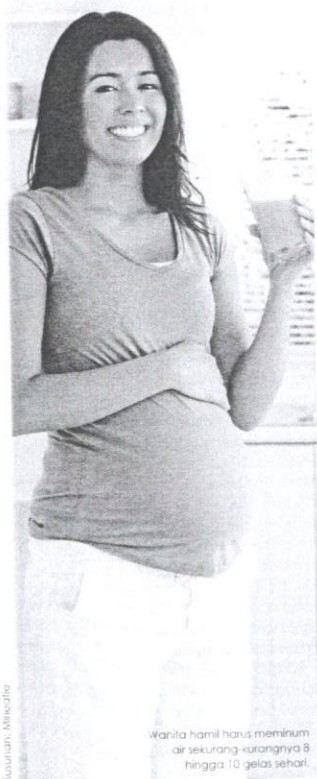


Ketahui Masalah Ketika HAMIL



Wanita hamil harus minum air sekurang-kurangnya 8 hingga 10 gelas sehari.

Di kalangan wanita hamil, terutama yang hamil sulung, ramai mengadu masalah-masalah seperti kekejangan otot, bengkak kaki, urat timbul dan sembelit. Masalah-masalah ini menimbulkan rasa bimbang dan tertekan dan ia barangkali boleh memudaratkan diri terutama emosi dan kandungan.

“Saya tidak ada pengalaman hamil dan kini sedang hamil tujuh bulan. Masalahnya, sejak kebelakangan ini saya sering menghadapi kekejangan otot, bengkak kaki dan urat timbul. Bagaimana perlu saya mengatasinya?” adu Puan Sofia.

“Saya sedang mengandung anak sulung dan sering menghadapi masalah sembelit. Bagaimana saya dapat mengatasinya?” Puan Ika pula memberitahu masalahnya kepada doktor selepas beberapa kali menghadapi masalah ini.

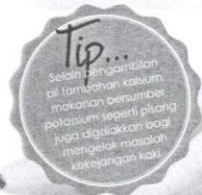
Inilah antara reaksi yang sering dihadapi kalangan wanita terutama yang hamil sulung. Bagi wanita yang baru pertama kali hamil, selain mendapatkan nasihat pakar segera, panduan berikut mungkin boleh membantu masalah yang dihadapi.

Sembelit

Sehingga 50% wanita hamil menghadapi masalah ini. Sembelit berpunca daripada beberapa faktor. Antaranya akibat pengaruh hormon kehamilan yang melambatkan perjalanan usus, mungkin disebabkan kurang pengambilan air dan makanan berserat tinggi, pil zat besi dan juga tekanan rahim ke atas usus besar.

Bagaimana mengatasinya?

Untuk mengatasi masalah ini, wanita hamil harus meminum air sekurang-kurangnya 8 hingga 10 gelas sehari serta mengambil makanan berserat tinggi seperti bijirin, sayuran dan buah-buahan.



Buasir

Masalah buasir juga kerap berlaku apabila wanita hamil mengalami sembelit. Meneran semasa sembelit, batuk berpanjangan, hamil (saiz rahim yang membesar) memberikan tekanan ke atas bahagian rektum (usus besar) serta saluran vena padanya. Ini menyebabkan pengembangan vena tersebut dan disebut buasir.

Kadangkala ia boleh terjulur keluar seperti daging lebih ataupun berdarah (kebiasaannya darah sejurus selepas membuang najis, berwarna merah cerah dan tidak sakit). Sakit boleh timbul jika buasir mengalami gangguan bekalan darah.

Bagaimana mengatasinya?

Elakkan sembelit dengan mengambil minuman atau makanan yang bersesuaian. Elakkan juga mengenakan tekanan ke dalam abdomen. Jangan ambil ubat sembarangan sebaliknya dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil ubat-ubatan. Bagi sesetengah kes, buasir dijangka hilang selepas kelahiran tersebut.

Sembelit berpunca daripada beberapa faktor. Antaranya akibat pengaruh hormon kehamilan yang melambatkan perjalanan usus.



Pedih hulu hati

Hormon kehamilan menyebabkan lebih banyak asid gaster (asid di dalam perut) terhasil. Pada masa yang sama, hormon kehamilan juga menyebabkan perut lambat kosong. Tambahan pula, tekanan rahim ke atas perut juga boleh menjadikan keadaan semakin nyata. Kesemuanya ini menyebabkan asid gaster naik memasuki saluran esofagus di bahagian atasnya dan menyebabkan rasa pedih hulu hati.

Bagaimanakah mengatasinya?

Makan dalam kuantiti yang kecil pada setiap kali tetapi kerap (contohnya daripada 3 kali sehari kepada 5-6 kali sehari).

Kurangkan minuman sewaktu makan. Seelok-eloknya minuman diambil di antara waktu makan tersebut dan dikurangkan semasa makan.

Duduk tegak selama sejam selepas makan. Berkemungkinan anda memerlukan ubat-ubatan yang mengandungi antasid. Sekiranya masalah berterusan, dapatkan nasihat doktor.

Kekejangan kaki

Kebiasaannya masalah kekejangan kaki berlaku pada trimester kedua dan ketiga kehamilan.

Bagaimana mengatasinya?

Mengambil makanan atau pil tambahan kalsium dan mengambil makanan bersumber potasium seperti pisang, buah oren dan sebagainya.

Bengkak kaki/sembap (edema)

Kebiasaannya berlaku pada kaki dan semakin nyata pada waktu awal malam setelah sehari berdiri/berjalan dan pada trimester ketiga kehamilan. Ia disebabkan tekanan kandungan yang mengganggu aliran darah daripada bahagian kaki ke dalam jantung.

Bagaimana mengatasinya?

Berbaring dan mengangkat kaki ke atas (melebihi paras jantung), mengiring sebelah kiri (bagi mengurangkan tekanan kandungan ke atas saluran vena utama).

Dapatkan nasihat doktor terutama jika anda mengalami edema pada keseluruhan badan (muka, tangan dan sebagainya) serta sebelum anda mengambil ubat-ubatan. k

Tip...

Selalu dapatkan minuman di antara waktu makan tersebut dan di antara waktu makan.

Keputihan

Ia lebih kerap dialami wanita hamil akibat perubahan hormon. Berkemungkinan ia adalah jangkitan kulat (candidiasis).

Bagaimana mengatasinya?

Mengambil ubat anti kulat selepas mendapat nasihat doktor. Masalah yang berulang atau berlarutan boleh diperiksa lebih lanjut dan diberikan ubat bersesuaian. Anda juga mungkin mengalami penyakit lain tanpa disedari seperti kencing manis dan sebagainya.