

Obat Aman untuk Keluhan Ibu Hamil

KEHAMILAN merupakan kondisi sangat spesial bagi seorang wanita. Tak hanya karena sang calon ibu yang menanti tiap tumbuh kembang buah hati lahir di dunia, tetapi juga karena adanya perubahan drastis dalam hal fisik dan psikologis.

Perubahan-perubahan yang sangat signifikan inilah yang terkadang membuat kondisi kesehatan sang calon ibu menurun. Perubahan hormonal, perubahan imunitas, belum lagi faktor eksternal semacam perubahan cuaca ekstrem dan lingkungan sekitar membuat ibu hamil sering terserang demam, flu, dan batuk.

Lebih 50 % ibu hamil mengkonsumsi obat-obatan selama kehamilan. Selain obat yang merupakan suplemen kehamilan bagi ibu dan janinnya, juga obat-obat yang dikonsumsi untuk mengatasi masalah kesehatan sang ibu.

Pengertian terhadap apa yang dapat dilakukan dalam mempengaruhi kehamilan perlu diketahui ibu hamil agar lebih bijak dalam mengkonsumsi obat, herbal/jamu, dan suplemen lainnya selama kehamilan. Obat-obat yang dikonsumsi ibu hamil mencapai janin terutama dengan menyeberangi plasenta, rute sama, semisal seperti oksigen dan nutrisi menuju janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Obat-obat bersifat membahayakan janin, atau istilah populernya adalah teratogenik, dapat mempengaruhi janin dengan beberapa cara:

1. obat dapat secara langsung menyebabkan kerusakan pada janin, perkembangan abnormal sampai kematian janin
2. obat dapat mengubah fungsi plasenta, dengan menyebabkan pembuluh darah menuju janin menyempit, sehingga mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi dari ibu ke janin
3. obat dapat menyebabkan otot - otot



Nadia Iha
Fatihah Sfar Apt
Mahasiswa Magister
Farmasi Klinik Fakultas
Farmasi UGM

rahim untuk berkontraksi, secara tidak langsung mengganggu janin dengan mengurangi suplai darah atau memicu persalinan premature

4. obat dapat mempengaruhi janin secara tidak langsung. Sebagai contoh, obat-obat yang menurunkan tekanan darah ibu dapat mengurangi aliran darah dari ibu, sehingga dapat berdampak pada menurunnya asupan nutrisi ke janin.

Mengetahui berbagai dampak obat yang bisa mempengaruhi janin, membuat ibu hamil harus selalu mendiskusikan keluhan-keluhan selama kehamilan kepada dokter untuk merencanakan terapi yang tepat. Terapi tanpa obat atau non farmakologi merupakan pilihan pertama dalam mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan, misalnya istirahat cukup, pengaturan pola makan bergizi seimbang, dan melatih hati dan pikiran untuk selalu berpikiran positif, sehingga tubuh dapat mentoleransi keluhan dengan baik.

Beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil beserta terapinya sedikit kami ulas berikut:

1. Mual dan muntah.

Morning sickness, atau mual muntah saat kehamilan sering dialami ibu hamil, biasanya pada minggu ke-6 hingga ke-12 kehamilan. Hal ini dikarenakan peningkatan hormon beta hCG pada awal kehamilan yang memicu peningkatan asam lambung, sehingga ibu hamil merasa kembung dan nyeri ulu hati.

Pemberian vitamin B6 terbukti efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah selama kehamilan. Vitamin B6 seringkali ditambahkan pada produk susu untuk ibu hamil, dan bisa menjadi pilihan yang baik. Ekstrak jahe juga dilaporkan dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan.

2. Sakit kepala.

Ibu hamil mengalami sakit kepala dipengaruhi beberapa faktor, semisal ak-

tivitas berlebihan yang menyebabkan kelelahan, kadar gula darah rendah, ketegangan, ataupun perubahan hormonal, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut. Terapi paling aman untuk mengatasi sakit kepala adalah dengan relaksasi, mengurangi aktivitas, istirahat, memberi kompres dingin, memijat leher, atau menghirup udara yang segar untuk membuat kita lebih rileks.

Jika dengan terapi relaksasi tidak mengurangi nyeri, obat yang bisa diberikan adalah Parasetamol dengan dosis maksimal 500 mg 3 kali sehari, hanya bila sakit kepala masih tak tertahankan.

3. Flu dan Batuk

Sistem imun saat kehamilan sering sekali berubah, sehingga ibu hamil kerap mengalami flu dan batuk. Terkadang flu dan batuk bertahan cukup lama pada kondisi kehamilan, namun berita baiknya adalah gejala flu dan batuk tidak secara langsung beresek pada kondisi janin.

Meskipun demikian, pencegahan dan pengalasan flu dan batuk perlu diperhatikan pada ibu hamil. Terapi tanpa obat untuk ibu hamil yang paling utama adalah beristirahat cukup, konsumsi air putih yang banyak, dan makan dengan baik (bernutrisi, dengan jumlah cukup). Peningkatan daya tahan tubuh sangat membantu mempercepat kesembuhan.

