17 Pertanyaan Penting Ibu Hamil

By: edelwz

1. Seberapa banyak ibu hamil boleh minum kopi, teh, atau minuman bersoda?

Kopi dan teh mengandung xantin, kafein, teofilin dan teobromid. Kafein dapat meningkatkan tekanan darah dan membuat wanita hamil lebih sering berkemih, selain juga dapat menembus plasenta dan mencapai janin. Dosis maksimum kafein yang boleh dikonsumsi wanita hamil adalah 400 mg kafein per hari. Jadi, kopi hanya boleh diminum maksimum 3 cangkir per hari (+300 mg kafein; 100 mg kafein sama dengan 3 sendok kecil kopi). Sedangkan teh hanya boleh diminum maksimum 8 cangkir per hari (+ 300 mg kafein).

Satu gelas **minuman bersoda** (soft drink) mengandung sekitar 250 kalori ditambah **gula fruktosa** yang **tak baik dikonsumsi ibu hamil**. Fruktosa pada soft drink merupakan gula sintetik yang diekstrak secara kimiawi dari jagung, dan memiliki kalori sangat tinggi sehingga akan meningkatkan kadar gula darah dengan sangat cepat. Risikonya, timbul diabetes melitus selama kehamilan dan janin mengalami kelebihan berat badan. Maka itu, minuman ini harus dihindari sejak awal kehamilan sampai melahirkan.

2. Bolehkah ibu hamil ngemil cokelat?

Memang, bagi calon ibu yang di usia awal kehamilannya merasa mual muntah adakalanya menyiasati dengan camilan cokelat. Sebetulnya, cokelat juga mengandung kafein, tapi dalam jumlah kecil. **Konsumsi cokelat selama kehamilan dapat membantu menciptakan perasaan lebih tenang bagi ibu hamil.** Kandungan gula di dalam permen cokelat terkadang dapat membantu mengatasi penurunan gula darah saat mual-mual di awal kehamilan. Hanya saja, bila ibu hamil dengan kenaikan berat badan yang terlampau banyak, maka perlu mengendalikan asupan karbohidrat yang dikonsumsi. **Konsumsi permen cokelat pada ibu hamil yang gemuk terkadang berisiko menyebabkan diabetes melitus dalam kehamilan.**

3. Selama hamil bolehkan makan makanan pedas atau yang amat berbumbu?

Makanan yang mengandung banyak bumbu seperti cabai atau merica terkadang dapat menimbulkan gangguan pada lambung dan gangguan pencernaan lain seperti diare. Makanan seperti ini tak menimbulkan bahaya terhadap janin. Jika timbul diare setelah mengonsumsi makanan pedas, cukup dengan menghentikan konsumsi makanan tersebut, dan mengganti elektrolit yang hilang dengan minum oralit. Diare akan berhenti spontan tanpa harus minum obat tertentu.

4. Bolehkah ibu hamil melakukan perawatan dengan sauna?

Mandi sauna (atau mandi dalam bak berombak/whirl pool) atau mandi uap akan meningkatkan suhu tubuh sampai suatu keadaan yang disebut sebagai hipertermia. Kondisi ini dapat menyebabkan kecacatan janin terutama jika dilakukan pada usia kehamilan trimester pertama (1-3 bulan). Sementara kalau sekadar lulur misalnya yang berguna untuk mencerahkan dan membersihkan kulit, tidak membahayakan janin.

5. Bolehkah ibu hamil menggendong anak batita?

Anak batita (usia 1-3 tahun) biasanya ingin digendong ibu. Dengan alasan dapat mengganggu keseimbangan ibu hamil, maka **ibu hamil tak dianjurkan membawa benda lebih dari 12,5 kg.** Sehingga mengendong anak dengan berat badan 12,5 kg atau lebih tak dianjurkan dilakukan oleh ibu hamil. Pengertian terhadap anak perlu diberikan secara bertahap dan sabar.

6. Vaksinasi apa saja yang boleh dan tak boleh dilakukan pada ibu hamil?

Imunisasi yang rutin diberikan kepada ibu hamil di Indonesia saat ini adalah imunisasi tetanus toxoid; bermanfaat mencegah terjadinya infeksi kuman tetanuspada bayi yang baru lahir (neonatus). Imunisasi lainnya yaitu hepatitis namun belum menjadi program di Indonesia. **Sedangkan imunisasi yang terlarang dilakukan pada ibu hamil adalah imunisasi terhadap rubella, campak, gondong (parotitis), dan cacar air.**

7. Bagaimana posisi tidur yang paling dianjurkan bagi ibu hamil?

Posisi tidur yang paling baik selama hamil adalah miring ke kiri karena dapat membantu melancarkan aliran darah dari ibu ke janinnya. Posisi terbaik kedua adalah miring ke kanan.

