Mams (Kehamilan)
Artikel

Penyebab Kaki Bengkak Setelah Melahirkan Caesar dan Cara Mengatasinya

JUN 15, 2023

Selama masa kehamilan, Mam sering kali mengeluhkan masalah pembengkakan di sejumlah bagian tubuh, terutama kaki. Kondisi ini disebabkan jumlah cairan yang bertambah selama mengandung dan akan berangsur pulih setelah melahirkan.

Namun terkadang, sebagian Mam masih mengalami kaki bengkak setelah melahirkan. Hal ini tentu dapat menghambat aktivitas Mam dalam merawat si Kecil yang baru lahir.

Sebenarnya, apa sih penyebab kaki bengkak setelah melahirkan sc atau caesar? Dan bagaimana cara mengatasinya? Simak ulasannya berikut ini, ya Mam.

Penyebab Kaki Bengkak Setelah Melahirkan

Pembengkakan setelah melahirkan dalam istilah medis disebut edema postpartum dan merupakan hal yang umum terjadi. Hal ini disebabkan oleh penumpukan cairan dari masa kehamilan yang masih tersimpan di tubuh pascapersalinan.

Menurut American Pregnancy Association, selama masa kehamilan, tubuh Mam akan menghasilkan hingga 50 persen lebih banyak darah serta cairan tubuh, yang berfungsi untuk mendukung pertumbuhan bayi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jumlah cairan yang menumpuk di seluruh tubuh Mam bisa mencapai lebih dari 3 kilogram.

Tidak hanya pascapersalinan normal, Mam juga bisa mengalami kaki bengkak setelah melahirkan caesar. Hal tersebut terjadi karena saat prosedur caesar dilakukan, Mam akan mendapat tambahan cairan melalui infus dan cairan tersebut tidak langsung dikeluarkan tubuh.

Hal lain yang menjadi penyebab pembengkakan kaki setelah melahirkan yaitu proses mengejan saat persalinan, kurang gerak, dan peningkatan hormon progesteron selama kehamilan.

Selain di kaki, pembengkakan karena peningkatan cairan dalam tubuh Mam ini juga bisa terjadi di bagian lengan, telapak tangan, pergelangan, dan telapak kaki.

Baca Juga: Risiko yang Perlu Diketahui Ibu Hamil Usia di Atas 35 Tahun

Cara Mengatasi Kaki Bengkak Pascapersalinan

Pembengkakan pascapersalinan biasanya akan berlangsung selama sepekan. Nantinya, cairan yang menumpuk akan dikeluarkan oleh tubuh secara bertahap melalui keringat dan urine.

Namun, Mam bisa mempercepat berkurangnya pembengkakan di kaki dengan melakukan beberapa cara berikut:

1. Posisikan kaki lebih tinggi dari jantung saat tidur atau berbaring. Jika pembengkakan juga terjadi di bagian tubuh lain, seperti lengan dan telapak tangan, sering-seringlah mengangkat tangan di atas kepala.
2. Minum lebih banyak air. Mungkin terdengar aneh karena menambah cairan untuk menghilangkan pembengkakan karena penumpukan cairan. Namun banyak minum air akan membantu mendorong pengeluaran lebih banyak cairan dari tubuh.
3. Seringlah buang air kecil. Salah satu cara menghilangkan kaki bengkak setelah melahirkan yakni dengan mengeluarkan cairan yang menumpuk di dalam tubuh bersama dengan urine.
4. Banyak bergerak. Mam bisa melakukan olahraga ringan atau sekadar berjalan-jalan santai untuk memperlancarkan sirkulasi darah dan membantu mengeluarkan cairan melalui keringat.
5. Mengenakan stocking kompresi. Hal ini akan membantu pengeluaran cairan dari tubuh dengan memberi tambahan tekanan pada kaki.

Baca Juga: Risiko yang Perlu Diketahui Ibu Hamil Usia di Atas 35 Tahnu

Saran Asupan Makanan dan Minuman

Untuk membantu mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan, Mam juga perlu memperhatikan asupan makanan dan minuman. Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mengatasi kaki bengkak pascapersalinan:

1. Hindari Makanan Asin dan Garam
Tubuh akan menjaga keseimbangan kadar garam dan air. Bila Mam mengonsumsi lebih banyak garam, tubuh akan mempertahankan lebih banyak air.

2. Kurangi Minuman Mengandung Kafein
Kopi dan minuman yang mengandung kafein akan membuat tubuh kehilangan cairan dan meningkatkan risiko dehidrasi. Hal ini akan memicu tubuh untuk lebih menahan cairan.

3. Perbanyak Makanan Mengandung Kalium

Kadar garam (sodium) dan kalium (potassium) di dalam tubuh saling terkait. Mengonsumsi lebih banyak kalium secara alami akan menurunkan kadar garam dalam tubuh dan tubuh akan mengurangi kadar cairan.

Makanan kaya kalium yang baik dikonsumsi untuk membantu mengatasi pembengkakan kaki, antara lain pisang, alpukat, bayam, kacang-kacangan, dan yogurt.

Mengalami kaki bengkak setelah melahirkan memang bisa mengganggu aktivitas, namun semoga Mam bisa mengatasinya dengan melakukan tips di atas.

Source :

Adrienne Stinson (July 18, 2018). Natural treatments for postpartum swelling. Medical News Today. medicalnewstoday.com/articles/322504
Jessica Timmons (April 4, 2016). 7 Natural Treatments for Postpartum Swelling. Healthline. healthline.com/health/pregnancy/postpartum-swelling
What to Expect editorial team and Heidi Murkoff (February 24, 2022). Is Postpartum Swelling Normal? What to Expect. whattoexpect.com/first-year/postpartum-health-and-care/postpartum-swelling/
WebMD Editorial Contributors (March 10, 2021). What to Know About Postpartum Swelling. Grow by WebMD. webmd.com/baby/postpartum-swelling-what-is-it
Stephanie Watson (February 9, 2022). Postpartum swelling (edema).babycenter. babycenter.com/baby/postpartum-health/postpartum-swelling-edema_1152274

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >