

Panduan Kesehatan Muslimah

Haid - Hamil - Melahirkan - Nifas - Menyusui



Ahad, 20 Maret 2011/15 Rabi'ul Akhir 1432



Penyusun : dr. Avie Andriyani

Tempat : Ponpes Al Irsyad Salatiga





Mengenal Haid

Definisi Haid

Di dalam buku “**Darah Kebiasaan Wanita**” yang ditulis oleh Syaikh Utsaimin, disebutkan mengenai pengertian haid. Menurut **bahasa**, **haid** berarti sesuatu yang mengalir. Dan menurut arti **syara’** ialah darah yang terjadi pada wanita secara alami, bukan karena suatu sebab, dan pada waktu tertentu. Jadi haid adalah darah normal, bukan disebabkan oleh suatu penyakit, luka, keguguran atau kelahiran. Oleh karena haid adalah darah normal, maka darah tersebut berbeda sesuai kondisi, lingkungan dan iklimnya, sehingga terjadi perbedaan yang nyata pada setiap wanita.

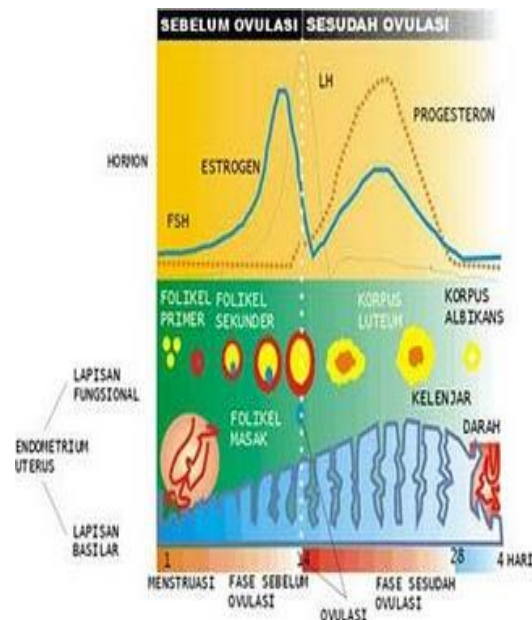


Secara **medis**, keadaan haid atau menstruasi adalah proses alami yang dialami setiap wanita, yaitu terjadinya proses pendarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Proses ini umumnya terjadi pada saat wanita memasuki usia 10-12 tahun. Proses haid diiringi dengan keadaan keluarnya darah dari kelamin kewanitaan. Dimana proses alamiah ini terjadi rata-rata sekitar selama 2 hari sampai 8 hari. Darah yang keluar rata-rata sebanyak antara kisaran 10ml hingga 80ml per hari. Adapun siklus haid yang normal adalah rata-rata selama 21-35 hari.

Haid Pertama Memasuki Masa Subur

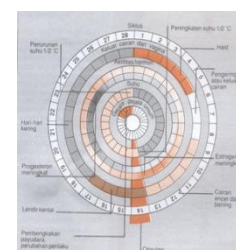
Haid merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari *menarke* (mulainya haid) sampai terjadinya *menopause* (berhentinya haid). Haid terjadi pada wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil. Haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala (tiap bulan) dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi.

Haid pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal), sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen dan progesteron. Haid bisa menjadi salah satu pertanda bahwa seorang wanita sudah memasuki masa suburnya. Karena secara fisiologis, haid menandakan telah terbuangnya sel telur yang sudah matang. Haid merupakan bagian dari proses mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan.



Siklus Haid

Panjang siklus haid ialah jarak tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari pertama terjadinya perdarahan dihitung sebagai awal setiap siklus haid (hari ke-1), siklus berakhir tepat sebelum siklus haid berikutnya. Siklus haid berkisar antara 21-40 hari, hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama, bahkan kakak beradik dan saudara kembar. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarke (mulainya haid) dan sesaat sebelum menopause (berhentinya haid).





Lama haid biasanya antara 3 – 5 hari, ada yang 1 – 2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7 – 8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata ± 16 cc, pada wanita yang lebih tua darah yang keluar lebih banyak begitu juga dengan wanita yang anemia.

