Mams (Kehamilan)
Article

Flek Coklat Saat Hamil: Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya

MAR 24, 2021

Flek atau bahkan pendarahan ringan saat trimester pertama kehamilan terjadi pada 20% ibu hamil, dan kebanyakan tetap melalui kehamilan dan melahirkan bayi yang sehat

Jika Mam mengalami flek saat hamil, segera beristirahat dan perbanyak tidur alias bed rest. Kurangi berjalan atau aktivitas lainnya, terutama mengangkat barang berat. Mam juga harus banyak minum air putih

Saat hamil, wajar jika Mam merasa cemas setiap kali ada cairan yang keluar dari vagina. Tapi, Mam tidak perlu langsung panik. Flek coklat saat hamil muda adalah kondisi yang umum terjadi, terutama di trimester pertama. Faktanya, sekitar 20% ibu hamil mengalami flek atau pendarahan ringan, dan kebanyakan dari mereka tetap menjalani kehamilan yang sehat hingga melahirkan.

Walaupun flek coklat yang normal umumnya tidak berbahaya, ada kondisi tertentu di mana terdapat flek yang perlu diwaspadai. Jika flek disertai pendarahan hebat, pusing berat, atau kram perut mirip nyeri menstruasi, segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan. Langkah ini penting untuk memastikan kehamilan tetap aman dan sehat.

Penyebab Flek Coklat Saat Hamil

Flek coklat saat hamil dapat dipicu oleh beberapa faktor. Memahami penyebabnya bisa membantu Mam mengambil langkah yang tepat.

1. Perubahan Hormon

Selama kehamilan, tubuh Mam mengalami perubahan hormon yang signifikan, terutama peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron. Hormon-hormon ini memiliki peran penting dalam mempersiapkan rahim untuk kehamilan dan mendukung perkembangan janin.

Di sekitar usia kehamilan 6 hingga 8 minggu, terjadi perubahan besar yang dikenal sebagai luteal-placental shift. Pada fase ini, produksi hormon progesteron yang awalnya dihasilkan oleh korpus luteum (sekelompok sel yang terbentuk setelah ovulasi) mulai digantikan oleh plasenta. Pergeseran produksi hormon ini dapat menyebabkan kadar progesteron sementara mengalami penurunan. Kondisi ini dapat memicu munculnya flek coklat atau bahkan pendarahan ringan. Namun, selama plasenta mulai memproduksi progesteron dalam jumlah yang cukup, kehamilan biasanya dapat berlangsung dengan baik tanpa risiko keguguran.

Selain itu, perubahan hormon ini juga dapat memengaruhi pembuluh darah di sekitar leher rahim (serviks). Akibatnya, pembuluh darah di area tersebut menjadi lebih sensitif dan rentan mengalami iritasi atau perdarahan ringan, terutama setelah aktivitas tertentu, seperti pemeriksaan panggul atau hubungan seksual. Iritasi pada serviks dapat memicu keluarnya flek coklat yang biasanya tidak berbahaya.

Kondisi ini tergolong umum, terutama pada trimester awal kehamilan. Namun, jika flek coklat disertai dengan pendarahan berat, kram perut yang hebat, atau pusing, Mam sebaiknya segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Langkah ini sangat penting untuk memastikan kondisi kehamilan tetap aman dan terpantau dengan baik.

Baca Juga : Perubahan hormon yang terjadi saat hamil

2. Iritasi Serviks

Selama kehamilan, suplai darah ke serviks meningkat secara signifikan. Peningkatan aliran darah ini membuat jaringan serviks menjadi lebih lunak dan sensitif. Akibatnya, serviks lebih rentan mengalami iritasi dan perdarahan ringan saat terjadi gesekan atau tekanan. Aktivitas seperti hubungan seksual atau pemeriksaan panggul dapat memicu iritasi pada serviks, yang kemudian menyebabkan munculnya flek coklat.

Flek coklat akibat iritasi serviks umumnya tidak berbahaya. Sebagian besar kasus ini bersifat sementara dan akan hilang dengan sendirinya. Namun, jika flek coklat disertai gejala lain seperti nyeri perut yang intens, kram hebat, atau pendarahan yang lebih banyak, Mam disarankan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa tidak ada kondisi serius yang perlu ditangani.

Meskipun iritasi ringan pada serviks merupakan hal yang umum, cedera serius pada serviks, misalnya akibat trauma fisik, dapat menyebabkan pendarahan yang lebih berat. Cedera tersebut juga dapat meningkatkan risiko infeksi dan komplikasi kehamilan lainnya. Oleh karena itu, jika Mam mengalami cedera atau trauma di area serviks atau vagina, segera konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

3. Pendarahan Implantasi

Pendarahan implantasi terjadi ketika sel telur yang telah dibuahi menempel pada dinding rahim. Proses ini menandai awal kehamilan. Selama proses implantasi, beberapa wanita mungkin mengalami flek tanda kehamilan berupa bercak darah berwarna coklat atau merah muda. Flek ini biasanya berlangsung hanya beberapa jam hingga beberapa hari dan volumenya jauh lebih sedikit dibandingkan darah menstruasi.

