Mams (Kehamilan)
Artikel

Apa Penyebab Ibu Hamil Lelah? Simak di Sini!

JUN 25, 2021

Kelelahan adalah gejala yang umum ditemukan pada kehamilan. Beberapa Mam merasa sangat kelelahan sepanjang masa kehamilan sementara ada juga yang tak merasa kelelahan sama sekali. Namun sebagian besar Mam memang mengalami kelelahan lebih sering dari biasanya. Sebenarnya, apa yang sedang terjadi pada tubuh Mam?

Trimester pertama (minggu 1 – 13)

Tubuh Mam sedang mengalirkan energi yang cukup besar untuk membangun sistem pendukung kehidupan janin yaitu plasenta. Selain itu, metabolisme tubuh juga meningkat dengan cukup tinggi sedangkan di saat yang bersamaan, gula darah dan tekanan darah Mam justru menurun.

Baca Juga: Tips dan Trik Kehamilan Trisemester Pertama

Perubahan hormonal yang terjadi juga membuat Mam merasa lelah, sering mual dan emosional. Jika Mam mengelami hiperemesis atau muntah-muntah secara berlebihan, kelelahan akibat bolak balik ke kamar mandi pun akan menambah kelelahan Mam.

Trimester kedua (minggu 14 – 27)

Pada akhir trimester pertama, tubuh Mam sudah merampungkan tugas utama yang luar biasa dalam membangun plasenta. Memasuki trimester kedua ini, tubuh Mam juga sudah terbiasa dengan perubahan hormonal dan emosional yang terjadi. Ini berarti bahwa di trimester kedua adalah waktu yang tepat untuk mengembalikan energi Mam untuk menjaga kehamilan di tahapan berikutnya. Kebanyakan Mam merasa bersemangat dan tidak terlalu merasa lelah di fase kedua ini.

Trimester ketiga (minggu 28 – 40)

Berat badan bayi akan bertambah pesat di tahapan ini, itu sebabnya Mam akan

merasa perutnya bertambah berat. Semakin besar perut, artinya tidur nyenyak pun sulit didapat. Bangun dari posisi tidur dan bolak-balik ke kamar mandi karena sering buang air kecil juga membuat Mam mudah lelah. Di tahapan ini Mam bisa mengalami rasa panas di dada, sakit punggung dan sindrom kaki berkejut-kejut ketika tidur.

Baca Juga: Berencana untuk Hamil? Yuk, Lakukan Hal Ini

Jika merasa lelah, istirahat ya, Mam…

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan Mam untuk menjaga kehamilan dan membantu mengatasi rasa kelelahan yang dirasakan ketika hamil, yaitu:

- Dengarkan kebutuhan tubuh Mam.
  Jika sedang lelah, beristirahatlah. Jika memang lapar, makanlah. Duduklah jika merasa tak tahan untuk berdiri dan tak perlu merasa harus mampu membereskan segala hal seperti sebelum masa-masa hamil.
- Mintalah bantuan orang lain.
  Ya, inilah saat yang tepat untuk meminta perhatian Pap dalam membantu Mam melakukan berbagai tugas di rumah. Mam juga bisa minta bantuan keluarga atau tetangga dekat jika memang dibutuhkan.
- Menyesuikan jadwal sehari-hari.
  Mam perlu menyesuaikan jadwal aktivitas sehari-hari agar tidak menghabiskan energi. Hindari mengangkat barang-barang yang berat terutama karena dapat menambah beban tubuh Mam dan mengakibatkan sakit punggung bertambah parah.
- Makan sesuai dengan kebutuhan.
  Jika Mam mengalami hiperemesis mungkin makan dengan benar akan sulit dilakukan, namun tetaplah mengusahakannya untuk menjaga kehamilan Mam. Makanlah dalam porsi sedikit namun lebih sering. Pilihlah makanan yang dapat memberikan energi lebih lama seperti protein dan karbohidrat kompleks.
- Berolahraga ringan.
  Rasa lelah bukan berarti Mam boleh duduk-duduk atau diam sepanjang hari tanpa melakukan apapun. Tubuh Mam tetap memerlukan olahraga ringan agar otot-otot maupun semua persendian Mam tidak kaku. Olah raga ringan juga dapat meningkatkan energi Mam.

Kelelahan yang dirasakan Mam saat hamil mungkin berbeda dibandingkan Mam lainnya. Tak usah terlalu dikhawatirkan karena setiap ibu membutuhkan cara yang berbeda dalam menghadapi segala perubahan yang dialami oleh tubuh. Menjaga kehamilan dapat dilakukan oleh Mam dengan mengikuti tip menuju kehamilan sehat.

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 >