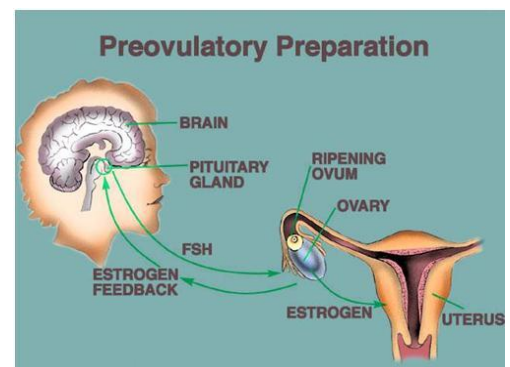
Pada awalnya, siklus mungkin tidak teratur, jarak antar 2 siklus bisa berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan mungkin terjadi 2 siklus. Hal ini adalah normal, setelah beberapa lama siklus akan menjadi lebih teratur. Siklus dan lamanya haid bisa diketahui dengan membuat catatan pada kalender. Dengan menggunakan kalender tersebut, tandailah siklus haid setiap bulannya. Setelah beberapa bulan bisa diketahui pola siklus haid, dan hal ini akan membantu dalam memperkirakan siklus yang akan datang. Tandai setiap hari ke-1 dengan tanda silang, lalu hitung sampai tanda silang berikutnya dengan demikian dapat diketahui siklus haid.

Setiap bulan, setelah hari ke-5 dari siklus haid, endometrium mulai tumbuh dan menebal sebagai persiapan terhadap kemungkinan terjadinya kehamilan. Sekitar hari ke-14, terjadi pelepasan telur dari ovarium (ovulasi). Sel telur ini masuk ke dalam salah satu tuba falopi dan di dalam tuba bisa terjadi pembuahan oleh sperma. Jika terjadi pembuahan, sel telur akan masuk ke dalam rahim dan mulai tumbuh menjadi janin.

Pada sekitar hari ke-28, jika tidak terjadi pembuahan maka endometrium akan dilepaskan dan terjadi perdarahan (hari ke-1 siklus haid). Perdarahan ini berlangsung selama 3 – 5 hari kadang sampai 7 hari. Proses pertumbuhan dan penebalan endometrium kemudian dimulai lagi pada siklus berikutnya.

Fisiologi Haid

Haid merupakan bagian dari proses mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal. Lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh jika wanita itu hamil.



Hormon memberi sinyal pada telur di dalam indungnya untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian, sebuah telur dilepaskan dari indungnya dan mulai bergerak menuju tuba falopi terus ke rahim. Jika telur tidak dibuahi oleh sperma pada saat berhubungan intim, lapisan rahim akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina. Periode pengeluaran darah dikenal sebagai periode haid, berlangsung selama 3-7 hari. Jika seorang wanita menjadi hamil, haid bulannya akan berhenti. Oleh karena itu, menghilangnya haid bulanan merupakan tanda (walaupun tidak selalu) bahwa seorang wanita sedang hamil. Kehamilan dapat dikonfirmasi dengan pemeriksaan darah atau urin sederhana.

Gejala yang Menyertai Haid

Proses alamiah haid terjadi pada setiap wanita yang beranjak dewasa. Proses haid diiringi oleh beberapa gejala yang terjadi pada tubuh. Perubahan fisiologis dalam tubuh wanita secara berkala ini dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Keluarnya darah dari kelamin merupakan indikasi jelas pada proses haid. Untuk beberapa kasus, terdapat gejala-gejala lain yang muncul seiring dengan proses haid, antara lain:

- Perut terasa mulas
- Mual
- Nyeri ketika buang air kecil
- Diiringi meriang atau demam dan peningkatan suhu tubuh
- Sakit kepala dan pusing





- Keputihan
- Radang pada vagina
- Gatal-gatal pada kulit
- Meningkatnya temperamen emosi
- Nyeri dan bengkak pada payudara

Pola Makan Mempengaruhi Siklus Haid

Pola makan diyakini membawa pengaruh pada siklus haid. Selain pentingnya pemilihan kandungan nutrisi dan asupan gizi, pola makan yang teratur dan baik memberikan banyak keuntungan serta kebaikan kepada tubuh secara menyeluruh ketika haid maupun ketika tidak haid.

Makanlah dalam porsi kecil dan lebih sering, agar tidak menyebabkan perasaan tidak nyaman pada perut namun tetap dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Konsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan segar, sayur, dan tinggalkan *junk food* dan makanan berlemak.



Hal penting lainnya adalah asupan nutrisi dan gizi. Karena status kualitas dari asupan nutrisi dan gizi mempengaruhi kinerja kelenjar hipotalamus yang memiliki peran mengendalikan kelancaran siklus haid yang ada.

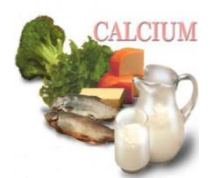
Bagaimanapun, lakukanlah pola makan secara teratur. Apapun yang berlebihan akan berakibat tidak baik. Makan terlalu sering ataupun makan terlalu jarang karena dalam diet yang ekstrim tidak memberikan kebaikan apapun pada tubuh.

