

KEHADIRAN Si Buah Hati sudah tentu menyebabkan terjadinya perubahan dalam tubuh Ibu. Selain bentuk badan yang semakin membesar, masih banyak hal lain yang Ibu rasakan. Berikut ini adalah beberapa kejadian kecil yang biasa muncul di saat hamil serta cara mengatasinya.

## **Pusing**

Pada trimester pertama, kebanyakan ibu akan mengalami pusing disertai rasa mual. Ini disebabkan oleh terjadinya perubahan hormon. Pusing semacam ini tak akan lama dan akan hilang dengan sendirinya. Maka sebaiknya Ibu tak usah minum obat, cukup dengan beristirahat atau berbaring di tempat tidur. Meski demikian ada kemungkinan pusing yang Ibu alami disebabkan oleh alasan lain, misalnya karena flu. Untuk mengatasinya, Ibu bisa minum obat flu yang sangat ringan. Pusing juga disebabkan oleh problem emosional, ketegangan atau kelelahan. Selama ibu masih mampu mengatasinya dengan istirahat, Ibu tidak perlu minum obat. Namun bila sangat mengganggu apalagi disertai dengan perubahan penglihatan, misalnya kunang-kunang atau seakan-akan ada kilatan cahaya, berkonsultasilah ke dokter.

## **Kaki Bengkak**

Pada bulan-bulan terakhir usia kehamilan, volume darah meningkat sehingga kadang-kadang terlihat tanda-tanda tekanan darah tinggi yang salah satunya adalah kaki bengkak. Kurangi makan garam dan sering-seringlah beristirahat. Saat kaki bengkak, luruskan dan angkat kaki agak ke atas.

## **Mual dan Muntah**

Orang sering menyebutnya "morning sickness" karena mual dan muntah ini biasanya muncul pada pagi hari, saat perut masih kosong. Namun tak jarang pula munculnya siang maupun malam hari. Kelihatannya memang aneh, sebab hanya karena bau sabun, pasta gigi atau minyak wangi, ibu bisa mual dan muntah-muntah. Bahkan kadang-kadang makanan yang dulu menjadi favorit kini disingkirkan karena tak tahan aromanya. Sudah menjadi kodrat alam, tak ada obat khusus yang dapat mencegah muntah dan mual ini. Untuk mengurangi rasa mual, Ibu bisa makan makanan kecil ketika bangun tidur. Ibu juga dianjurkan lebih sering minum air putih.

Biasanya keluhan ini akan menghilang pada akhir bulan keempat usia kehamilan.

### **Sembelit**

Kemungkinan terjadinya sembelit sebenarnya dimulai saat awal kehamilan, sebab hormon progesteron pada waktu hamil menyebabkan relaksasi usus. Hal ini mengakibatkan daya dorong usus terhadap sisa makanan berkurang. Sisa makanan menumpuk dan terjadilah sembelit. Sembelit juga disebabkan oleh kandungan zat besi pada tablet yang ibu konsumsi, atau oleh kebiasaan suka menahan buang air besar. Untuk mengatasinya, perbanyaklah memakan sayuran dan buah-buahan yang berserat. Ibu pun harus mendisplinkan diri agar teratur ke belakang setiap hari. Satu lagi yang penting, minumlah air putih minimal dua liter setiap hari.

(Sumber: [www.kompas.com](http://www.kompas.com))