

SEBUT SAHAJA MOMEN SAMBUTAN HARI RAYA. SEPERTI BIASA KEHADIRANNYA AKAN DIRAIKAN SECARA MERIAH. SEGALA JENIS MAKANAN KILASNYA YANG JARANG DITEMUKAN PADA HARI-HARI BIASA SEPERTI KETUPAT PALAS, LEMANG, ANEKA KUIH RAYA DAN SEBAGAINYA AKAN TERUSUN PENUH MEMENUHI RUANG MEJA MAKAN.

"Ritual" menyeronokkan ini pastinya secara tidak langsung akan memancing selera sestapa sahaja yang melihatnya. Tidak ketinggalan wanita yang sedang hamil.

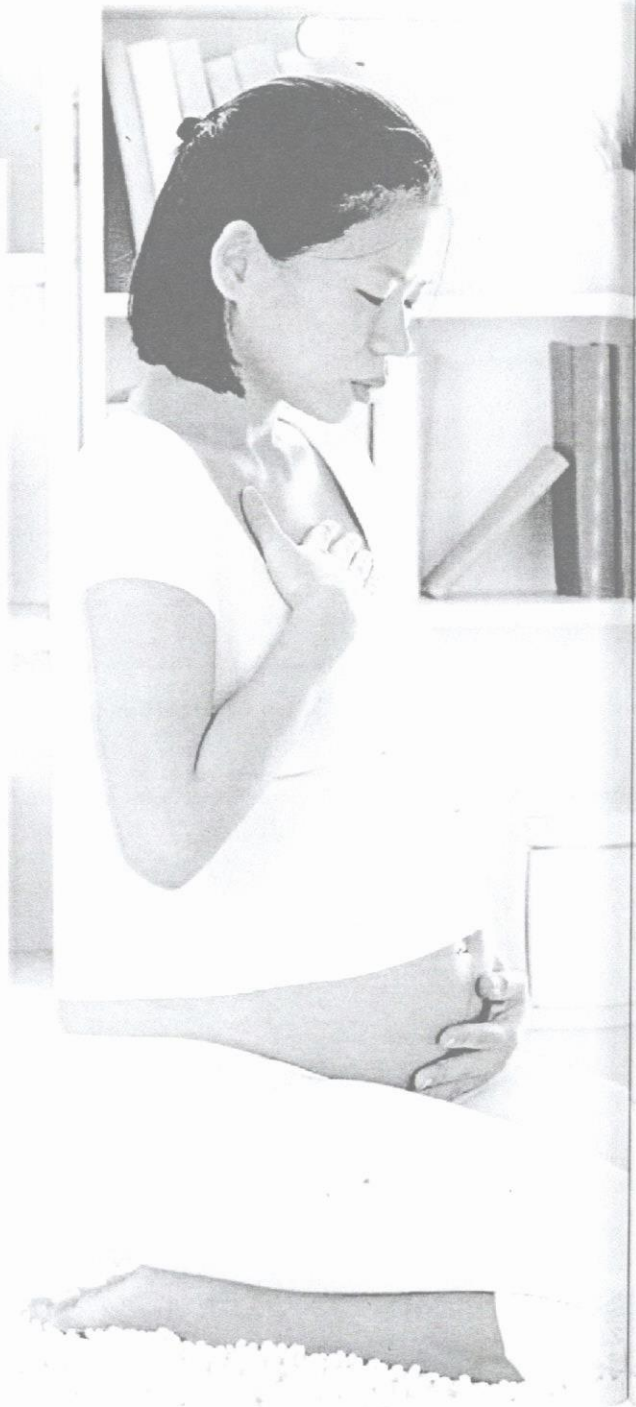
Pun begitu, usai menjamu selera kebanyakan ibu hamil akan dihambat dengan rasa panas dan perit di sekitar bawah tekak sehingga ke bawah tulang rawan. Lebih jelas, situasi 'agak' menyakitkan ini dikenali sebagai pedih hulu hati.

Menyelami punca membawa kepada keadaan ini, ia teretus kesan tindak balas asid perut yang melonjak naik sehingga ke bahagian esofagus. Rembesan ini kemudiannya menjangkau sehingga ke rongga tekak atau mulut. Maka sebab itu, setiap kali pedih hulu hati datang menyerang, penghidapnya akan terasa masam dan pahit pada lidah.

Selain faktor ini, pedih hulu hati yang acap kali dialami oleh wanita hamil juga dikaitkan dengan kesan perubahan hormon dan fizikal tubuh.

Secara saintifiknya, peningkatan hormon progesteron sepanjang tempoh kehamilan mengakibatkan kelonggaran otot-otot lembut dalam uterus (rahim) terjadi.

Malah, pakar juga mempercayai hormon ini juga turut melonggarkan injap yang mengasingkan esofagus daripada perut—sehingga menyebabkan asid gastrik dapat melonjak naik ke atas abdomen tubuh lalu menimbulkan rangsangan simptom pedih hulu hati. Tidak terhenti setakat itu, tindak balas ini membawa kepada terjadinya proses penghadaman atau pencernaan makanan yang perlahan.



Aduh, Pedih Hulu Hati! APA NAK BUAT?

TIP ATASI PEDIH HULU HATI

WALAU PUN pedih hulu hati dalam kalangan wanita hamil tidak berbahaya, namun ia boleh menimbulkan ketidakselesaan. Oleh itu, untuk mengawal simptom ini, wanita hamil disarankan mengikuti tip ringkas ini:

- 1 Elakkan mengambil makanan dan minuman yang boleh membuatkan pedih hulu hati bertambah teruk. Ini termasuklah makanan yang berlemak, berempah, coklat, buah-buahan sitrus atau jusnya, alkohol dan kopi. Selain itu, elakkan juga daripada makan bersulamkan air.
- 2 Minuman bersusu boleh membantu melegakan pedih hulu hati. Jika susu penuh krim membuatkan simptom pedih hulu hati anda semakin buruk, bertukarlah kepada susu rendah lemak atau susu skim.
- 3 Makan sedikit tetapi kerap - tindakan ini merupakan salah satu cara untuk mengelakkan asid daripada terkumpul dalam perut anda kerana makanan akan meneutralkan asid perut secara perlahan-lahan.
Merokok boleh melonggarkan injap di antara perut dan esofagus selain membuatkan refleks asid berlebihan berlaku. Oleh itu, jangan merokok.
- 4 Duduk dengan tegak dan jangan membongkok terutamanya semasa dan selepas makan. Elakkan juga berpakaian ketat di sekeliling perut dan jangan baring sekurang-kurangnya satu jam selepas makan.
- 5 Jika pedih hulu hati lebih teruk pada waktu malam, hindari pengambilan sebarang jenis makanan dalam tempoh tiga jam sebelum anda masuk tidur.
- 6 Tidur dalam posisi separa duduk. Gunakan banyak bantal atau tinggikan kepala anda untuk membantu melancarkan proses pencernaan.
- 7 Pastikan ubat-ubatan yang anda ambil tidak menyebabkan pedih hulu hati menjadi lebih teruk dengan mendapatkan khidmat nasihat daripada pakar obstetrik atau ahli farmasi.

FAKTA.

Bilakah Akan Berakhir?

DIANGGARKAN satu pertiga daripada wanita-wanita hamil berisiko mengalami pedih hulu hati seawal trimester pertama. Gangguan akan menjadi lebih kerap apabila kandungan memasuki usia trimester ketiga. Pun begitu sebaik sahaja bayi dilahirkan, simptom-simptom ini biasanya akan hilang dengan sendirinya. Jadi usah bimbang!