Tidur telentang tak dianjurkan, terutama setelah kehamilan memasuki usia kehamilan tri-mester ketiga. Sebab, rahim akan menekan pembuluh aorta dan pembuluh vena di tulang belakang sehingga mengurangi aliran darah dari ibu ke janin. Sementara kalau tidur telungkup pada umumnya hanya bisa dilakukan ketika rahim belum terlampau besar (kurang dari 4 bulan).

8. Bila ibu hamil mengalami sulit tidur, bolehkan mengonsumsi obat tidur?
Ibu hamil memang memerlukan istirahat yang cukup. Sering kali ibu hamil sukar tidur di malam hari, namun mengantuk dan tertidur di siang hari. Kondisi kurang tidur tak akan mengganggu janinnya, namun dapat memengaruhi daya tahan (stamina) ibu hamil. Umumnya, wanita hamil sulit tidur di waktu malam dikarenakan kram tungkai bawah, sering berkemih, janin terlampau aktif, cemas mengenai kondisi kehamilan dan cara persalinan, dan sebagainya. Namun, untuk mengatasi sulit tidur ini, **tak dianjurkan minum obat tidur**. Membaca, mendengarkan musik lembut, menjahit atau menonton televisi dapat membuat ibu hamil lebih santai.

9. Bolehkah ibu hamil berlama-lama di depan komputer?
Radiasi monitor komputer hampir tidak ada atau hanya sedikit sekali, sehingga komputer tak akan menimbulkan kondisi buruk bagi janin. Akan tetapi, selama kehamilan tak dianjurkan duduk terlalu lama di depan komputer karena dapat mengakibatkan gangguan aliran darah, terutama di daerah tungkai. Selain itu, penggunaan komputer yang terlalu lama juga sering menimbulkan kelelahan pada mata.

10. Bagaimana pula dengan penggunaan obat-obatan pada ibu hamil yang sakit?
- Jika menderita demam, ibu hamil diperbolehkan minum parasetamol (asetaminofen) . Walaupun obat ini dapat menembus plasenta, namun selama dosisnya kecil, tak akan menyebabkan kelainan pada janin.
  - **Ibuprofen tak dianjurkan diberikan kepada wanita hamil karena obat ini berpotensi menimbulkan kecacatan pada janin, terutama jika diberikan pada trimester ke-3.**
  - Jika ibu hamil menderita flu, maka pemberian antihistamin harus secara hati-hati dan dengan indikasi yang sangat selektif.
- **Antidepresan dilarang diberikan kepada wanita hamil karena terbukti dapat menimbulkan kecacatan terhadap janin dalam kandungan.**
- Pemberian antibiotika kepada wanita hamil harus sangat hati-hati:
  - Golongan penisilin dan makrolid dapat diberikan kepada wanita hamil.
  - Golongan kloramfenikol dan aminoglikosida dapat diberikan dengan sangat hati-hati.
  - **Golongan tetrasiklin tidak dianjurkan diberikan kepada wanita hamil, karena dapat menimbulkan kecacatan pada janin dalam kandungan.**

11.Perlukah ibu hamil minum susu khusus hamil?
Susu merupakan sumber protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin yang baik untuk ibu hamil. Guna memperoleh sumber nutrien ini, ibu hamil tidaklah harus memperoleh dalam bentuk susu namun dapat pula dalam bentuk hasil olahannya seperti keju, mentega dan es krim. Saat ini telah diproduksi susu ibu hamil dalam bentuk susu bubuk instan yang ditambahkan beberapa unsur vitamin dan mineral. Tidak semua ibu hamil merasa nyaman mengonsumsi susu jenis ini. Terkadang mereka merasa mual dan bahkan sampai timbul diare. Sebenarnya, ibu hamil dapat saja mengonsumsi susu selain susu yang khusus dibuat untuk ibu hamil.

