



Jika isu lepas, RAPI telah membincangkan tentang pentingnya merancang kehamilan untuk kesihatan, isu ini pula kami bawakan lagi topik KEHAMILAN untuk memberikan maklumat yang lebih terperinci.

Lagi Tentang

# KEHAMILAN

## Segalanya Yang Perlu Anda Tahu

KEHAMILAN bukanlah satu beban bahkan anugerah terindah dari Tuhan buat kita. Mengandung dan kemudian melahirkan anak adalah satu kitaran hidup yang harus dirasakan semua wanita. Benar, ketika hamil juga terdapat beberapa masalah yang melibatkan kesihatan seseorang itu.

Bagi wanita yang pernah hamil beberapa kali, mungkin saja mereka sudah tahu tanda-tanda

mereka mengandung lagi kali ini. Mereka boleh membezakan rasa tidak sedap badan kerana datang haid atau hamil. Tetapi bagaimana dengan wanita yang baru hamil buat kali pertama? Sudah tentu kurang pengetahuan tentang simptom kehamilan bukan? Apakah tanda-tanda awal seseorang wanita itu hamil? Tanda awal apabila seorang wanita itu hamil adalah apabila haidnya tidak datang seperti yang sepatutnya. Boleh jadi juga kitaran haid

normalnya sudah lewat sekurang-kurangnya seminggu dari tarikh haid sebenar. Jika anda mempunyai masalah kitaran haid tidak teratur seperti sering terlewat (dalam tempoh dua atau tiga bulan sekali), sukar untuk menjangka jika kelewatan itu adalah disebabkan hamil.

Ekoran dari lewat datang bulan ini, seseorang wanita itu akan mula berasa





Wanita hamil juga mungkin akan mendapati mereka lebih kerap membuang air kecil dari biasa. Selain itu, mereka juga sukar untuk membuang air besar. Ini semua adalah ekoran daripada kesan peningkatan paras hormon ketika ini terutamanya hormon progesteron. Ibu-ibu ini juga akan merasa cepat letih dan mudah mengantuk. Wanita hamil juga lebih sensitif dan mudah terganggu emosinya. Tidak hairanlah mengapa ibu hamil suka betul menangis!

Selain itu, sesetengah ibu hamil akan mengalami masalah lelehan daripada bahagian faraj (keputihan yang lebih banyak dari biasa) atau berlaku pendarahan pada faraj. Ada juga ibu hamil yang tidak mempunyai sebarang perubahan fizikal sehinggalah perut mereka mula kelihatan membuncit atau terasa pergerakan bayi di dalam perut.

### Benarkah semua ibu hamil akan mengalami Morning Sickness?

Kebanyakan ibu hamil mengalami masalah ini. Penerimaan mereka yang berbeza antara satu sama lain. Ada yang 'ringan' dan ada yang 'berat' sehingga mereka dimasukkan ke hospital. Ada juga yang tidak mengalami rasa loya di pagi hari. Kebiasaannya, wanita yang hamil buat pertama kali lebih cenderung untuk mengalami masalah ini berbanding mereka yang pernah hamil beberapa kali sebelum ini.

Keputihan semasa hamil boleh disebabkan oleh jangkitan kulat atau '*Candida sp*'. Biasanya keputihan ini tebal, berbau busuk, dan gatal. Keputihan ini terjadi ekoran daripada perubahan hormon yang berlaku semasa hamil menyebabkan berlaku perubahan tahap keasidan/alkali (pH) dalam rongga faraj. Ini membuatkan organisma kulat ini membiak lebih aktif dari biasa. Mungkin juga ekoran daripada perubahan hormon ini menyebabkan paras gula dalam badan ibu hamil agak tinggi yang akan merangsang pertumbuhan '*Candida sp*' ini.

Terdapat juga lelehan faraj yang lain berwarna kelabu atau kehijauan yang disebabkan oleh sejenis jangkitan sekumpulan kuman BV atau '*Bacterial Vaginosis*'. Lelehan faraj yang banyak begini mungkin disebabkan oleh '*Trichomonas sp*'. Lelehan-lelehan faraj ini juga perlu dirawat.

### Apa lagi masalah yang ada?

Ibu-ibu yang hamil juga mungkin mengalami pendarahan faraj (*vaginal bleeding*) terutamanya diminggu-minggu awal kehamilan. Pendarahan yang teruk mungkin boleh menyebabkan pelbagai jenis keguguran seperti kehamilan yang gagal (*missed miscarriage*) atau keguguran yang tidak lengkap (*incomplete miscarriage*).

