Mams (Kehamilan)
Artikel

Mengatasi Mual saat Hamil Muda

NOV 17, 2020

Mual di awal kehamilan dialami sebagian besar ibu hamil dan merupakan sesuatu yang wajar. Setidaknya sembilan dari 10 ibu hamil mengalaminya.

Selama masih bisa makan serta minum dengan normal, mual saat hamil tidak berbahaya, Mam. Namun, Mam harus waspada jika frekuensi mual dan muntah sudah berlebihan sampai tidak bisa beraktivitas normal.

Mual di awal kehamilan dialami sebagian besar ibu hamil dan merupakan sesuatu yang wajar. Setidaknya sembilan dari 10 ibu hamil mengalaminya. Rasa mual biasanya dialami antara trimester pertama dan ketiga kehamilan. Mual saat hamil muda bisa terjadi kapan saja. Karena itu, istilah morning sickness kurang tepat karena mual tak hanya terjadi saat pagi hari.

Selama masih bisa makan serta minum dengan normal, mual saat hamil tidak berbahaya, Mam. Namun, Mam harus waspada jika frekuensi mual dan muntah sudah berlebihan sampai tidak bisa beraktivitas normal.

Penyebab Mual saat Hamil

Mual saat hamil muda bisa terjadi karena hormon progesteron membuat dinding pembuluh darah melebar dan volume darah bertambah pada trimester pertama kehamilan. Mual juga diperburuk oleh stres, postur tubuh yang buruk, atau perubahan di mata. Mual saat hamil juga bisa terjadi hingga akhir kehamilan.

Kurang tidur, gula darah rendah, dehidrasi, stres, dan menghentikan asupan kafein sehari-hari dapat memicu sakit kepala yang menyebabkan mual saat hamil muda. Ibu hamil yang sering migrain kondisinya bisa jadi bertambah parah. Namun, tak perlu khawatir berlebihan karena banyak pula kasus migrain yang malah tidak timbul sama sekali sepanjang kehamilan. Konsultasikan dengan dokter obat migrain yang cocok untuk ibu hamil.

Pada trimester ketiga, postur tubuh yang kurang baik karena membawa beban perut yang berat bisa juga menyebabkan sakit kepala. Kondsi sakit kepala yang sangat buruk pada trimester akhir ini bisa juga karena kondisi preeklamsia atau tekanan darah tinggi saat kehamilan. Jika Mam mengalami sakit kepala parah disertai bengkak pada telapak kaki,

pergelangan kaki, wajah, dan tangan, waspadai tanda-tanda tersebut sebagai gejala preeklamsia.

Penyebab mual saat hamil muda sebenarnya tidak diketahui persis. Namun, teori paling populer adalah produksi hormon kehamilan Human Chorionic Gonadotrophin (hCG) dalam jumlah sangat banyak. Hormon ini memastikan janin mendapat asupan yang dibutuhkan saat minggu-minggu awal kehamilan. Pada minggu-minggu berikutnya, saat plasenta sudah siap untuk menyalurkan nutrisi kepada janin, jumlah hormon hCG akan berkurang sehingga mual pun perlahan hilang.

Hormon lain yang bisa berkontribusi pada mual saat hamil adalah estrogen dan hormon pemicu stres seperti cortiso. Kekurangan vitamin tertentu termasuk vitamin B6 juga bisa menyebabkan mual.

Hormon-hormon ini memang akan membuat hidung semakin sensitif. Mungkin bau-bauan yang sebetulnya normal, bisa membuat Mam seketika merasa mual dan muntah saat hamil. Meski sebagian besar perempuan akan berhenti mengalami mual dan muntah saat usia kehamilan 4 bulan, ada pula ibu hamil yang masih mual selama 9 bulan hamil.

Risiko yang Perlu Diperhatikan Ibu Hamil Usia Di Atas 35 Tahun

Mengatasi Mual saat Hamil Muda

Ada beberapa cara mengatasi, bahkan menghindari mual saat hamil muda. Mual yang disebabkan sakit kepala bisa dihindari dengan makan nutrisi seimbang, istirahat cukup, dan olahraga rutin.

