



FUNGSI VAGINA SELEPAS BERSALIN

Sebagaimana perubahan yang berlaku kerana proses penuaan begitulah juga vagina. Setiap wanita pasti akan mengalami perubahan vagina setelah melahirkan anak. Berbagai persoalan terlintas di benak fikiran antaranya ialah mungkinkah vagina akan kembali seperti sedia kala selepas bersalin.

PENULIS: AMY MOHD FOTO: NURUL AKMAR

Otot vagina bagi sesetengah wanita kekal dalam keadaan kendur. Ini akan mengurangkan kepejalannya dan wanita itu pula kurang mampu mengawalinya. Di samping itu, otot juga menjadi lemah dan akibatnya vagina menjadi kurang elastik sehingga boleh menjejaskan kepuasan hubungan intim.

Walaupun demikian, ia bukanlah keadaannya tidak akan sama seperti sebelum melahirkan kerana proses penuaan. Di samping itu, kesan melahirkan juga menyebabkan otot pelvis menjadi lemah.

PEREMAJAAN FUNGSI VAGINA

Sebelum penuaan, wanita yang pernah bersalin merupakan antara golongan yang paling banyak mengalami kelemahan otot vagina. Justeru itu, terdapatnya rawatan khusus yang bertujuan untuk mengatatkan bahagian intim ini agar dapat menikmati kehidupan sempurna seperti sedia kala di samping dapat menikmati semua nikmat hubungan intim suami isteri.

Pakar Pembedahan Plastik dan Rekonstruktif dari ParkCity Medical Centre (PMC), Dr. Rica Farah Muhammad Abdullah Ichihashi menjelaskan tentang kepentingan rawatan peremajaan vagina di kalangan wanita khususnya selepas bersalin mahupun faktor penuaan. Kaum wanita yang merasa vagina yang dimilikinya kendur boleh melakukan rawatan peremajaan fungsi vagina (vaginal rejuvenation).

Menurut Dr. Rica, di Malaysia topik tentang peremajaan vagina ini masih kurang dibincangkan secara terbuka kerana segelintir daripada sikap wanita yang terlalu malu dan melihatnya sebagai sesuatu yang berkaitan dengan seksual. Tidak kurang juga ada yang mengelak jika mahu diajak berbincang. "Di Malaysia perkembangan tentang rawatan peremajaan fungsi vagina sangat perlahan. Berbanding di luar negara ia lebih progresif. Ramai golongan wanita di Malaysia yang langsung tidak mahu berbincang mengenai perkara ini. Persepsi mereka berkaitan dengan isu-isu seksual begitu 'sempit' sehingga mereka menganggapnya sebagai satu jenaka. Namun yang anehnya mereka mudah pula terpedaya dengan iklan-iklan produk

yang belum tentu kesahihannya dari segi penggunaan bahan, kepakaran mahupun kelulusan daripada pihak berwajib.

Sedangkan mereka sebenarnya tidak sedar bahawa rawatan peremajaan fungsi vagina ini amat penting bagi kehidupan seorang wanita khususnya yang sudah berkahwin. Banyak kesan buruk jika masalah otot vagina lemah atau longgar ini dibiarkan berterusan tanpa dijaga mahupun dirawat. Antaranya ialah lemah kawalan kencing yang ada hubung kait dengan isu vagina. Otot vagina sama seperti otot-otot lain yang memerlukan senaman seperti senaman Kegel agar kekal kuat.

Walaupun seorang wanita itu tidak bersalin secara normal turut berisiko untuk mengalami masalah ini kerana membawa kandungan seberat 3-5kg sepanjang 9 bulan. Akhirnya ia akan mempengaruhi otot di bahagian pelvis yang akan menjadi longgar dan kendur. Dalam rawatan ia ada kaitan juga dengan isu pelvis kerana terdapat sebahagian daripada pembedahan kecil atau yang menggunakan mesin untuk mengatatkan bahagian luar bahagian intim yang kendur. Tujuannya bagi memastikan vagina kembali ketat seterusnya seorang wanita itu dapat menjalani kehidupan yang lebih membahagiakan," kongsi Dr. Rica.

Dr. Rica menasihatkan buat seluruh golongan wanita agar sentiasa berwaspada dengan lambakan produk yang tidak bertauliah di pasaran. Jangan terlalu mudah terpedaya dengan testimoni yang belum pasti kesahihannya. Di samping itu, Dr. Rica turut berkongsi tip penjagaan vagina dengan betul. "Amalkan diet yang sihat, ubah gaya hidup termasuklah kesihatan fizikal serta mental. Semuanya saling berkait. laburkan sedikit masa untuk diri sendiri demi penjagaan kesihatan wanita yang optimum," akhiri Dr. Rica.

LASER

Membakar tisu dengan menggunakan laser bagi membantu merapatkan jaringan vagina yang kendur dan longgar. Rasionalnya rawatan ini ialah apabila tisu dibakar ia akan mudah sembuh seterusnya menghasilkan kolagen baru. Vagina juga akan kembali ketat. Selain itu, apabila usia meningkat kelembapan turut menjadi isu. Penuaan menyebabkan kekeringan vagina yang memudahkan berlakunya jangkitan dan kesakitan. Apabila rawatan laser dilakukan ia membantu menghasilkan tisu baru dan vagina akan lebih lembap. Seterusnya ia melindungi vagina daripada jangkitan kerana adanya cucian semula jadi pada bahagian vagina.

MESIN

Terdapat mesin yang membekalkan tenaga sama ada dalam bentuk frekuensi atau ultrasound. Apabila gelombang tenaga tersebut menyentuh tisu ia akan menjadi haba. Seterusnya haba tersebut akan bertindak untuk mengatatkan vagina seterusnya menghasilkan kolagen baru dan melancarkan pengaliran darah. Di samping memberi rasa sensasi dalam hubungan intim. Rawatan susulan perlu dilakukan setiap bulan bagi memenuhi prosedur rawatan. Seterusnya untuk mengekalkannya hanya perlu melakukan rawatan susulan setahun sekali.

Laser yang membakar memberi kesan rasa kurang selesa namun pesakit masih boleh melakukan hubungan intim suami isteri seperti sedia kala. Kebanyakan pesakit akan merasa kesannya dan memberi maklum balas positif hanya dengan sekali rawatan.

SENAMAN KEGEL

Apa jua jenis rawatan sekalipun jangan lupa untuk melakukan senaman otot paling mudah iaitu Kegel. Dengan meningkatkannya usia jika anda tidak menjaga tahap kesihatan, mengamalkan gaya hidup sihat dan pemakanan, otot vagina akan 'menderita'. Maka, amalkan senaman Kegel setiap hari dengan cara yang betul.



“Sedangkan mereka sebenarnya tidak sedar bahawa rawatan peremajaan fungsi vagina ini amat penting bagi kehidupan seorang wanita khususnya yang sudah berkahwin. Banyak kesan buruk jika masalah otot vagina lemah atau longgar ini dibiarkan berterusan tanpa dijaga mahupun dirawat. Antaranya ialah lemah kawalan kencing yang ada hubung kait dengan isu vagina. Otot vagina sama seperti otot-otot lain yang memerlukan senaman seperti senaman Kegel agar kekal kuat”

RICHA FARAH MUHAMMAD ABDULLAH ICHIHASHI
Pakar Pembedahan Plastik dan Rekonstruktif
ParkCity Medical Centre (PMC)

CTR NO 000025TAL
HEA 2018/AD5

Health - General
Pg. 136 - 137