

AMBIL makanan yang berkhasiat sebagai amalan hidup sihat.



# Risiko kehamilan wanita obes

Obesiti menyebabkan wanita yang hamil terdedah dengan risiko. Adakah ada peluang untuk wanita obes hamil dengan selamat?

**B**ERAT badan berlebihan atau obesiti merupakan masalah paling merungsi golongan wanita. Kegemukan bukan sahaja menjejaskan kesihatan, malah ia juga menyebabkan seorang wanita itu hilang keyakinan diri.

Bagi wanita obes yang merancang untuk hamil pula, golongan ini cenderung untuk menghadapi beberapa risiko ketika hamil dan juga selepas bersalin.

Antara risiko itu termasuklah keguguran malah boleh membahayakan nyawa ibu dan komplikasi lain.

Malah, kajian yang dijalankan oleh Universiti Michigan di Amerika Syarikat mendapati wanita yang mengalami berat badan berlebihan mempunyai peluang hamil kira-kira 28 peratus berbanding wanita yang mempunyai berat badan normal.

Dalam pada itu, menurut Pakar Perunding Obstetrik dan Ginekologi, Damai Service Hospital, Dr. Mahes Sittampalam, statistik itu turut merangkumi wanita obes yang mengandung secara normal serta yang mengandung melalui bantuan ra-

itu mempunyai penyakit yang melibatkan masalah organ seperti otak, jantung dan sistem penghadaman.

Terang Mahes, wanita obes turut berisiko mendapat komplikasi sewaktu pembedahan bersalin. Antaranya termasuklah risiko jangkitan kuman pada luka pembedahan dan pengumpulan darah.

"Untuk tempoh jangka panjang pula, bayi yang dilahirkan wanita obes mempunyai dua kali ganda risiko berdepan masalah berat badan berlebihan dan menghidap penyakit diabetes," ujarnya.

## Rancang kehamilan

Mengenai kehamilan bagi wanita obes, Mahes menjelaskan, beberapa langkah boleh diambil untuk memastikan mereka berdepan dengan risiko yang lebih rendah.

Mahes menyarankan wanita obes supaya menurunkan berat badan terlebih dahulu.

Langkah itu perlu bagi mengelakkan komplikasi kepada ibu dan bayi dalam kandungan, malah ia membantu mengelakkan risiko semasa ber-

lain pada bayi dalam kandungan," ujar Mahes.

Pada peringkat kehamilan juga, wanita obes yang ingin melakukan senaman atau aktiviti fizikal wajar mendapat nasihat doktor tentang bentuk senaman yang sesuai pada fasa itu.

Ada ketikanya, apabila anda sudah mengandung aktiviti berjoging sudah tidak lagi digalakkan kerana ia meningkatkan risiko kecederaan. Mungkin doktor boleh mencadangkan aktiviti rendah risiko seperti menggunakan peralatan seperti basikal atau crossramp.

Langkah itu penting supaya wanita obes yang sudah mengandung mencapai kehamilan yang sihat dengan mengekalkan tahap normal gula serta tekanan darah.

Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil oleh ibu hamil bagi memastikan pertambahan berat badan sepanjang tempoh kehamilan tidak keterlaluhan dan berbahaya.




DR. MAHES  
SITTAMPALAM

**Kadar morbiditi  
pada bayi dalam**

1: Mengikuti sesi

PELBAGAI penyakit yang dihidapi wanita obes boleh membahayakan kesihatan bayi dalam kandungan.



**WANITA** obes wajar merancang kehamilan dengan mengamalkan gaya hidup lebih sihat.

watan kesuburan.

Tambah Mahes lagi, akibat ketidakseimbangan hormon bagi wanita obes yang hamil, mereka juga cenderung untuk mengalami keguguran.

“Kadar morbiditi pada bayi dalam kandungan serta ibu mengandung juga meningkat akibat penyakit seperti tekanan darah tinggi yang cenderung berlaku pada wanita obes,” katanya ketika dihubungi baru-baru ini.

Selain itu, penyakit diabetes sewaktu

hamil juga merupakan kejadian yang biasa berlaku kepada wanita obes. Penyakit itu

akan meningkatkan lagi risiko kecacatan bayi dalam kandungan.

Lebih menyedihkan lagi, kajian juga mendapati 30 hingga 40 peratus bayi yang dilahirkan

salin.

“Apabila anda bersedia untuk hamil, anda perlu terlebih dahulu merancang pemakanan yang seimbang.

“Anda perlu mengambil makanan yang banyak mengandungi kekacang, sayuran, buah-buahan, makanan berprotein tinggi dan makanan yang rendah lemak.

“Anda juga boleh mengamalkan latihan senaman seperti berjoging, berenang atau kelas senaman untuk wanita hamil,” ujarnya.

Bagaimanapun, Mahes menegaskan, apabila wanita mula melakukan senaman mereka dinasihatkan mengambil air masak dalam kuantiti yang banyak untuk mengelak dehidrasi.

### **Pemeriksaan selepas hamil**

Sementara itu, bagi wanita yang sudah hamil pula, pemeriksaan antenal yang kerap adalah penting untuk memantau perkembangan bayi dan ibu.

“Pemeriksaan itu juga adalah langkah awal untuk mengesan masalah kesihatan

**kandungan serta ibu hamil meningkat akibat penyakit tekanan darah tinggi yang cenderung berlaku pada wanita obes**  
- DR. MAHES SITTAMPALAM

1. Kaunseling nutrisi. Ini penting kerana amalan pemakanan yang betul dapat menyelamatkan ibu hamil daripada berhadapan dengan masalah berat badan berlebihan.

2. Melakukan ujian lebih awal untuk diabetes dan berunding dengan pakar anesthesiologis mengenai pemberian sedatif yang selamat sebelum tarikh kelahiran anak. Ini penting sekiranya wanita hamil memerlukan pembedahan caesarean.

3. Jika seseorang wanita berhasrat meningkatkan tahap kesihatan sendiri, waktu hamil adalah waktu yang paling sesuai.

Ini dijelaskan oleh Dr. Laura Riley dari Hospital Awam Massachusetts yang menulis buku mengenai garis panduan ibu hamil terbitan Kolej Obstetrik dan Ginekologi, Amerika Syarikat.

Apabila ibu hamil, dia bukan sahaja merancang pemakanannya, bahkan ia mungkin titik awal untuk dia berhenti merokok demi kesihatan bayinya.