Seperti halnya pola makan, jika terdapat ketidakseimbangan dalam pola asupan dan kualitas gizi, maka akan berpengaruh pada kelancaran siklus haid pula. Bahkan ketidakseimbangan tersebut memberikan dampak pula pada terhentinya siklus sama sekali (amenorea).

Nutrisi Penting Ketika Haid

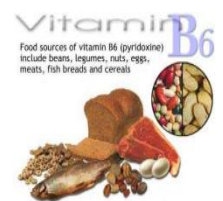
Penting bagi wanita untuk selalu mempertahankan pola makan yang sehat untuk mengurangi efek negatif yang sering dialami saat haid. Berikut beberapa panduan mengenai asupan nutrisi dan gizi yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama haid:

- Pada periode haid normal, wanita akan kehilangan darah sebanyak kurang lebih antara 10-80cc darah dalam sehari. Sementara mereka yang mengalami haid yang lebih berat akan kehilangan darah lebih banyak. Sehingga kehilangan cairan tersebut harus digantikan dengan minum **air** yang cukup.
- Sementara dalam darah yang terbuang terkandung zat besi yang sangat dibutuhkan tubuh. Jika seseorang mengalami kekurangan zat besi maka gejala yang umum timbul berupa lelah, pucat, rambut rontok, mudah marah, lemah, dan gangguan fungsi pertahanan tubuh. Untuk mencegahnya, sebaiknya setiap wanita mencukupinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung **zat besi**. Makanan yang banyak mengandung zat besi diantaranya daging, ayam, ikan, kacang-kacangan dan sereal. Namun hati-hati karena ternyata daging dan produk dengan bahan dasar susu dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu nyeri.
- Keluhan lain yang sering dialami saat haid berupa konstipasi atau gangguan pencernaan. Makanan yang dapat membantu mengurangi gejala tersebut adalah **sayuran**.
- Pastikan mengonsumsi **kalsium** yang cukup, setidaknya 1200 mg/hari. Sumber kalsium yang baik ditemukan pada susu rendah lemak, kedelai atau susu beras, tofu, yogurt, brokoli dan salmon. Kalsium dapat membantu mempertahankan tonus otot dan mencegah kram dan nyeri perut. Konsumsi karbohidrat kompleks seperti roti gandum, buah segar dan sayuran.





- Tingkatkan konsumsi **magnesium** dalam makanan sebanyak 200 mg/hari. Makanan yang kaya akan magnesium terdapat pada kacang-kacangan, tofu. Magnesium baik untuk mengoptimalkan kapasitas tubuh dalam menyerap kalsium dan mengurangi kram perut
- Konsumsi **vitamin E**, suatu antioksidan yang dapat mengatasi beberapa gejala pre haid dan juga memberi manfaat pada sistem sirkulasi. Wanita membutuhkan 8 mg/hari. Makanan yang mengandung vitamin E termasuk alpukat, kuning telur dan hati.
- Makanlah makanan yang kaya akan **vitamin B6** yang dapat membantu metabolisme protein dan sel darah merah dan telah dilansir dapat mengurangi depresi. Sumber vitamin B6 diantaranya kentang, pisang, dan oatmeal. Kebutuhan akan B6 sebanyak 100 mg/hari.
- Pastikan Anda mendapat **vitamin C dan zinc** yang cukup, karena zat gizi tersebut merupakan pendukung kesehatan sel telur wanita dan sistem reproduksi.



Makanan yang perlu dihindari atau dikurangi konsumsinya :

- Mengurangi konsumsi garam dapat membantu mencegah perasaan kembung,.
- Kurangi konsumsi kafein, gula dan alkohol karena dipercaya dapat menghambat penyerapan kalsium dalam tubuh.



Macam-macam Gangguan Haid

Klasifikasi

Gangguan haid dan siklusnya dalam masa reproduksi dapat digolongkan dalam:

1. Kelainan siklus : Amenorea, Oligomenorea, Polimenorea
2. Kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan pada haid: Hipermenorea atau menoragia dan Hipomenorea
3. Perdarahan di luar haid : Metroragia

Amenorea

Definisi

Amenorea adalah keadaan tidak terjadinya haid pada seorang wanita. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui, dan setelah menopause. Amenorea sendiri terbagi dua, yaitu:

1. Amenorea primer, yaitu keadaan tidak terjadinya haid pada wanita usia 16 tahun.
2. Amenorea sekunder, yaitu tidak terjadinya haid selama 3 siklus (pada kasus oligomenorea/jumlah darah haid sedikit), atau 6 siklus setelah sebelumnya mendapatkan siklus haid biasa.



