

Perut tidak selesa ketika awal kehamilan.

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Jika anda berasa sakit semasa hamil, itu menjadi perkara biasa. Tetapi jangan anda menahan sakit. Artikel ini mengajar anda untuk mengenal pasti gejala dan cara menanganinya.

Kenal pasti gejala dan cara menanganinya bila anda merasa sakit.

Mengenal pasti gejala dan cara menanganinya¹

Jika anda berasa sakit semasa hamil, ia satu perkara biasa. Tetapi anda tidak perlu tersenyum dan menahan sakit. Ada beberapa idea yang boleh dicuba untuk menambahkan keselesaan. Jika anda bimbang tentang sebarang masalah, hubungi doktor anda.

Masalah kecil

Sakit belakang

Hormon yang dirembeskan semasa hamil akan mengendur dan meregang ligamen bagi menghadapi proses kelahiran dan ini menambah ketegangan pada belakang badan dan pinggul anda.

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Urutan
- Senaman menguatkan belakang badan (minta fisioterapi melakukan demo)
- Jangan pakai kasut bertumit tinggi
- Tidur di atas tilam yang kuat
- Berhati-hati apabila mengangkat sebarang objek

- Jaga postur anda semasa duduk. Pastikan leher dan belakang anda tegak
- Di akhir peringkat kehamilan, dapatkan rehat secukupnya
- Minta nasihat fisioterapi untuk melegakan ketegangan di belakang anda

Sembelit

Perubahan hormon dan bayi anda yang sedang membesar mungkin memperlambatkan proses pencernaan dalam usus yang menjadi punca sembelit

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Makanan kaya dengan serat seperti roti mil penuh, pasta, buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin sarapan, kacang dan lentil
- Minum banyak air dan jus

Kekejangan

Bisa pada otot betis atau kaki secara tiba-tiba adalah perkara biasa, terutamanya pada waktu malam

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Senaman ringan akan memperbaiki peredaran darah anda
- Apabila anda berasa kejang, gosok kawasan itu dengan kuat dan lenturkan otot untuk meredakan kesakitan

Pitam/pening

Oleh kerana rahim anda menggunakan banyak bekalan darah, anda mudah terasa pening

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Tenangkan diri
- Cuba elakkan berdiri terlalu lama
- Jika anda berasa hendak pitam, baring mengiring
- Jika anda sedang duduk, jangan bangun terlalu cepat

Pedih hulu hati

Pedih hulu hati terjadi apabila anda berasa pedih atau terbakar di dada disebabkan oleh asid perut yang mengalir semula ke dalam esofagus. Ia biasanya berlaku apabila anda berbaring atau selepas makan makanan tertentu lantas menyebabkan anda sukar tidur.

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Tidur menggunakan banyak bantal sebagai sokongan
- Minum segelas air dua jam sebelum tidur dan jangan makan apa-apa selepas itu
- Elakkan makanan yang menjadi punca pedih hulu hati dan jangan makan betul-betul sebelum tidur

Buasir

Buasir (atau hemoroid) adalah urat yang membengkak di sekitar dubur akibat tekanan daripada bayi anda

- Kadang kala ia berdarah, gatal-gatal atau pedih. Anda mungkin berasa amat tidak selesa semasa membuang air besar
- Biasanya, keadaan ini menjadi reda selepas anda bersalin

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Makanan kaya dengan serat seperti roti mil penuh, pasta, buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin sarapan, kacang dan lentil
- Minum banyak air dan jus
- Tanya doktor atau bidan anda tentang rawatan yang bersesuaian

Buku lali, kaki dan jari membengkak

Bahagian ini kerap membengkak semasa hamil kerana badan menampung lebih banyak air daripada biasa. Bahagian ini semakin membengkak:

- di sebelah petang
- dalam cuaca panas
- jika anda banyak berdiri

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Elakkan berdiri untuk satu tempoh yang lama

- Pakai kasut yang selesa
- Letakkan kaki anda setinggi yang boleh. Cuba rehatkan diri selama satu jam dengan posisi kaki lebih tinggi daripada jantung
- Cuba senaman kaki di bawah:

Senaman kaki dapat membantu buku lali yang membengkak

Senaman boleh dilakukan sambil berdiri atau duduk. Ia memperbaiki peredaran darah, mengurangkan bengkak di buku lali dan mencegah kekejangan pada otot betis.