Multivitamin yang terkandung dalam susu atau suplemen bisa membantu. Jika kondisi memburuk, hidung yang tersumbat bisa dibantu dengan pemberian semprot hidung yang berisi saline/garam fisiologis yang tersedia di pasaran, atau obat kumur berisi air garam. Batuk yang membuat tenggorokan terasa gatal dan sakit bisa dibantu dengan permen pelega tenggorokan.

4. Sembelit

Kondisi kehamilan dapat menyebabkan sembelit karena adanya perubahan fisiologis dan anatomis pada saluran pencernaan. Sebagai contoh, meningkatnya kadar progesterone selama kehamilan dan menurunnya kadar hormone motilin menyebabkan peningkatan waktu transit sisa makanan di usus besar.

Waktu transit yang lama inilah yang membuat sembelit, atau susah buang air besar. Banyak ibu hamil yang terbebas dari sembelit dengan meningkatkan makanan berserat dan minum air putih, serta aktivitas ringan setiap harinya.

Jika dengan hal tersebut tak menunjukkan perbaikan, pemberian obat seperti laktulosa dan polietilen glikol dapat menjadi pilihan. Laktulosa pada umumnya tersedia dalam kemasan sirup, dan polietilen glikol dalam sodiaan cair yang dimasukkan melalui dubur. Keduanya tidak diserap oleh tubuh sehingga aman bagi kehamilan, dan memiliki efek samping yang paling minimal.

5. Ambeien

Ambeien pada ibu hamil dikarenakan perubahan hormonal dan peningkatan tekanan intraabdominal. Telah diperkirakan bahwa 25% sampai 35% ibu hamil mengalami kondisi ini.

Ambeien terjadi ketika vena hemoroidal eksternal mengalami pembesaran dan bengkak yang menyebabkan rasa gatal,

terbakar, nyeri pada dubur, dan perdarahan. Hampir sebagian besar kondisi ambeien dapat diatasi dengan meningkatkan serat dalam makanan yang dikonsumsi, pemberian cairan, dan perbaikan kebiasaan BAB, sehingga pemberian obat - obat dapat dihindarkan karena data keamanannya pada ibu hamil masih minim. Untuk banyak ibu, sebagian besar gejala dapat teratasi secara langsung setelah melahirkan, dan hanya sebagian kecil kasus yang membutuhkan terapi pembedahan saat kehamilan atau setelah melahirkan.

Penelitian terkait keamanan obat dalam kehamilan masih sedikit, sehingga banyak obat yang belum diketahui profil keamanannya bagi ibu hamil. Oleh karena itu, menjaga diri agar tetap sehat merupakan prioritas utama ibu hamil untuk menjaga diri dan janinnya dari penyakit-penyakit yang mungkin terjadi selama kehamilan. Konsultasikan kepada dokter atau apoteker Anda jika Anda hamil dan memerlukan obat untuk keluhan-keluhan kesehatan anda. (ayu/*)

Sebaiknya Hindari 7 Jenis Ikan Ini

SELAMA bertahun-tahun dokter menyarankan wanita hamil dan orangtua yang punya anak kecil untuk makan ikan, tetapi menghindari yang mengandung merkuri. Saran ini masih membingungkan, karena belum ada klarifikasi ikan mana yang mengandung merkuri rendah atau tinggi.

Lembaga Pengawas Obat dan Makanan AS (FDA) dan US Environmental Protection Agency (EPA) mengeluarkan panduan akhir mengenai konsumsi ikan yang ditujukan pada ibu hamil dan menyusui serta orangtua yang punya anak kecil. Badan-badan pemerintah AS itu terus merekomendasikan masyarakat untuk makan dua hingga tiga sajian ikan rendah merkuri per minggu.

Saat ini, badan-badan tersebut pun menyediakan informasi ikan mana yang tinggi dan rendah merkuri. Kadar merkuri dihitung menggunakan data FDA dan

sumber-sumber lain.

Saran baru itu menyebutkan, wanita hamil dan menyusui serta orangtua anak kecil sebaiknya menghindari tujuh ikan yang tinggi merkuri: ikan tilefish dari Teluk Meksiko, hiu, swordfish, orange roughy, bigeye tuna, marlin dan king mackerel.

Ikan yang rendah merkuri termasuk paling sering dikonsumsi adalah salmon, kod, udang dan nila. Pedagang ikan diminta memasang saran itu dan juga grafik referensi ikan untuk membantu masyarakat terinformasi dan memutuskan ikan mana yang akan dibeli.

FDA mengatakan, 50 persen wanita hamil yang disurvei melaporkan makan lebih sedikit ikan yang direkomendasikan. Ikan umumnya pilihan konsumsi yang sehat, karena kadar protein dan lemak sehatnya. (kps)