Penyebab

Penyebab tersering dari **amenorea primer** adalah:

- Pubertas terlambat





- Kegagalan dari fungsi indung telur
- Agenesis uterovaginal (tidak tumbuhnya organ rahim dan vagina)
- Gangguan pada susunan saraf pusat
- Himen imperforata yang menyebabkan sumbatan keluarnya darah haid, dapat dipikirkan apabila wanita memiliki rahim dan vagina normal

Penyebab terbanyak dari **amenorea sekunder** adalah kehamilan, setelah kehamilan, menyusui, dan penggunaan metode kontrasepsi. Jika sebab-sebab tersebut bisa disingkirkan, maka penyebab lainnya adalah:

- Obat-obatan
- Stres dan depresi
- Nutrisi yang kurang, penurunan berat badan berlebihan, olahraga berlebihan, obesitas
- Gangguan hipotalamus dan hipofisis
- Gangguan indung telur
- Penyakit kronik

Tanda dan Gejala

Tanda amenorea adalah tidak didapatkannya haid pada usia 16 tahun, dengan atau tanpa perkembangan seksual sekunder (perkembangan payudara, perkembangan rambut pubis), atau kondisi dimana wanita tersebut tidak mendapatkan haid padahal sebelumnya sudah pernah mendapatkan haid. Gejala lainnya tergantung dari apa yang menyebabkan terjadinya amenorea.

Oligomenorea

Definisi

Oligomenorea merupakan suatu keadaan dimana siklus haid memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah perdarahan tetap sama. Wanita yang mengalami oligomenorea akan mengalami haid yang lebih jarang daripada biasanya. Namun, jika berhentinya siklus haid berlangsung lebih dari 3 bulan, maka kondisi tersebut dikenal sebagai amenorea sekunder.



Penyebab

Oligomenorea biasanya terjadi akibat adanya gangguan keseimbangan hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Gangguan hormon tersebut menyebabkan lamanya siklus haid normal menjadi memanjang, sehingga haid menjadi lebih jarang terjadi. Oligomenorea sering terjadi pada 3-5 tahun pertama setelah haid pertama ataupun beberapa tahun menjelang terjadinya menopause. Oligomenorea yang terjadi pada masa-masa itu merupakan variasi normal yang terjadi karena kurang baiknya koordinasi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium pada awal terjadinya haid pertama dan menjelang terjadinya menopause, sehingga timbul gangguan keseimbangan hormon dalam tubuh. Disamping itu, oligomenorea dapat juga terjadi pada:

- Gangguan indung telur, misal : Sindrome Polikistik Ovarium (PCOS)
- Stres dan depresi
- Sakit kronik
- Pasien dengan gangguan makan (seperti anorexia nervosa, bulimia)
- Penurunan berat badan berlebihan
- Olahraga berlebihan, misal atlet
- Adanya tumor yang melepaskan estrogen
- Adanya kelainan pada struktur rahim atau serviks yang menghambat pengeluaran darah haid
- Penggunaan obat-obatan tertentu

Umumnya oligomenorea tidak menyebabkan masalah, namun pada beberapa kasus, dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Pemeriksaan ke dokter kandungan harus dilakukan ketika oligomenorea berlangsung lebih dari 3 bulan dan mulai menimbulkan gangguan kesuburan.





Polimenorea

Definisi

Ketika seorang wanita mengalami siklus haid yang lebih sering (siklus haid yang lebih singkat dari 21 hari), hal ini dikenal dengan istilah polimenorea. Wanita dengan polimenorea akan mengalami haid hingga dua kali atau lebih dalam sebulan, dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya.

Polimenorea harus dapat dibedakan dari **metroragia**. Metroragia merupakan suatu perdarahan iregular yang terjadi di antara dua waktu haid. Pada metroragia, haid terjadi dalam waktu yang lebih singkat dengan darah yang dikeluarkan lebih sedikit.

Penyebab

Timbulnya haid yang lebih sering ini tentunya akan menimbulkan kekhawatiran pada wanita yang mengalaminya. Polimenorea dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium.

Ketidak seimbangan hormon tersebut dapat mengakibatkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus haid normal sehingga didapatkan haid yang lebih sering. Gangguan keseimbangan hormon dapat terjadi pada:

- 3-5 tahun pertama setelah haid pertama
- Beberapa tahun menjelang menopause
- Gangguan indung telur
- Stress dan depresi
- Pasien dengan gangguan makan (seperti anorexia nervosa, bulimia)
- Penurunan berat badan berlebihan
- Obesitas
- Olahraga berlebihan, misal atlet
- Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti antikoagulan, aspirin, NSAID, dll

Pada umumnya, polimenorea bersifat sementara dan dapat sembuh dengan sendirinya. Penderita polimenorea harus segera dibawa ke dokter jika polimenorea berlangsung terus menerus. Polimenorea yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan gangguan hemodinamik tubuh akibat darah yang keluar terus menerus.

