Mams (Kehamilan)
Artikel

Perubahan Hormon pada Ibu Hamil dan Cara Menstabilkan Hormon

JUN 18, 2021

Perubahan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh wanita hamil pasang dan surut bagaikan ombak di laut.

perubahan hormonal bias membuat suasana hati ibu hamil sangat sensitif dan mudah senang atau sedih tiba-tiba.

Selama masa kehamilan, produksi hormon dalam tubuh ibu hamil kerap mengalami perubahan. Hal ini pun berdampak pada kondisi kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun psikis.

Namun tidak hanya saat masa kehamilan, setelah melahirkan pun seorang ibu masih berisiko mengalami masalah kesehatan karena hormon yang belum stabil.

Apabila terus diabaikan, masalah ketidakstabilan hormon yang terjadi pada seorang ibu juga bisa berdampak pada bayi yang baru dilahirkan. Itulah sebabnya, Mam perlu ketahui cara menstabilkan hormon setelah melahirkan dari sejak masa kehamilan sekalipun.

Perubahan Hormon pada Ibu Hamil

Perubahan hormon pada ibu hamil bisa menyebabkan berbagai keluhan kesehatan termasuk mudah lelah, sakit kepala, dan mual. Bahkan, juga bisa mempengaruhi suasana hati ibu hamil sehingga sangat sensitif dan mudah senang atau sedih tiba-tiba.

Hormon yang mempengaruhi kehamilan di antaranya adalah estrogen, progesteron, oksitosin, prolaktin, human placental lactogen (hPL), dan human chorionic gonadotropin (hCG).

Hormon hCG dan hPL baru diproduksi selama kehamilan oleh plasenta. Fungsi hormon hCG adalah menjaga kehamilan dan perkembangan janin, sementara hormon hPL menyiapkan nutrisi untuk janin dan merangsang kelenjar susu di payudara.

Hormon oksitosin berperan membantu proses persalinan dengan melenturkan leher rahim dan

mendorong produksi ASI. Sedangkan hormon prolaktin berfungsi menyiapkan jaringan payudara untuk menyusui dan membantu produksi ASI lebih banyak.

Peran Estrogen dan Progesteron pada Kehamilan

Peningkatan estrogen selama kehamilan memungkinkan rahim dan plasenta untuk mendukung perkembangan otak dan fisik janin. Selama trimester kedua, hormon ini berperan dalam pengembangan saluran susu yang memperbesar payudara.

Kadar estrogen meningkat terus selama kehamilan dan mencapai puncaknya pada trimester ketiga. Peningkatan pesat kadar estrogen selama trimester pertama dapat menyebabkan kondisi seperti mual.

Sementara, hormon progesteron berfungsi menjaga sistem kekebalan tubuh terhadap janin, menjaga ketebalan dinding rahim, dan menjaga otot rahim tetap rileks.

Hormon progesteron juga mengalami peningkatan selama masa kehamilan yang berdampak pada gejala mual, mulas, dan sembelit di awal kehamilan, serta memicu tumbuhnya rambut halus di beberapa bagian tubuh ibu hamil.

Mengatasi Gangguan Kesehatan di Awal Kehamilan

Bagaimana cara mengatasi gangguan kesehatan pada awal kehamilan akibat efek dari perubahan hormon pada ibu hamil? Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah berolahraga secara teratur meskipun berintensitas ringan.

Berikut beberapa tips berolahraga untuk ibu hamil:

- Hindari olahraga di luar ruangan selama panas yang berlebihan dan lembap
- Latihan di tempat dengan sirkulasi udara yang baik
- Berenang
- Minum banyak cairan selama latihan, baik saat olahraga di luar ruangan maupun di dalam ruangan
- Selalu sediakan botol air minum di dalam tas, bisa air putih, jus buah atau susu. Hindari minuman berkafein dan bersoda
- Usahakan minum banyak air meskipun tidak haus untuk menghidrasi tubuh
- Kenakan baju dengan bahan yang nyaman serta menyerap keringat
- Gunakan bra yang bisa mendukung payudara dengan nyaman

Selain itu, sebaiknya ibu hamil menghindari beberapa hal berikut:

Hindari sauna dan ruang uap.

Batasi bak air panas selama beberapa menit dan hanya setelah melakukan pendinginan dari latihan rutin utama
Jangan berolahraga ketika sakit atau demam

Baca Juga: Tips Mengatasi Gangguan Hormon di Awal Kehamilan

Tanda Ketidakstabilan Hormon Pasca Persalinan

Melalui penjelasan sebelumnya, Mam bisa ketahui bahwa sejumlah hormon dalam tubuh mengalami peningkatan selama masa kehamilan, seperti estrogen dan progesteron. Lalu, apa yang terjadi pada hormon tersebut setelah proses persalinan? Berapa lama hormon kembali normal setelah melahirkan?

