Mams (Kehamilan)
Artikel

Bolehkah Ibu Hamil Menggunakan Pakaian Ketat?

JUN 24, 2021

Hindari pakaian ketat demi menjaga kehamilan yang sehat. Damaknya, seperti sirkulasi darah melambat, rasa sesak lebih mudah datang, dan memicu perubahan flora pada vagina.

Jangan abaikan penggunaan busana yang tepat ya, agar kesehatan kehamilan Mam tetap terjaga.

Ada banyak ibu hamil yang kerap mengenakan pakaian ketat selama hamil. Alasannya beragam, mulai dari ingin terlihat modis, tak suka mengenakan pakaian yang terlihat "kebesaran", hingga kurangnya stok busana hamil sehingga mereka masih menggunakan pakaian sebelum hamil. Sebenarnya, bolehkah Ibu hamil menggunakan pakaian ketat? Walau masih ada beberapa pakaian seperti celana dengan bahan lentur yang masih bisa dikenakan, namun bila sudah terasa cukup ketat, ada baiknya Mam menghindarinya demi menjaga kehamilan yang sehat.

Berikut pengaruh pakaian ketat bagi kesehatan Mam maupun si Kecil:

1. Sirkulasi darah melambat

Memasuki trimester kedua dan ketiga, akan terjadi peningkatan volume darah dari plasenta menuju janin. Melalui aliran darah, pasokan oksigen dan nutrisi disalurkan Mam untuk si Kecil. Sayangnya, pakaian yang ketat pada bagian perut serta kaki bisa menghambat sirkulasi darah. Akibatnya, janin bisa kekurangan oksigen, lalu denyut jantungnya tak stabil, dan mengalami kondisi gawat janin.

2. Rasa sesak dan mual lebih mudah datang

Selain menimbulkan rasa sesak, tekanan yang disebabkan oleh pakaian ketat dapat membuat asam lambung lebih mudah naik. Sehingga, saat Mam makan terlalu banyak, atau mengonsumsi makanan yang bisa memicu naiknya asam lambung, sensasi sesak, kembung, dan mual akan lebih mudah dirasakan. Hal ini tentu saja akan membuat Mam merasa tidak nyaman.

3. Memicu perubahan flora pada vagina

Penggunaan celana ketat di negara beriklim tropis dapat membuat jamur lebih mudah berkembang di daerah kulit maupun daerah kewanitaan. Infeksi jamur pada vagina umumnya ditandai dengan keputihan dan akan menjadi berbahaya bila cairan yang keluar berwarna kehijauan, berbau, serta menimbulkan gatal. Selain mengganggu kenyamanan, infeksi jamur yang tak ditangani dengan baik bisa naik ke rahim dan berisiko menyebabkan penipisan selaput ketuban yang mengarah pada pecahnya ketuban. Hal ini tentu saja tidak diinginkan, terutama bila usia kandungan Mam belum cukup bulan.

Baca Juga: 3 Cara Menghitung Usia Kehamilan

Demi menjaga kehamilan yang sehat, mengenakan pakaian ketat nyatanya bukan pilihan tepat, ya, Mam. Kabar baiknya, kini sudah banyak pilihan baju hamil dengan bermacam gaya, sehingga Mam dapat tetap tampil modis tanpa mengorbankan kesehatan diri dan si Kecil. Berikut tips berpakaian nyaman demi menjaga kehamilan senantiasa sehat:

1. Kenakan pakaian berbahan katun yang mudah menyerap keringat, sehingga dapat mengurangi risiko lembap yang menyebabkan pertumbuhan jamur.
2. Walau ukurannya pas, pastikan pakaian tidak memberi tekanan pada bagian tubuh manapun, terutama dada, perut, dan kaki.
3. Pilihlah celana yang berjenis maternity briefs (menutupi perut sampai di atas pusar) atau bikini line (celana yang dikenakan di bawah pusar atau pada garis perut bawah).
4. Kenakan bra dengan ukuran 1 nomor lebih besar agar sirkulasi darah di sekitar dada menjadi lancar dan tak memicu sesak.

Jangan abaikan penggunaan busana yang tepat ya, agar kesehatan kehamilan Mam tetap terjaga.

Bagikan sekarang




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