Mams (Kehamilan)
Artikel

5 Tips Memperkuat Daya Tahan Tubuh Saat Hamil

APR 14, 2021

Untuk menjaga kehamilan tetap sehat, Mam dapat memperkuat daya tahan tubuh dengan banyak minum, isstirahat cukup, dan mengonsumsi makanan bergizi.

Pastikan Mam saat hamil memenuhi kebutuhan nutrisi meski sedang tidak enak badan.

Salah satu informasi kehamilan yang perlu Mam ketahui adalah tentang daya tahan tubuh selama hamil. Tahukah Mam? Selama hamil, daya tahan tubuh Mam menjadi lebih lemah dibandingkan sebelumnya. Keadaan ini membuat Mam lebih rentan terkena sejumlah penyakit. Ditambah lagi dengan kondisi cuaca yang tak menentu seperti saat ini, risiko Mam terhadap sakit batuk-pilek atau terserang flu menjadi lebih besar.

Meski gejalanya mirip, sesungguhnya penyakit batuk-pilek berbeda dengan flu, lho. Batuk pilek adalah penyakit yang lebih ringan daripada flu. Penyakit ini biasanya diawali dengan timbulnya nyeri pada tenggorokan, lalu diikuti gejala lain seperti bersin-bersin, hidung tersumbat, dan badan terasa lesu. Terkadang muncul juga gejala batuk, tetapi tidak disertai demam. Sementara flu atau influenza biasanya muncul secara mendadak dengan gejala awal demam antara 38-40OC, nyeri di seluruh tubuh, dan diikuti oleh gejala-gejala batuk-pilek.

Menderita batuk-pilek ataupun flu saat sedang hamil tentu membuat Mam tidak nyaman. Tetapi, Mam tidak perlu khawatir. Ada banyak informasi kehamilan yang dapat membantu Mam mengatasi problem ini. Untuk menjaga kehamilan tetap sehat, Mam dapat melakukan langkah-langkah berikut ini untuk memperkuat daya tahan tubuh:

Banyak minum

Saat sakit flu, tubuh Mam membutuhkan banyak cairan untuk mengganti keringat dan cairan tubuh lain yang keluar. Dr. Ulul Albab, SpOG, dari RS Bunda Margonda mengatakan, saat hamil perlu mengonsumsi sekitar 3 liter cairan per hari untuk menjaga kehamilan tetap sehat dan daya tahan tubuh kuat. Pastikan Mam dapat memenuhi kebutuhan tersebut meski sedang tidak enak badan, ya.

Banyak istirahat

Beristirahat dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan begitu, daya tahan tubuh Mam dapat lebih kuat melawan virus penyebab flu. Agar Mam dapat tidur lebih nyenyak, posisikan kepala lebih tinggi dari bagian tubuh lainnya.

Baca Juga: Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak

Mengonsumsi asupan bergizi

Usahakan untuk mengonsumsi asupan bergizi meski nafsu makan Mam kini sedang menurun. Perbanyak asupan buah dan sayuran yang kaya akan vitamin C seperti jeruk, pepaya, stroberi, tomat, dan wortel. Kandungan gizi dari makanan tersebut dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh Mam sehingga lebih kuat melawan virus.

Untuk menjaga kehamilan, hindari mengonsumsi obat pereda gejala flu yang dijual bebas ya, Mam, sebab bahan kimia yang terdapat di dalam obat dapat memengaruhi kondisi kehamilan. Bila Mam merasa gejala-gejala flu terlalu berat, atau disertai gejala seperti sakit kepala, sesak napas, muntah, dan demam tinggi, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapat perawatan lebih lanjut. Semoga informasi kehamilan untuk memperkuat daya tahan tubuh Ibu hamil ini dapat membantu Mam menjaga kehamilan senantiasa sehat dan kuat.

Bagikan sekarang




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