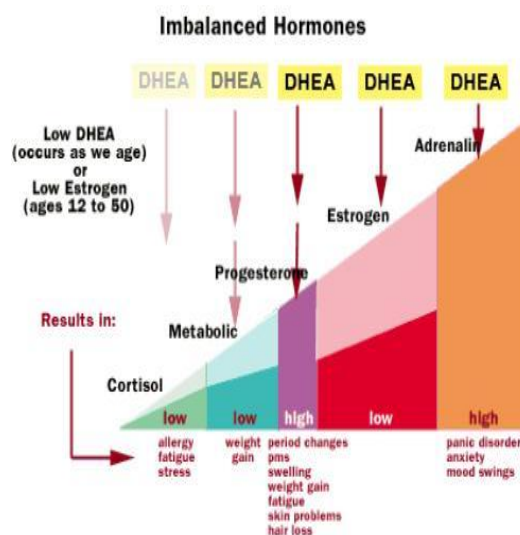
Disamping itu, polimenorea dapat juga akan menimbulkan keluhan berupa gangguan kesuburan karena gangguan hormonal pada polimenorea mengakibatkan gangguan ovulasi (proses pelepasan sel telur). Wanita dengan gangguan ovulasi seringkali mengalami kesulitan mendapatkan keturunan.

Menoragia atau Hipermenorea

Definisi



Menoragia atau hipermenorea adalah perdarahan haid yang lebih banyak dari normal (lebih dari 80ml/hari) atau lebih lama dari normal (lebih dari 8 hari), kadang disertai dengan bekuan darah sewaktu haid. Siklus haid yang normal berlangsung antara 21-35 hari, selama 2-8 hari dengan jumlah darah haid sekitar 25-80 ml/hari.





Gejala

Penderita menoragia dapat mengalami beberapa gejala seperti:

- Perlu mengganti pembalut hampir setiap jam selama beberapa hari berturut-turut
- Perlunya mengganti pembalut di malam hari atau pembalut ganda di malam hari
- haid berlangsung lebih dari 7 hari
- Darah haid dapat berupa gumpalan-gumpalan darah
- Haid yang berlangsung berkepanjangan dengan jumlah darah yang terlalu banyak untuk dikeluarkan setiap harinya dapat menyebabkan tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia. Terdapat tanda-tanda anemia, seperti napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dll.

Penyebab

Timbulnya perdarahan yang berlebihan saat terjadinya haid (menoragia) dapat terjadi akibat beberapa hal, diantaranya:

1. Adanya kelainan organik, seperti:
 - infeksi saluran reproduksi
 - kelainan koagulasi (pembekuan darah), misal : akibat von willebrand disease, kekurangan protrombin, idiopatik trombositopenia purpura (ITP), dll
 - Disfungsi organ yang menyebabkan terjadinya menoragia seperti gagal hepar atau gagal ginjal. Penyakit hati kronik dapat menyebabkan gangguan dalam menghasilkan faktor pembekuan darah dan menurunkan hormon estrogen.
2. Kelainan hormon endokrin misal akibat kelainan kelenjar tiroid dan kelenjar adrenal, tumor pituitari, siklus anovulasi, Sindrome Polikistik Ovarium (PCOS), kegemukan, dll
3. Kelainan anatomi rahim seperti adanya mioma uteri, polip endometrium, hiperplasia endometrium, kanker dinding rahim dan lain sebagainya.
4. Iatrogenik : misal akibat pemakaian IUD, hormon steroid, obat-obatan kemoterapi, obat-obatan anti-inflamasi dan obat-obatan antikoagulan.

Hipomenorea

Definisi



Hipomenorea adalah perdarahan haid yang lebih pendek dan atau lebih kurang dari biasa.

