Mams (Kehamilan)
Artikel

Pantangan dan Aktivitas yang Wajib Dihindari Di Awal Kehamilan

JUN 17, 2021

Tiga bulan pertama kehamilan adalah masa kritis bagi pertumbuhan janin. Periode ini, berlangsung pembentukan organ-organ vital serta sistem tubuh janin.

Segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh Mam, baik melalui asupan makanan, dihirup, maupun diserap kulit, dapat memengaruhi pertumbuhan janin

Tiga bulan pertama kehamilan adalah masa kritis bagi pertumbuhan janin. Pada periode ini, berlangsung pembentukan organ-organ vital serta sistem tubuh janin. Segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh Mam, baik melalui asupan makanan, dihirup, maupun diserap kulit, dapat memengaruhi pertumbuhan janin. Maka, Mam perlu ekstra hati-hati dalam melakukan sejumlah kegiatan, terutama yang melibatkan penggunaan produk-produk kimiawi.

Mam mungkin pernah mendengar sejumlah anjuran mengenai kegiatan yang boleh dan tidak boleh dilakukan semasa hamil. Nah, berikut ini adalah 3 jenis kegiatan yang perlu dihindari di trimester pertama untuk menjaga agar kehamilan berjalan lancar.

1. Cabut gigi

Secara umum, cabut gigi adalah kegiatan yang berpotensi menyebabkan stres. Pada ibu hamil, stres antara lain dapat memicu timbulnya kontraksi, termasuk pada saat usia kehamilan masih sangat dini. Karena itu, ibu hamil sangat tidak disarankan untuk melakukan prosedur ini di awal kehamilan. Selain memicu stres, prosedur cabut gigi juga selalu diawali dengan pemberian anestesi atau obat bius. Meski obat anestesi disuntikkan di gusi Mam, obat tersebut bisa masuk ke pembuluh darah dan sampai ke janin. Selain itu, menurut penjelasan drg. Sekar Rio Ardhita, penyuntikan anestesi juga dapat memicu hipertensi, suatu kondisi yang dapat memicu timbulnya komplikasi pada kehamilan. Idealnya, menurut dokter Sekar, cabut gigi dilakukan sebelum Mam positif hamil. Namun, jika kondisi gigi berlubang yang Mam alami termasuk gawat dan gigi harus dicabut, biasanya dokter akan menunggu hingga trimester kedua, saat kondisi kehamilan sudah lebih stabil.

2. Melakukan perawatan kuku

Sekilas, melakukan manikur dan pedikur (mani-pedi) di salon tampak tidak berbahaya bagi ibu hamil. Namun, Mam perlu memahami bahwa sebagian produk perawatan kuku mengandung zat kimiawi seperti dibutyl phthalate, toluene dan formaldehyde. Bila terhirup oleh ibu hamil, zat-zat tersebut dapat memengaruhi pertumbuhan janin. Menurut Macrene Alexiades-Armenakas, M.D., ahli dermatologi di New York City, produk perawatan kuku yang juga perlu dihindari oleh Mam di antaranya adalah cat kuku bertekstur gel. Di salon-salon perawatan kuku, aplikasi cat kuku jenis ini biasanya dilengkapi dengan pengeringan menggunakan sinar ultraviolet.

Baca Juga: Apa Penyebab Ibu Hamil Sering Merasa Lelah? Simak di Sini!

3. Mewarnai rambut

Zat kimia yang dioles di kulit, termasuk kulit kepala, dapat masuk ke jaringan pembuluh darah. Oleh karena itu, sebaiknya Mam menunda dulu keinginan untuk mewarnai, meluruskan ataupun mengeriting rambut pada saat usia kehamilan masih muda. Dr. Indrawati Dardiri, SpOG, dari RS Premier Jatinegara, Jakarta, menjelaskan, selama trimester pertama, ibu hamil tidak boleh terpapar benda yang mengandung logam berat . Faktanya, sejumlah produk pewarna rambut diketahui mengandung logam timbal (Pb), yang dikhawatirkan dapat memengaruhi proses pembentukan organ vital pada janin.

Menurut Dr. Indrawati , proses pembentukan organ vital selesai pada saat memasuki trimester kedua sehingga lebih aman bagi ibu hamil untuk melakukan perawatan rambut di periode ini. Selain itu, ikuti juga saran dr. Arietta Pusponegoro, SpOG, dari RS Medistra, Jakarta, mengenai pewarnaan rambut saat hamil ya, Mam, yaitu pilih salon yang menyediakan produk kecantikan khusus prenatal atau produk golongan mild/sensitive dengan kualitas terbaik.

Baca Juga: Menghitung Usia Kehamilan

Usia kehamilan yang masih muda perlu dijaga dengan baik agar Mam terhindar dari risiko keguguran. Sebelum melakukan kegiatan yang melibatkan penggunaan produk kimiawi tertentu, pastikan Mam berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan.

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 >