12. Baikkah konsumsi kerang bagi ibu hamil?
Kerang merupakan sumber nutrisi yang baik bagi ibu hamil, karena mengandung protein bermutu baik, merupakan sumber asam lemak omega 3 dan mengandung lemak jenuh yang rendah. Namun perlu diperhatikan, kerang juga sering kali tercemar oleh logam berat seperti merkuri. Logam berat ini tak boleh dikonsumsi ibu hamil, karena dapat menyebabkan cacat janin atau penyakit autis. Sayangnya, untuk mengetahui kerang telah tercemar atau belum, tak ada ciri khusus yang dapat membedakannya. Namun begitu, kita dapat mencegah mengon-sumsi kerang yang telah tercemar merkuri, yakni dengan tidak membeli kerang yang berasal dari perairan yang mengandung banyak limbah industri (baik limbah cair maupun limbah yang berasal dari asap pabrik).

13. Bagaimana dengan konsumsi daging sapi dan unggas, mengingat keamanan pangannya terkadang masih disangsikan?
Daging sapi, ayam atau unggas lainnya merupakan sumber protein hewani yang diperlukan ibu hamil karena bermanfaat untuk pertumbuhan sel, meningkatkan sistem imunitas (kekebalan tubuh terhadap penyakit), menambahsel darah merah, memperbaiki sistem enzim, dan sebagainya. Disamping itu, daging hewan ini juga merupakan sumber lemak hewani. Namun perlu diingat, daging hewan ini sangat rawan terkontaminasi terhadap beberapa virus, bakteri, dan parasit tertentu, seperti toksoplasma dan flu burung. Untuk mencegah hal tersebut, diperlukan sebuah instansi pengawas makanan dan minuman yang mampu melin- dungi dan memberikan jaminan tentang kebersihan dan kesehatan daging hewan yang dikonsumsi masyarakat. Upaya lain, mengganti sumber hewani ini dengan sumber dari ikan (ikan air laut atau ikan air tawar yangsehat dan bersih) atau sumber nabati seperti kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, minyak kelapa dan sebagainya.

14. Amankah ibu hamil mencat rambutnya?
Cat rambut memang dapat menembus kulit kepala dan masuk ke dalam sirkulasi darah ibu hamil. Sampai saat ini belum ada hasil penelitian yang menunjukkan cat rambut dapat menimbulkan bahaya bagi janin. Namun demikian ibu hamil harus tetap berhati-hati sebelum memutuskan mencat rambutnya.

15. Benarkah renang merupakan olahraga yang paling aman buat ibu hamil?
Ya, renang merupakan olahraga terbaik bagi wanita hamil karena dapat memperkuat otot-otot tubuh secara merata tanpa menimbulkan peningkatan risiko trauma pada persendian atau otot wanita hamil; memperkuat kerja otot jantung; meningkatkan kebugaran; dan memperkuat otot-otot dasar panggul.
Renang merupakan olahraga aerobik, dapat dilakukan setiap saat selama kehamilan, dan di setiap usia kehamilan. Renang selama kehamilan tidak menyebabkan keguguran ataupun infeksi jalan lahir. Namun, renang tidak dianjurkan dilakukan oleh wanita hamil dengan riwayat keguguran lebih dari 3 kali, selaput ketuban yang telah pecah, kehamilan ganda, dan kelainan jantung.

16. Bagaimana dengan yoga, apakah juga aman bagi ibu hamil?
Yoga dapat dilakukan sepanjang kehamilan. Selama tak ada peregangan otot perut, yoga sangat bermanfaat untuk membuat ibu hamil lebih santai. Gerakan yoga yang tak dianjurkan selama hamil adalah menekuk tubuh ke arah belakang dan berdiri dengan satu kaki. Sebab, dapat menyebabkan peregangan berlebih terhadap otot dinding perut sehingga berisiko terjadi trauma pada otot dinding perut. Selain itu, juga tak dianjurkan dengan posisi kepala di bawah dankaki di atas, karena akan mengganggu sirkulasi darah sehingga aliran darah ke janin akan berkurang.

17. Benarkah ibu hamil tak boleh menyusui?
Isapan pada puting susu ibu hamil dapat menyebabkan kontraksi otot rahim, sehingga wanita hamil yang cenderung mengalami persalinan prematur dianjurkan menghentikan menyusui anaknya.

* taken from http://www.hypno-birthing. web.id/

http://momsnbabies.wordpress.com/2008/07/18/17-pertanyaan-penting-ibu-hamil/