Ibu hamil tidak direkomendasikan minum obat pengurang rasa sakit seperti aspirin atau ibuprofen jika mual disebabkan sakit kepala. Karena itu, Mam bisa mencoba cara natural untuk mengurangi rasa sakit kepala.

- Kompres hangat area di antara mata dan hidung jika sakit kepala diakibatkan oleh sinus.
- Kompres dingin area belakang leher jika kepala terasa sakit.
- Jaga kadar gula darah dengan makan sedikit demi sedikit. Cara makan seperti ini juga akan mengurangi risiko sakit kepala dalam jangka panjang.
- Pijat bahu dan leher bisa mengurangi rasa sakit kepala.
- Beristirahat di ruangan gelap.
- Mandi dengan air hangat.

Jika Mam mengalami migrain, hindari konsumsi cokelat, alkohol, yogurt, keju, kacang-kacangan, roti dengan ragi segar, daging olahan, dan sour cream. Namun, selalu ingat untuk hubungi dokter sebelum minum obat apa pun atau jika sakit kepala sudah semakin sering. Segera ke rumah sakit jika sakit kepala mengakibatkan pandangan kabur, kenaikan berat badan, sakit pada perut bagian atas, dan bengkak di tangan serta wajah.

Dikarenakan mual merupakan sesuatu yang natural dan hormonal, kondisi ini tidak bisa dihindari, Mam. Cara efektif mengatasinya pun bisa berbeda untuk satu ibu dengan ibu lainnya. Bahkan, seorang ibu bisa mengalami hal yang jauh berbeda saat hamil anak pertama

dan kedua.

Makan dalam porsi kecil namun sering karena mual biasanya lebih mudah datang jika perut dalam kondisi kosong. Ubah jam makan sehari-sehari dan tidak perlu lagi terpaku dengan jadwal sarapan, makan siang, dan makan malam. Mam hanya perlu makan sesering mungkin dengan porsi kecil.

Pilih makanan yang rasanya tawar atau snack protein tinggi seperti kentang, pasta, nasi, atau selai kacang. Makanan kaya vitamin B6 juga seharusnya membuat mual membaik, seperti alpukat, pisang, dan ayam. Pastikan juga Mam menyimpan cadangan biskuit dan air minum di dekat tempat tidur untuk memudahkan jika merasa lapar pada malam hari.

Perhatikan makanan yang memperburuk mual Mam, kemudian hindari. Jika makanan seimbang tidak memungkinkan dan malah membuat mual bertambah parah, Mam bisa makan apa saja tanpa pedulikan nutrisinya. Ini karena fetus belum membutuhkan nutrisi sebanyak itu. Hal terpenting adalah Mam harus minum air minimal 8 gelas sehari. Air mineral, jus, atau minuman apa pun yang tidak membuat mual.

Jika berbagai solusi ini tidak berhasil, Mam bisa menghubungi dokter dan mintalah obat untuk mengurangi rasa mual yang dirasakan. Dalam kasus lebih serius, mual saat hamil bisa jadi sangat parah sehingga membuat Mam dehidrasi.

Jika mual sampai tidak bisa makan apa pun selama 24 jam, lemas, dan mengalami penurunan berat badan; Mam sebaiknya mendapatkan perawatan di rumah sakit dengan infus atau diberi obat antimual.

Mengatasi mual saat hamil muda bisa sangat berbeda pada setiap ibu hamil. Karena itu, pastikan Mam membaca info sebanyak-banyaknya dan selalu waspada terhadap gejala yang dialami.

Sumber:

1. americanpregnancy.org/pregnancy-health/headaches-and-pregnancy/
2. babycenter.com/morning-sickness
3. webmd.com/baby/features/battle-morning-sickness#1
4. babycentre.co.uk/a549314/morning-sickness-natural-remedies

Bagikan sekarang


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


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