Kehamilan trimester 3
Article

7 Tips Ibu Hamil agar Tetap Nyaman Kerja di Kantor

JUN 21, 2021

Tips bagi ibu hamil agar tetap nyaman bekerja di kantor, yaitu kenakan pakaian yag nyaman, mnum air putih yang banyak, sering mengemil, jaga kesegaran wajah, sempatkan istirahat dan lainnya.

Salah satu cara untuk meminimalkan berbagai ketidaknyamanan itu adalah mengenakan baju longgar dan sepatu yang enak, misalnya tidak berhak tinggi.

Sekarang banyak ibu hamil yang tetap menjalani rutinitas pekerjaan seperti biasa. Syarat utama ibu hamil dapat tetap bekerja adalah kehamilan dalam kondisi sehat. Jadi, sebelum memutuskan untuk bekerja seperti biasa, Mam perlu berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan. Bila dokter mengatakan kondisi kehamilan sehat, barulah Mam dapat dengan tenang menjalani kehamilan sambil tetap bekerja. Meski dokter sudah menetapkan kehamilan Mam sehat, biasanya tetap ada sejumlah kondisi yang dihadapi ibu hamil bekerja. Maklum, kondisi badan Mam sedang mengalami banyak perubahan. Namun, tenang saja, dengan berbagai tips berikut, Mam pasti dapat mengatasi semua tantangan itu.

1. Kenakan pakaian yang nyaman

Perubahan pada tubuh Mam akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Salah satu cara untuk meminimalkan berbagai ketidaknyamanan itu adalah mengenakan baju longgar dan sepatu yang enak, misalnya tidak berhak tinggi.

2. Minum air putih yang banyak

Perempuan dewasa membutuhkan asupan cairan sebanyak 2.300 ml per hari. Ibu hamil membutuhkan tambahan asupan cairan 300 ml lebih banyak per hari (Pedoman Gizi Seimbang 2014). Untuk memenuhi kebutuhan ini, sediakan botol minuman berukuran besar di meja kerja. Pastikan Mam menghabiskan dan mengisinya beberapa kali selama di kantor.

3. Sering mengemil

Langkah ini efektif untuk mengurangi mual. Bila perut Mam kosong, rasa mual justru semakin sering muncul. Di sisi lain, ibu hamil yang sering mual biasanya susah makan. Jadi, siasati dengan mengonsumsi makanan dalam porsi kecil atau berupa camilan, tetapi dengan frekuensi lebih banyak. Contoh makanan yang pas untuk mengurangi mual: kraker, potongan buah, sereal kering, dan keripik.

Baca Juga: Jeda Usia Antara Anak yang Satu dengan Lainnya

4. Sediakan “perlengkapan” untuk mengatasi bau mulut

Obat kumur, permen mint, permen karet, sikat gigi, dan pasta gigi, adalah “perlengkapan” penting untuk mengatasi bau mulut tak sedap akibat mual dan muntah selama Mam di kantor. Selain itu, makan permen jahe atau lemon juga dapat membantu mengurangi rasa mual.

5. Jaga kesegaran wajah

Kondisi badan yang sedang lesu tentu bisa memengaruhi penampilan Mam. Bisa jadi, Mam terlihat lebih pucat karena bolak-balik muntah atau mengantuk atau kelelahan. Agar tetap terlihat profesional selama di kantor, atasi masalah ini dengan memberikan sedikit riasan pada wajah. Setidaknya, rajinlah mengoleskan bedak, lip gloss atau lipstik, Mam.

6. Sempatkan istirahat

Berbadan dua akan membuat Mam menjadi mudah kelelahan daripada biasanya. Bila ini terjadi, tak perlu ragu meminta izin atasan untuk beristirahat sejenak. Langkah ini juga efektif untuk membuat Mam lebih tenang, merasa nyaman, dan terhindar dari stres.

7. Menerima bantuan rekan kerja

Banyak perusahaan yang menerapkan “peraturan khusus” bagi ibu hamil. Misalnya, tidak boleh mengangkat barang berat atau diberi waktu istirahat lebih banyak. Semua itu demi menjaga kesehatan kehamilan dan kelancaran bekerja ibu hamil. Jadi, bila atasan atau rekan kerja menawarkan bantuan untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggap terlalu berat, tak perlu ragu untuk menerimanya, ya.
Setelah mengetahui berbagai tips bekerja nyaman bagi ibu hamil, Mam kini dapat lebih menikmati rutinitas bekerja. Pastikan Mam tetap mengikuti jadwal pemeriksaan

kehamilan secara rutin. Tetap kenali sinyal-sinyal tubuh ya, Mam. Bila terasa ada yang tidak beres pada perut atau kehamilan Mam, segera hubungi dokter untuk memeriksakannya lebih lanjut.

Bagikan sekarang