Kebiasaannya pendarahan faraj ini tidak akan mengganggu proses kehamilan (*Threatened miscarriage*) dan ianya hanya untuk beberapa

loya tekan dan kadangkala diikuti oleh muntah. Payudara juga mungkin membesar, mengembang, membesar atau akan wujud rasa tidak selesa. Adakalanya mungkin terasa sakit. Jika seseorang wanita itu hamil, anda akan mendapati perubahan pada bahagian puting.

- **Warna puting akan menjadi sedikit kehitaman.**
- **Saiz payudara akan membesar.**


### Gejala Morning Sickness

Masalah ini lebih kepada rasa loya dan ibu hamil akan kerap muntah. Ia berlaku pada waktu pagi dan ada juga yang berterusan setiap masa. Masalah ini adalah disebabkan peningkatan paras hormon hCG dalam badan wanita tersebut. Umumnya ia akan berkurangan apabila kandungan memasuki usia 12 minggu ke atas. Ada juga yang masih mengalami masalah ini walaupun kandungan mereka telah mencapai usia 20 minggu atau lebih.

### Teruk kah?

Umumnya masalah ini bukanlah sesuatu yang berbahaya. Walaupun begitu, ada sesetengah ibu hamil yang memerlukan rawatan lanjut dari doktor sekiranya rasa loya dan muntah ini keterlaluan (*hyperemesis gravidarum*). Apabila situasi ini berlaku, tubuh akan mengalami dehidrasi. Penyebab kepada 'morning sickness' yang teruk perlu dikenal pasti. Ia mungkin disebabkan kandungan kembar atau 'kehamilan anggur' (*molar pregnancy*). Rawatan-rawatan tertentu perlu diberikan supaya ibu dan kandungannya tidak terjejas.





hari sahaja. Sekiranya pendarahan ini berlanjutan, kemungkinan proses kehamilan ibu-ibu ini akan terjejas seperti berlakunya kehamilan yang gagal.

Ibu hamil juga terdedah kepada risiko mendapat jangkitan saluran kencing terutama bagi mereka yang kurang minum. Ia berkemungkinan disebabkan oleh rasa loya atau muntah yang teruk tadi. Jika anda hamil dan mengalami bengkak gusi atau kekejangan kaki pada awal pagi, ketahuilah ia juga mungkin akan dihadapi oleh wanita mengandung.

### **Alahan**

Rasa mual atau loya yang dialami oleh ibu-ibu ini bukanlah satu bentuk alahan dalam istilah perubatan. Lanya adalah disebabkan proses penghasilan hormon oleh tubuh ibu-ibu tersebut yang menyebabkan mereka mudah mual, loya atau muntah apabila terdedah kepada sesuatu rangsangan bau, rasa atau penglihatan. Ini termasuklah bau-bauan dan rasa sesetengah makanan. Jadi ubat-ubatan alahan yang biasa diberikan kepada pesakit-pesakit alahan tidak akan berkesan kepada bakal-bakal wanita mengandung. Langkah terbaik? Elakkan diri anda dari rangsangan-rangsangan yang menyebabkan anda alahan!





## Bab MAKAN!

### Makanan-makanan yang digalakkan untuk wanita HAMIL?

Umumnya semua jenis makanan yang biasa dimakan oleh ibu hamil adalah selamat untuk diambil (melainkan jika ia tinggole kolesterol dan kaya gula). Jika anda berusaha untuk hamil, amalkan pengambilan makanan yang seimbang dan tambahan vitamin asid folik.

Banyakkan memakan sayur dan buah-buahan untuk mengatasi masalah sembelit yang mungkin berlaku dalam tempoh kehamilan. Buah-buahan yang mengandungi kandungan lemak yang tinggi seperti durian perlu dielakkan ketika hamil. Anda boleh makan secara kerap tetapi kawal kuantitinya. Kurangkan pengambilan gula, minuman kaya kafein atau minuman berkarbonat.