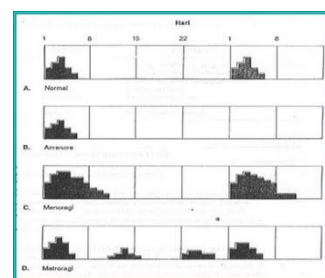
Penyebab

Hipomenorea disebabkan oleh karena kesuburan endometrium kurang akibat dari kurang gizi, penyakit menahun maupun gangguan hormonal

Metroragia

Definisi

Metroragia adalah perdarahan yang tidak teratur dan tidak ada hubungannya dengan haid. Metroraia merupakan suatu perdarahan iregular yang terjadi di antara dua waktu haid. Pada metroraia, haid terjadi dalam waktu yang lebih singkat dengan darah yang dikeluarkan lebih sedikit. Metroraia tidak ada hubungannya dengan haid, namun keadaan ini sering dianggap oleh wanita sebagai haid walaupun hanya berupa bercak



Klasifikasi

1. Metroraia oleh karena adanya kehamilan, seperti abortus, kehamilan ektopik.
2. Metroraia diluar kehamilan





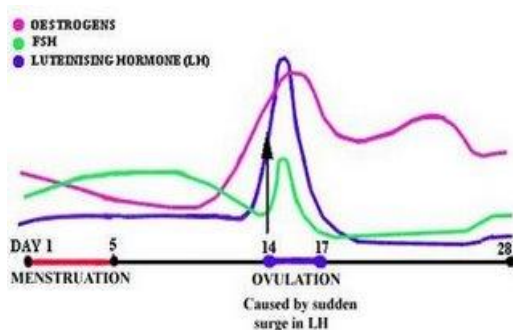
Penyebab

1. Metroragia diluar kehamilan dapat disebabkan oleh luka yang tidak sembuh, carcinoma corpus uteri, carcinoma cervicitis, peradangan dari haemorrhagis (seperti kolpitis haemorrhagia, endometritis haemorrhagia), hormonal.
2. Perdarahan fungsional:
 - Perdarahan Anovulatoar, disebabkan oleh psikis, neurogen, hypofiser, ovarial (tumor atau ovarium yang polistik) dan kelainan gizi, metabolik, penyakit akut maupun kronis.
 - Perdarahan Ovulatoar, akibat korpus luteum persisten, kelainan pelepasan endometrium, hipertensi, kelainan darah dan penyakit akut ataupun kronis.



Gangguan Lain yang Berhubungan dengan Haid

Pre Menstruation Syndrome (PMS)



Sindrom pre-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan *PMS* (*pre-menstruation syndrome*) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan proses terjadinya siklus haid wanita. Sekitar 80% - 95% wanita pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pra-haid yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya.

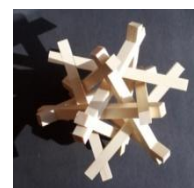
Gejala tersebut dapat diperkirakan. Acapkali terjadi secara teratur pada dua pekan periode sebelum haid. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Sebagian kecil dari kalangan wanita antara usia 20 hingga 35 tahun dapat mengalami sindrom pra-haid dengan sangat hebat pengaruhnya. Terkadang mengharuskan mereka beristirahat dari kesibukan rutinitias hariannya.

Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitif berlebihan. Gejala tersebut terjadi sekitar dua pekan sebelum haid dan seringkali dianggap hal yang lumrah bagi wanita usia produktif. Ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko terjadinya *PMS*, antara lain:

- Wanita yang pernah melahirkan (*PMS* semakin berat setelah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi seperti toksemia).
- Status perkawinan (wanita yang sudah menikah lebih banyak mengalami *PMS* dibandingkan yang belum).
- Usia (*PMS* semakin sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30 - 45 tahun).
- Stres (faktor stres memperberat gangguan *PMS*).
- Diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala *PMS*).
- Kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat. Kebiasaan merokok dan minum alkohol juga dapat memperberat gejala *PMS*.
- Kegiatan fisik (kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya *PMS*).

Ada 4 tipe *PMS* dan setiap tipe memiliki gejalanya sendiri:

1. ***PMS* tipe A (*anxiety*)** ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat haid. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen





dan progesteron: hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pemberian hormon progesteron kadang dilakukan untuk mengurangi gejala, tetapi beberapa peneliti mengatakan, pada penderita *PMS* bisa jadi kekurangan vitamin B6 dan magnesium. Penderita *PMS A* sebaiknya banyak mengonsumsi makanan berserat dan mengurangi atau membatasi minum kopi.

2. ***PMS tipe H (hyperhydration)*** memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid. Gejala tipe ini dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe *PMS* lain. Pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan di luar sel (ekstrasel) karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita. Pemberian obat diuretika untuk mengurangi retensi (penimbunan) air dan natrium pada tubuh hanya mengurangi gejala yang ada. Untuk mencegah terjadinya gejala ini penderita dianjurkan mengurangi asupan garam dan gula pada diet makanan serta membatasi minum sehari-hari.



3. ***PMS tipe C (craving)*** ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang sampai pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Rasa ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stres, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6), atau kurangnya magnesium.