Sering kali, pendarahan implantasi disalahartikan sebagai tanda awal menstruasi karena waktu kemunculannya yang berdekatan dengan siklus haid. Namun, ada perbedaan yang cukup jelas, yaitu jumlah darah yang keluar jauh lebih sedikit dan warnanya cenderung lebih pucat, seperti coklat atau merah muda.

Perlu dipahami bahwa tubuh mulai memproduksi hormon kehamilan (human chorionic gonadotropin atau hCG) hanya setelah proses implantasi selesai. Oleh karena itu, jika flek coklat muncul setelah Mam mengetahui bahwa Mam sedang hamil, flek tersebut kemungkinan besar bukan pendarahan implantasi, melainkan disebabkan oleh faktor lain, seperti iritasi serviks atau perubahan hormonal.

Dampak Flek Coklat Saat Hamil

Flek coklat saat hamil tidak selalu menjadi pertanda bahaya. Namun, ada beberapa dampak yang perlu Mam waspadai, terutama jika disertai gejala lain.

1. Normal dan Tidak Berbahaya

Sebagian besar flek coklat selama kehamilan tidak berbahaya dan dapat disebabkan oleh perubahan hormon, iritasi serviks, atau pendarahan implantasi. Kondisi ini biasanya tidak membutuhkan perawatan medis khusus dan akan hilang dengan sendirinya.

Namun, Mam tetap disarankan untuk memantau jumlah flek, warna, serta apakah flek tersebut disertai kram atau nyeri. Jika ya, ada baiknya berkonsultasi dengan tenaga medis.

2. Tanda Masalah yang Lebih Serius

Meskipun jarang, flek coklat dapat mengindikasikan kondisi yang lebih serius, seperti:

- Kehamilan Ektopik: Terjadi saat embrio menempel di luar rahim, biasanya di tuba falopi. Kondisi ini membutuhkan penanganan medis segera.
- Keguguran: Jika flek coklat disertai kram hebat atau pendarahan berat, ada kemungkinan terjadi keguguran.
- Infeksi Serviks: Infeksi yang disebabkan oleh bakteri atau virus dapat menyebabkan iritasi pada serviks, memicu flek coklat atau merah muda.

Jika Mam merasakan gejala-gejala seperti pusing, nyeri perut hebat, atau perdarahan berat, segera konsultasikan ke dokter.

Baca juga : Keluhan ibu hamil di Trimester 2 yang sering terjadi

Tips Mengatasi Flek Saat Hamil

Jika flek coklat muncul, ada beberapa cara yang bisa Mam lakukan untuk mengatasinya. Berikut beberapa langkah sederhana yang dapat membantu mengelola flek selama kehamilan:

1. Istirahat Cukup

Beristirahat dan mengurangi aktivitas berat dapat membantu mengurangi risiko flek. Hindari aktivitas yang berpotensi memberikan tekanan pada perut atau rahim.

2. Hindari Hubungan Seksual untuk Sementara

Jika flek terjadi setelah berhubungan seksual, sebaiknya istirahatkan tubuh sejenak dan hindari aktivitas ini hingga flek berhenti. Serviks yang lebih sensitif selama kehamilan membuatnya lebih mudah berdarah.

3. Pantau Perkembangan Flek

Perhatikan warna, jumlah, dan durasi flek. Jika flek hanya berupa bercak kecil dan hilang dalam beberapa hari, kemungkinan tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Namun, jika flek semakin banyak atau disertai nyeri perut, segera hubungi dokter.

4. Konsultasi dengan Dokter

Jika Mam merasa cemas atau flek disertai gejala lain seperti nyeri perut atau perdarahan berat, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter. Pemeriksaan medis, seperti USG, dapat membantu memastikan kondisi janin aman.

Flek coklat saat hamil bisa menjadi bagian dari proses alami kehamilan, tetapi juga bisa menjadi tanda adanya kondisi yang perlu diwaspadai. Penyebab umum flek coklat meliputi perubahan hormon, iritasi serviks, dan pendarahan implantasi. Dalam kebanyakan kasus, flek ini tidak berbahaya. Namun, Mam tetap disarankan untuk memantau jumlah, warna, serta gejala lainnya. Jika flek disertai nyeri hebat atau perdarahan berat, segera konsultasikan dengan dokter.

Mengetahui penyebab, dampak, dan cara mengatasi flek coklat saat hamil akan membantu Mam menjaga kehamilan tetap sehat. Dengan memahami informasi ini, Mam dapat merasa lebih tenang dan siap menghadapi perubahan yang terjadi selama kehamilan.

Source

Immune cell profiling of vaginal blood from patients with early pregnancy bleeding - PubMed. Dari https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37491928/. Diakses pada 9 Desember 2024.

Bleeding & Spotting During Pregnancy: Causes & Treatment. Dari https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/22044-bleeding-during-pr…. Diakses pada 9 Desember 2024.

Spotting in early pregnancy: Is it common, causes, and seeing a doctor. Dari

https://www.medicalnewstoday.com/articles/326454. Diakses pada 9 Desember 2024.

Bleeding After Sex During Pregnancy: Is It Normal?. Dari https://www.healthline.com/health/pregnancy/bleeding-after-sex-during-p…. Diakses pada 9 Desember 2024.

Vaginal bleeding in pregnancy - NHS. Dari https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vaginal…. Diakses pada 9 Desember 2024.

Bagikan sekarang