Mengikuti perubahan pada tubuh Mam yang semula mengandung kemudian melahirkan si Kecil, jumlah hormon pendukung kehamilan juga akan mengalami penurunan secara tiba-tiba yang terjadi dalam 48 jam pertama pasca persalinan. Penurunan hormon kehamilan secara mendadak itulah yang menjadi alasan kenapa hormon tidak seimbang setelah melahirkan.

Ada beberapa tanda atau ciri-ciri ketidakstabilan hormon setelah melahirkan yang mungkin Mam rasakan, di antaranya:

- **Perasaan cemas dan depresi**
  Setelah melahirkan, Mam mungkin merasa cemas, tidak bersemangat, sedih, atau perubahan perasaan secara tiba-tiba akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron secara tiba-tiba.
- **Penurunan gairah seksual/libido**
- Setelah melahirkan kadar hormon estrogen yang berperan dalam membangun gairah seksual turut berkurang drastis.
- **Merasa lelah terus menerus**
  Ketidakseimbangan hormon setelah melahirkan biasanya juga akan membuat Mam mudah merasa lelah sehingga mengganggu aktivitas.
- **Muncul kista atau fibroid/miom**
  Keduanya termasuk jenis tumor jinak. Miom atau fibroid adalah tumor jinak pada dinding rahim, sedangkan kista adalah benjolan berisi cairan, udara, atau rambut yang tumbuh di bawah kulit dan dapat muncul di bagian tubuh manapun, termasuk ovarium.
- **Berat badan naik**
  Ketidakseimbangan hormon setelah melahirkan dapat memicu stres yang akhirnya mendorong bertambahnya berat badan Mam.

Tips Cara Menstabilkan Hormon Setelah Melahirkan

Meskipun mengalami tanda-tanda di atas, Mam tidak perlu khawatir terlalu lama, lho. Jumlah hormon estrogen dan progesteron akan kembali normal setelah sekitar 6 bulan pasca melahirkan. Namun pada beberapa kasus, tercapainya kestabilan hormon bisa memerlukan waktu lebih lama, terutama pada ibu yang menyusui.

Gejala ketidakseimbangan hormon setelah melahirkan juga bisa berbeda antara satu ibu dengan yang lain. Mam bisa mengurangi gejalanya dengan mengikuti 8 cara menstabilkan hormon setelah melahirkan, yaitu/yakni:

1. Ketahui apa yang akan terjadi. Ketika Mam mengetahui adanya kemungkinan perubahan emosional dan fisik setelah melahirkan, Mam akan lebih siap menghadapinya.
2. Perbanyak tidur dan istirahat. Meski setelah kelahiran si Kecil akan lebih sulit untuk beristirahat, Mam disarankan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk tidur dan istirahat yang berkualitas.
3. Konsumsi makanan sehat dan bergizi. Pilih makanan yang mengandung lemak sehat yang baik untuk produksi hormon seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, dan juga biji-bijian. Sementara kurangi makanan tinggi gula dan lemak jenuh.
4. Jangan kurangi asupan kalori. Ibu menyusui membutuhkan tambahan hingga sekitar 500 kalori per hari untuk memproduksi ASI yang cukup.
5. Minum lebih banyak air. Ibu menyusui membutuhkan hingga 13 gelas air sehari. Mam bisa menjaga asupan cairan dengan minuman sehat dan makanan berkuah.
6. Kurangi pemicu stres. Mam bisa mulai melakukan tips agar hormon tetap stabil dengan aktivitas olahraga ringan, bermeditasi, atau menghabiskan waktu dengan memperbanyak kontak fisik bersama si Kecil untuk melawan stres.
7. Jangan hadapi sendirian. Sebisa mungkin Mam perlu memiliki orang yang selalu siap menemani dan membantu melewati masa-masa setelah melahirkan. Mintalah bantuan kepada pasangan, keluarga, atau teman untuk membantu Mam.
8. Konsumsi vitamin. Konsultasikan dengan dokter untuk mendapat saran suplemen yang tepat.
   Perlu Mam ingat bahwa apabila mengalami ketidakstabilan hormon pasca persalinan merupakan hal yang normal. Semoga dengan pembahasan cara menstabilkan hormon setelah melahirkan di atas, bisa membantu Mam menghadapi dan meringankan gejala yang muncul.

Source :

EndocrineWeb - Pregnancy and Thyroid Disease. Dari endocrineweb.com/conditions/pregnancy. Diakses pada 25 Maret 2023.
Stanford Children's Health - Hormones During Pregnancy. Dari stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=hormones-during-pregnancy-85-P01220. Diakses pada 25 Maret 2023.
Osmosis - Oxytocin and Prolactin. Dari osmosis.org/learn/Oxytocin_and_prolactin. Diakses pada 25 Maret 2023.

Moreland OB/GYN - Morning Sickness and Nausea in Pregnancy. morelandobgyn.com/morning-sickness-and-nausea-in-pregnancy. Diakses pada 25 Maret 2023.
Parents - Postpartum Hormone Changes. Dari parents.com/pregnancy/my-body/postpartum/postpartum-hormone-changes/. Diakses pada 25 Maret 2023.

Bagikan sekarang