4. ***PMS tipe D (depression)*** ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya *PMS* tipe D berlangsung bersamaan dengan *PMS* tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe *PMS* benar-benar murni tipe D. ***PMS tipe D murni*** disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, di mana hormon progesteron dalam siklus haid terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon estrogennya. **Kombinasi *PMS tipe D dan tipe A*** dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kekurangan asam amino tyrosine, penyerapan dan penyimpanan timbal di tubuh, atau kekurangan magnesium dan vitamin B (terutama B6). Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium dapat membantu mengatasi gangguan *PMS* tipe D yang terjadi bersamaan dengan *PMS* tipe A.



Ada pula **kram perut** pada hari pertama atau satu hari menjelang datang bulan. Banyak wanita yang mengeluh sakit perut atau tepatnya kram perut. Gangguan kram perut ini tidak termasuk *PMS* walaupun ada kalanya bersamaan dengan gejala *PMS*. Kram pada waktu haid atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering. Gangguan nyeri yang hebat, atau dinamakan *dismenorea*, seringkali sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan mengharuskan penderita beristirahat ataupun sampai meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam atau beberapa hari.

Dismenorea memang bukan PMS. *Dismenorea* primer umumnya tidak ada hubungannya dengan kelainan pada organ reproduksi wanita dan hanya terjadi sehari sebelum haid atau hari pertama haid. Nyeri perut ini juga tidak ada hubungannya dengan *PMS* yang mulai terasa 10 - 14 hari sebelum haid. Gejala malah hilang begitu haid datang. Kalau *dismenorea* membaik atau bahkan hilang sama sekali setelah seseorang melahirkan, tidak demikian dengan *PMS*. Wanita yang pernah melahirkan malah berisiko lebih tinggi menderita *PMS*.

Dismenorea

Pada umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Jika Anda telah mengalami nyeri haid ini sejak pertama kali haid, hal ini disebut **dismenore primer**, dan merupakan hal yang normal atau fisiologis. Nyeri perut saat haid atau *dismenorea* yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang merasa sedikit terganggu namun ada yang merasa sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas.





Nyeri perut bawah yang seringkali dirasakan menjelang haid sebenarnya wajar terjadi. Namun bagaimanapun, sensasi nyeri haid yang ada dalam beberapa kasus merupakan kemungkinan akibat adanya gangguan dari sistem reproduksi wanita yang dikenal dengan istilah **dismenore sekunder**.

Beberapa kondisi yang dapat menimbulkan keluhan serupa dengan nyeri haid diantaranya:

1. Endometriosis, yaitu suatu kondisi dimana jaringan yang melapisi uterus (rahim) yaitu endometrium ditemukan diluar uterus.
2. Penyakit Radang Panggul, yaitu infeksi yang disebabkan oleh bakteri yang dimulai dari uterus (rahim) dan dapat menyebar ke organ reproduksi lainnya.
3. Stenosis Serviks, kondisi ini dikenal juga sebagai penyempitan leher rahim. Gangguan ini sering disebabkan oleh adanya jaringan parut.
4. Tumor (fibroids), yaitu perkembangbiakkan dari dinding dalam uterus (rahim).

Kemudian bagaimana caranya untuk mengetahui nyeri haid yang dialami adalah tergolong nyeri haid yang **normal atau bermasalah**? Jika nyeri haid timbul lebih lama dari 2-3 hari dan terasa sangat berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, patut dicurigai adanya gangguan yang mendasarinya dan sebaiknya segera memeriksakan ke dokter spesialis kebidanan dan kandungan. Untuk sensasi nyeri yang dirasakan berlangsung selama kurang dari 2-3 hari, Anda tidak perlu khawatir.

Ada beberapa cara yang bisa diterapkan untuk mengurangi nyeri perut saat haid:

- Minum pereda nyeri berupa obat anti inflamasi yang memiliki kandungan seperti asam mefenamat atau ibuprofen. Namun, hati-hati bagi mereka yang memiliki riwayat gangguan ginjal atau lambung. Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter anda. Minum obat sesaat setelah makan dapat mencegah nyeri lambung.
- Tempatkan bantal hangat atau botol isi air hangat pada bagian punggung atau perut. Mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa nyeri.
- Istirahat jika diperlukan
- Hindari makanan yang mengandung kafein.
- Hindari merokok dan minum alkohol
- Menjaga berat badan tetap normal
- Pijat bagian punggung dan perut
- Lakukan olah raga secara teratur



Mastodinia atau Mastalgia

Mastodinia atau mastalgia adalah rasa tegang pada payudara menjelang haid. Disebabkan oleh dominasi hormon estrogen, sehingga terjadi retensi (penimbunan) air dan garam yang disertai hiperemia (kemerahan) didaerah payudara.