- Bengkok dan regangkan kaki anda ke atas dan ke bawah sebanyak 30 kali
- Putarkan pergelangan kaki anda 8 kali ke satu arah dan 8 kali ke arah yang lain

Mudah berasa letih

Jika anda mudah berasa letih, ia satu perkara biasa, terutamanya semasa beberapa bulan pertama dan peringkat akhir kehamilan

Beberapa perkara yang boleh dicuba

- Amalkan makan dan minum secara sihat
- Berehat secukupnya
- Minta bantuan daripada teman, keluarga dan rakan sekerja

Gejala yang tidak boleh diambil mudah

Jika anda mengalami mana-mana gejala ini atau mempunyai sebarang kebimbangan, hubungi doktor anda dengan segera

- Kerap pitam
- Demam
- Sakit yang teruk di bahagian perut
- Bengkak pada muka, tangan dan mata
- Gangguan penglihatan
- Sakit kepala yang teruk
- Pertambahan berat badan mendadak
- Pendarahan vagina
- Muntah-muntah yang teruk
- Sakit semasa membuang air kecil
- Cepat berasa haus dan dahaga tetapi kurang membuang air kecil
- Tidak merasa pergerakan bayi atau pergerakan yang berkurangan selepas 22 minggu (kurang daripada 10-12 pergerakan dalam sehari)
- Gatal-gatal yang teruk di perut, tangan dan tapak kaki

- Tumbukan pada perut atau jika anda terjatuh dan menghempap perut anda

Pra-eklampsia (Pre-eclampsia)

Apakah makna pra-eklampsia?

- Satu keadaan yang berlaku hanya semasa hamil atau sebaik sahaja selepas melahirkan
- Wanita akan mengalami tekanan darah tinggi, protein dalam air kencing (protein yang ter bocor dari buah pinggang) dan pengecalan air
- Pra-eklampsia memudaratkan wanita dengan kadar kira-kira 1 wanita dalam 14
- Biasanya ia berlaku selepas 20 minggu
- Rawatan tidak sentiasa perlu diberikan. Pemeriksaan tetap mungkin sudah memadai
- Kira kira 1 wanita dalam 100 yang mendapat pra-eklampsia terus menghidapnya. Ia kerap terjadi semasa 3 bulan terakhir dalam tempoh kehamilan dan 48 jam pertama selepas melahirkan. Eklampsia adalah sejenis sawan yang boleh membawa maut
- Jika anda menghidap pra-eklampsia, anda hendaklah membawa sampel air kencing setiap kali menghadiri pemeriksaan antenatal
- Gejala
- Anda tidak dapat melihat gejala pada peringkat awal pra-eklampsia
- Tekanan darah yang meningkat boleh menjadi petunjuk, jadi anda hendaklah menghadiri semua janji temu antenatal
- Proteinuria (kewujudan protein berlebihan dalam air kencing), gangguan penglihatan, sakit kepala
- Apabila anda menghidapnya, anda mungkin mengalami:
- Sakit kepala yang teruk atau kepala berpusing
- Masalah penglihatan seperti kabur atau melihat cahaya berkelip
- Sakit di bahagian atas perut
- Muntah-muntah
- Bengkak pada kaki, buku lali, muka dan tangan secara tiba-tiba, dan pertambahan berat badan secara mendadak disebabkan pengecalan air

NOTA: Jika anda melihat gejala ini, hubungi doktor DENGAN SEGERA.

Rawatan

- Rawatan biasanya disasarkan untuk merendahkan tekanan darah dengan berehat sepenuhnya di katil dan memakan ubat-ubatan (biasanya di hospital)
- Kakitangan perubatan akan cuba menangani gejala anda sehingga selepas 36 minggu, iaitu apabila ia lebih selamat untuk anda melahirkan anak

Pendarahan vagina

Pendarahan vagina adalah satu keadaan yang amat membimbangkan tetapi ia tidak semestinya mendatangkan risiko kepada bayi anda.

Pada peringkat awal kehamilan

- Pada peringkat ini, pendarahan mungkin petanda kehamilan ektopik atau keguguran
- Jika anda mengalaminya, hubungi doktor anda dengan segera

Selepas kira-kira 5 bulan

- Jika anda mengalaminya, hubungi doktor anda dengan segera. Sebarang kejadian pendarahan yang berlaku pada bila-bila masa sepanjang tempoh kehamilan akan dirawat sebagai satu keadaan yang serius

Keguguran

Keguguran ditakrifkan sebagai kehilangan fetus sebelum 24 minggu. Kebanyakan wanita yang pernah keguguran dapat hamil semula dan berjaya meneruskannya hingga melahirkan.

Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang gejala ini, puncanya dan cara untuk mengekang risiko keguguran, sila hubungi doktor anda.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan

1. www.smanutrition.co.uk maklumat diambil pada 13 feb 2012