### "Ini adalah kandungan pertama saya..."

Jika itu kisahny, anda harus melakukan perbincangan bersama suami terutamanya bagi anda yang merancang keluarga. Maklumat-maklumat kehamilan ini boleh diperolehi menerusi internet, majalah-majalah kesihatan atau buku-buku ilmiah berkaitan kesihatan ibu dan anak. Pasangan berkahwin juga disarankan untuk berjumpa dengan doktor untuk memastikan sama ada anda adalah pasangan sihat dan bersedia untuk hamil. Bagi mereka yang ada masalah kesihatan seperti masalah injap jantung, perbincangan dengan doktor sebelum hamil adalah sangat penting! Bagi wanita-wanita yang menderita obesiti, berusaha untuk menurunkan berat badan ke tahap yang optimum. Jika anda merokok, seeloknya hentikan tabiat itu segera bagi menjaga kesihatan kandungan anda.

### "Saya GUGUR..."

Kebiasaannya punca keguguran ini tidak diketahui. Ia mungkin berpunca daripada faktor pembentukan janin. Masalah keabnormalan kromosom dan ia lazimnya tiada kaitan dengan kehamilan berikutnya. Ia tidak akan berulang melainkan wujudnya masalah lain untuk kehamilan selepas itu.

Penyebab-penyebab lain termasuklah tekanan atau stres yang keterlaluan dan masalah kesihatan yang tidak terkawal seperti kencing manis mahupun darah tinggi.

Bagi ibu-ibu yang sering gugur atau mengalami keguguran yang berulang (tiga kali atau lebih mengalami gugur secara berturut-turut), penyiasatan lanjut perlu untuk mencari punca ianya berlaku seperti penyakit 'lupus' atau 'antiphosphalipid syndrome'.

Dalam segelintir kes, keguguran ini mungkin disebabkan oleh keadaan anatomi sistem peranakan ibu tersebut seperti 'bicornute uterus'. Wanita-wanita yang mengidap 'cervical incompetence' atau lemah pangkal rahim juga sering mengalami keguguran yang berulang ini.

### Rawatan untuk ibu yang mengalami keguguran?

Bergantung kepada jenis-jenis keguguran. Sekiranya masih terdapat janin atau saki baki janin di dalam rahim, maka rawatan D&C adalah

perlu untuk mencuci janin yang telah meninggal itu. Terdapat juga pesakit yang memilih untuk janin tersebut keluar dengan sendiri tetapi ini akan mengambil masa dan boleh terdedah kepada risiko jangkitan kuman sekiranya janin tersebut lambat untuk keluar dengan sendirinya.

Ada masanya doktor akan memberikan ubat untuk merangsang pengecutan rahim dan janin ini akan keluar dengan sendirinya. Risiko kegagalan rawatan ini perlu dimaklumkan kepada pasangan yang memilih kaedah ini. Apabila keguguran ini telah dirawat dengan sempurna, wanita tersebut dinasihatkan untuk tidak lagi hamil dalam tempoh dua hingga tiga bulan akan datang untuk memastikan emosi wanita tersebut kembali normal.

Ia juga bagi merangsang proses penyembuhan rahim dan memastikan kitaran haid yang kembali normal sebelum wanita tersebut hamil semula buat kali kedua. Wanita yang mengalami keguguran juga digalakkan untuk meneruskan pengambilan asid folik dan multivitamin yang lain yang dapat mempertingkatkan paras haemoglobin. Sekiranya pendarahan telah berhenti, aktiviti harian boleh dilakukan seperti biasa. Jika tidak sakit lagi, hubungan kelamin juga boleh diadakan. Seperti yang disarankan, sekiranya hubungan kelamin berlaku, perlu ada kaedah pencegahan kehamilan dalam tempoh ini sehinggalah pasangan ini benar-benar bersedia untuk kembali mendapatkan cahaya mata.

### Stillbirth?

'Stillbirth' berlaku apabila bayi meninggal dunia dalam kandungan ibu. Ini biasanya boleh berlaku ketika usia kandungan kehamilan tersebut melebihi 22 minggu atau ketika berat bayi tersebut telah mencecah sekurang-kurangnya 500 gram. Jika bayi ini meninggal di dalam perut sebelum tempoh ini atau jika berat mereka kurang daripada 500 gm, maka ibu hamil tersebut dianggap telah mengalami keguguran. Dua jenis 'stillbirth':

**Macerated stillbirth:** Bayi tersebut telah meninggal dunia selama beberapa hari di dalam perut ibunya sebelum keadaan ini disedari.

**Fresh stillbirth:** Bayi meninggal dunia di dalam perut dalam tempoh sehari atau dua sebelum keadaan ini dikenal pasti.