

Tips Mengatasi Gangguan Kesehatan Ketika Hamil

Wanita hamil kerap mengalami permasalahan yang membuat mereka menderita bahkan hampir putus asa. Berikut ini beberapa beberapa masalah yang biasa dialami wanita hamil beserta cara meredakannya yang coba kami bahas untuk anda.

1. Morning Sickness

Cobalah untuk membiasakan makan teratur dalam porsi ringan, dan hindari makanan yang banyak mengandung minyak dan lemak. Selalu sediakan biskuit cracker disebelah tempat tidur anda, agar anda bisa segera memakannya saat bangun tidur. Segera hubungi dokter jika morning sickness terus berlanjut lebih dari tiga bulan masa kehamilan atau menyebabkan berat badan anda turun secara drastis.

2. Kelelahan

Kadangkala perasaan lelah pada ibu hamil disebabkan oleh anemia, jika kondisi ini semakin memburuk, segera hubungi dokter anda. Perbanyaklah istirahat dan lakukan tidur siang jika memungkinkan.

3. Keram Kaki

Perlahan renggangkan pangkal betis anda dengan memutar jempol kaki anda kearah betis.

4. Sembelit

Perbanyaklah minum air. Makan makanan yang banyak mengandung serat, seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan sereal. Jangan mengkonsumsi obat pencahar tanpa anjuran dokter terlebih dahulu.

5. Hemorrhoid

Hemorrhoid merupakan sakit yang dirasakan diadaerah anus, terutama saat mengejan. Untuk meredakannya, jangan mengejan terlalu kuat saat buang air besar. Hindari sembelit pada pencernaan anda. Setelah buang air besar, basuh dengan air dan bersihkan hingga bersih. Bilaslah dengan sabun beberapa kali dalam sehari jika perlu.

6. Sering Buang Air Kecil

Seiring dengan bertambahnya usia kandungan, anda akan lebih sering buang air air kecil. Hal ini terjadi karena adanya tekanan bayi pada saluran urin anda. Tidak ada cara yang bisa anda lakukan untuk mengurangi masalah ini. Hanya saja anda tak perlu khawatir, karena hal ini tidak berbahaya bagi anda dan janin.

7. Varises

Hindari memakai pakaian yang ketat dibagian kaki atau paha. Istirahatkan kaki anda sesering mungkin. gerak-gerakan kaki anda jika anda harus berada pada posisi berdiri dalam waktu lama. Konsultasilah dengan dokter anda untuk mengetahui cara yang aman untuk meredakan dan mencegah varises.

8. Perasaan yang Sering Berubah-ubah (moody)

Pada masa kehamilan, hormon anda senantiasa beruba-ubah seperti roller coaster. Ditambah lagi perasaan bahwa hidup anda sedang mengalami satu perubahan besar. Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Jika anda merasakan sangat sedih bahkan seolah hendak bunuh diri, bicarakan dengan dokter atau orang-orang terdekat anda tentang kegalauan anda.

9. Panas pada Lambung (Heartburn)

Makanlah secara teratur dengan porsi kecil. Hindari makan makanan yang pedas dan berlemak atau berminyak. Jangan langsung berbaring setelah makan. Konsultasilah dengan dokter anda tentang penggunaan obat penetralisir asam lambung yang aman bagi anda.

10. Infeksi Jamur atau Keputihan

Pada dasarnya keputihan pada wanita hamil merupakan hal yang normal, namun sebaiknya anda berkonsultasi dengan dokter anda jika keputihan semakin parah dan berlebihan.

11. Gusi Berdarah

Sikat dan bersihkan gigi anda secara teratur, serta kunjungi dokter gigi anda untuk membersihkan gigi seperti biasa. Kehamilan bukan halangan bagi anda untuk memeriksakan kesehatan gigi dan mulut anda ke dokter gigi. Hanya pastikan anda memberitahukan dokter anda bahwa anda sedang hamil, agar dokter anda bisa memberikan penanganan khusus yang aman bagi anda.

12. Hidung Tersumbat

Hidung mampet atau tersumbat pada wanita hamil biasanya terjadi akibat adanya perubahan tingkat hormon estrogen wanita. Bahkan bisa jadi anda juga akan mengalami pendarahan hidung (mimisan). Tak perlu khawatir, karena hal ini masih normal terjadi pada wanita hamil. Namun jika hal tersebut semakin mengganggu segera konsultasi dengan dokter anda untuk penanganannya.

13. Edema

Edema merupakan keluarnya keringat atau cairan tubuh lainnya melalui permukaan kulit. Berbaringlah dengan posisi bertumpu pada tubuh bagian samping kiri. Istirahatkan kaki anda dengan mengangkatnya ke atas sehingga darah akan mengalir lebih lancar dari kaki ke jantung anda. Jangan mengkonsumsi pil diuretik. Sebaiknya konsultasikan dokter anda terlebih dahulu bila anda bermaksud hendak mengurangi konsumsi garam untuk mengurangi keringat berlebih pada tubuh anda. Karena bagaimanapun tubuh membutuhkan garam untuk keseimbangan cairan tubuh, dan mengurangi konsumsi garam bukan merupakan cara terbaik untuk mengatasi keringat berlebih pada tubuh anda.