

# Mengatasi Kaki Bengkak Saat Hamil

JUN 25, 2021

Kaki bengkak saat hamil atau edema, mungkin dialami Mam di akhir masa kehamilan. Mam perlu mengetahui informasi kehamilan mengenai edema ini agar dapat melakukan beberapa hal untuk mengatasinya.

*Edema adalah kondisi dimana tubuh Mam akan menahan air lebih banyak dibandingkan sebelum kehamilan.*

Di masa-masa akhir kehamilan, terutama saat perut sudah semakin berat dan besar, tak jarang Mam mengalami pembengkakan terutama di bagian kaki (edema).

Edema adalah kondisi dimana tubuh Mam akan menahan air lebih banyak dibandingkan sebelum kehamilan. Selain itu, rahim Mam yang membesar juga menekan pembuluh darah di panggul dan vena cava (pembuluh darah balik dari organ bagian bawah tubuh ke jantung). Penekanan ini membuat darah melambat dan berkumpul di jaringan kaki, dan mungkin juga di tangan.

**Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi sindroma kaki bengkak saat hamil ini.**

- Salah satu cara mengurangi kaki bengkak saat hamil 8 bulan adalah dengan menghindari berdiri atau duduk terlalu lama. Jadi, sesekali berjalan-jalanlah untuk melancarkan peredaran darah.
- Naikkan kaki ketika duduk atau tidur. Posisi ini baik untuk mengurangi pembengkakan dengan membantu darah di kaki untuk lebih lancar menuju jantung.
- Tidurlah menyamping. Terutama ke bagian kiri karena posisi ini membuat rahim tidak menekan vena cava, sehingga aliran darah balik ke jantung akan lebih lancar.
- Lakukan olahraga ringan.
- Menghindari kaos kaki dan alas kaki ketat. Gunakan semua baju dan pelengkapnya yang nyaman di tubuh Mam.
- Mengurangi asupan garam. Garam dapat mengikat air di dalam jaringan tubuh.

- Minum 7-8 gelas sehari. Sepertinya berlawanan dengan keinginan untuk mengurangi cairan dalam tubuh, namun minum air putih secara teratur akan mendorong garam dan bahan-bahan kimia lain yang tidak dibutuhkan tubuh ke luar melalui sistem pembuangan.

**Baca Juga:** Pijat Khusus Ibu Hamil dan Manfaatnya

### **Butuh Perhatian Khusus**

Beberapa kondisi kaki bengkak saat hamil membutuhkan perhatian khusus, sehingga perlu dikonsultasikan segera ke dokter kandungan Mam untuk mendapatkan informasi kehamilan yang benar. Beberapa kondisi tersebut antara lain:

- Ketika bengkak terjadi tiba-tiba atau muncul di daerah wajah, tangan, dan atau kaki disertai dengan adanya tekanan darah tinggi dan protein pada urin karena hal ini dapat menjadi penanda terjadinya preeklamsia, kondisi serius pada Mam yang sedang hamil.
- Jika salah satu kaki mengalami pembengkakan lebih dibandingkan kaki lainnya, terutama pada bagian paha atau betis, ini bisa jadi tanda pembekuan darah. Karena itu, cara mengurangi kaki bengkak saat hamil 8 bulan dengan tips-tips yang telah dipaparkan.

Jika edema yang dialami Mam termasuk normal, tak perlu khawatir. Setelah bayi Mam lahir, pembengkakan ini akan berangsur hilang karena tubuh segera membuang kelebihan cairan selama masa kehamilan. Jadi, tak perlu heran jika setelah melahirkan Mam akan sering berkeringat dan buang air kecil. Jangan lupa untuk selalu mengikuti tips menuju kehamilan sehat, ya Mam.

Bagikan sekarang