Mams (Kehamilan)
Article

Apakah Normal Kaki Bengkak Setelah Melahirkan?

JUL 16, 2024

Keberadaan sang kakak yang juga harus dipersiapkan menyambut kelahiran adik

Pasca melahirkan, tubuh masih menyesuaikan diri. Tidak jarang, beberapa Mam mempunyai beberapa keluhan mengenai tubuhnya. Salah satunya adalah kaki bengkak yang cukup mengganggu. Tapi, perlukah Mam mengkhawatirkan hal ini?

Mam sebenarnya tak perlu khawatir karena kaki bengkak setelah melahirkan adalah kondisi yang umum terjadi. Bahkan tidak jarang, kaki bengkak yang terjadi pun membuat Mam merasa tidak nyaman beraktivitas selama menjalani pemulihan pasca melahirkan. Yuk Mam, simak cara mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan dalam artikel berikut ini.

Kaki Bengkak Setelah Melahirkan, Apa Sebabnya?

Sebenarnya pembengkakan adalah kondisi yang normal terjadi selama masa kehamilan. Selama hamil, Mam bisa mengalami pembengkakan di beberapa bagian tubuh, khususnya di kaki, pergelangan kaki, telapak kaki, hingga jemari.

Pembengkakan, terutama di kaki, biasanya menjadi lebih parah saat mendekati hari persalinan. Pada beberapa ibu, kaki bengkak juga bisa bertahan hingga beberapa hari setelah persalinan. Mam mungkin mengalami kaki bengkak yang lebih parah dalam minggu pertama pascabersalin. Meski begitu, tenang saja Mam, karena kaki bengkak setelah melahirkan akan membaik seiring waktu.

Kaki bengkak setelah melahirkan bisa terjadi karena beberapa penyebab dan kondisi. Namun, penyebab kaki bengkak setelah melahirkan yang paling umum adalah akumulasi cairan di beberapa bagian tubuh selama hamil. Penumpukan cairan ini disebut sebagai edema pascapersalinan atau pembengkakan.

Edema pascapersalinan terjadi karena tubuh terus menahan air akibat peningkatan progesteron selama kehamilan. Itulah mengapa Mam mungkin mengalami pembengkakan di tangan, lengan, kaki, pergelangan kaki, dan tungkai selama hamil. Kabar baiknya, edema

biasanya hanya bertahan selama seminggu setelah melahirkan. Namun, jika Mam mengalami pembengkakan yang memburuk seiring berjalannya waktu, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter.

Baca Juga: Simak Tips Melahirkan Normal Berikut Ini!

Cara Mengatasi Kaki Bengkak Setelah Melahirkan

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, kaki bengkak setelah melahirkan merupakan kondisi normal yang bisa sembuh sendiri seiring dengan berjalannya waktu. Kaki bengkak biasanya akan pulih dengan sendirinya setelah satu atau dua pekan pascabersalin.

Namun, Mam juga dapat melakukan beberapa upaya untuk mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan, seperti berikut ini:

Hindari berdiri terlalu lama

Saat kaki bengkak, Mam perlu melancarkan sirkulasi darah. Oleh karena itu, sebaiknya Mam tidak berdiri terlalu lama karena dapat menghambat sirkulasi darah. Jika sedang berada dalam situasi yang mengharuskan berdiri lama, Mam bisa beristirahat sejenak dan merenggangkan kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah. Saat duduk, Mam juga sebaiknya tidak menyilangkan kaki karena dapat mengganggu aliran darah.

Perbanyak minum air putih

Untuk mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan, Mam disarankan meminum lebih banyak air. Sebab, Mam perlu tetap terhidrasi agar dapat membantu menurunkan berat air yang menumpuk di dalam tubuh. Jika Mam mengalami dehidrasi, tubuh justru akan lebih banyak menahan kelebihan air. Selain itu, air juga dapat membantu mendorong kelebihan cairan yang menumpuk di tubuh melalui ginjal.

Meninggikan kaki

Saat sedang beristirahat di kasur, Mam dapat mengangkat kaki dan menyandarkannya di dinding setinggi posisi jantung. Cara ini dapat membantu mengurangi bengkak pada kaki dan meningkatkan sirkulasi darah karena cairan akan mengalir ke seluruh tubuh.

Olahraga ringan

Berolahraga ringan dapat mengurangi kaki bengkak setelah melahirkan karena akan melancarkan sirkulasi darah dan air di dalam tubuh. Mam dapat mencoba beberapa jenis olahraga ringan untuk mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan, seperti berjalan, yoga, berenang, atau pilates.

Kompres dingin

Mam dapat memberikan kompres dingin pada area yang bengkak setelah melahirkan, seperti kaki dan tangan. Kompres dingin dapat mengurangi pembengkakan dan memberi rasa nyaman.

Itulah cara mengatasi kaki bengkak setelah melahirkan yang Mam dapat lakukan di rumah. Meski kaki bengkak setelah melahirkan adalah kondisi normal dapat pulih dengan sendirinya, Mam perlu berobat ke dokter jika pembengkakan tidak kunjung mereda serta menunjukkan gejala lain, seperti terasa sakit saat berjalan, kaki satu lebih bengkak dari lainnya, atau ada bagian kaki yang memerah dan panas.

Source :

NHS. Swollen Ankles, Feet, dan Fingers Pregnancy. Dari nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/swollen-ankles-feet-and-fingers diakses pada 9 April 2024

WEBMD. What to Know About Postpartum Swelling. Dari webmd.com/baby/postpartum-swelling-what-is-it diakses pada 9 April 2024.

Healthline. 7 Natural Treatments for Postpartum Swelling. Dari healthline.com/health/pregnancy/postpartum-swelling#dont-stand-for-too-long diakses pada 9 April 2024.

Medicalnewstoday. Natural treatments for postpartum swelling. Dari medicalnewstoday.com/articles/322504#ten-for-postpartum-swelling diakses pada 9 April 2024.

Bagikan sekarang
Keberadaan sang kakak yang juga harus dipersiapkan menyambut kelahiran adik




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