau tidur. Lebih baik makan dalam jumlah sedikit namun lebih sering.
- Hindari makanan pedas berminyak atau berlemak, makanan yang digoreng/makanan yang berbumbu merangsang.
- Hindari minuman selain air putih saat makan.
- Hindari rokok, kopi, alkohol, coklat (mengiritasi gastric).
- Hindari berbaring setelah makan, Waktu tidur malam tidur dengan kaki ditinggikan, sikap tubuh yang baik.
- Lakukan posisi lutut-dada, peregang lengan super-dooper.
- Hindari obat antacid yang terbuat dari bahan lain selain kalsium

Kram pada kaki

Kram pada kaki Kram otot ini timbul karena pembesaran uterus yang memberikan tekanan pada pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lambat saat kehamilan.

Cara mengatasi kram pada kaki saat kehamilan:

- Atasi dengan istirahat dengan jalan kaki diangkat ke atas
- Minum-minuman cukup kalsium
- Bila kram saat duduk atau tidak, coba untuk menggerakkan jari-jari ke arah atas.