Keputihan



Keadaan keputihan sering hadir bersamaan dengan kondisi haid. Namun, pada dasarnya kondisi keputihan terjadi oleh 2 kategori. Keputihan dapat timbul dari berbagai keadaan, yaitu secara fisiologis/normal dan secara patologis. Kondisi yang dimaksud dengan keputihan fisiologis adalah keputihan yang normal terjadi akibat perubahan hormonal, seperti menjelang atau setelah haid, stres, kehamilan, dan pemakaian kontrasepsi. Sementara keadaan keputihan patologis adalah keputihan yang timbul akibat kondisi medis tertentu dengan penyebab tersering adalah akibat infeksi parasit/jamur/bakteri. Dengan demikian jelas, bahwa keluarnya cairan vagina setelah periode haid merupakan hal yang wajar ditemukan. Selama cairan tersebut tampak bening (tidak berwarna), tidak berbau, tidak banyak, dan tidak menimbulkan keluhan seperti rasa gatal atau terbakar pada kemaluan, maka tidak perlu merasa khawatir.



Tips Perawatan Sederhana pada Organ Kewanitaan



- Membersihkan vagina dengan cara membasuh bagian di antara vulva (bibir vagina) secara hati-hati menggunakan air bersih dan sabun yang lembut setiap habis buang air kecil, buang air besar dan ketika mandi. Seandainya alergi dengan sabun yang lembut sekalipun, bisa membasuhnya dengan air hangat. Yang penting adalah membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar vulva di luar vagina. Cara membasuh yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), jangan terbalik, karena akan menyebabkan bakteri yang ada di sekitar anus terbawa masuk ke vagina. Gunakan air bersih, lebih baik lagi air hangat, tapi jangan terlalu panas karena bisa menyebabkan kulit yang sensitif di daerah vagina melepuh dan lecet. Setelah itu, sebelum pakai celana lagi, keringkan dulu menggunakan handuk atau tissue yang tidak berparfum.
- Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti pakaian dalam, minimal sehari dua kali di saat mandi. Selalu gunakan celana dalam yang bersih dan terbuat dari bahan katun (100%). Bahan lain misalnya nylon dan polyester akan membuat gerah dan panas sehingga vagina menjadi lembab. Kondisi ini sangat disukai bakteri dan jamur untuk berkembang biak. Apalagi, kalau termasuk wanita yang aktif dan mudah berkeringat. Jika suka, bisa menggunakan panty liners atau pembalut tipis sekali pakai untuk melapisi pakaian dalam dan menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan. Apabila ingin menggunakan *panty liner*, pilihlah yang tidak mengandung pengharum dan tidak digunakan selama lebih dari 4-6 jam.
- Pada saat haid, gunakan pembalut berbahan yang lembut, menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bisa membuat alergi (misalnya parfum atau gel) dan merekat dengan baik pada celana dalam. Pembalut ini perlu diganti sekitar 4 sampai 5 kali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang biak pada pembalut, dan menghindari masuknya bakteri tersebut ke dalam vagina.
- Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina.
- Jangan gunakan spray (semprotan) vagina, karena mengubah keseimbangan pH vagina dan memicu infeksi.
- Hindari menggunakan handuk atau washlap milik orang lain untuk mengeringkan vagina kita.
- Hindari celana ketat dan ganti pakaian segera setelah berolahraga.
- Mencukur sebagian dari rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di daerah vagina.
- Jika mengalami keputihan berupa cairan berwarna, berbau, bahkan mulai menimbulkan keluhan yang mengganggu seperti gatal dan rasa terbakar pada kemaluan, segera periksakan ke dokter. Bagaimanapun, evaluasi sebaiknya tetap dilakukan untuk menyingkirkan infeksi sebagai penyebab keluarnya cairan dari vagina tersebut. Cairan tersebut akan diambil untuk diperiksa menggunakan mikroskop. Apabila benar ditemukan adanya infeksi, dokter akan memberikan terapi antikuman yang disesuaikan dengan kuman penyebabnya. Keputihan akibat infeksi yang tidak tuntas diobati dapat menyebabkan terjadinya perluasan dari infeksi dan menimbulkan beberapa penyakit lain seperti : infeksi saluran kemih, radang panggul, dan lain-lain. Penyakit-penyakit tersebut dapat berdampak pada kesuburan di kemudian hari.
- Hindari makanan yang banyak mengandung gula (gula akan menumbuhkan jamur sehingga wanita yang sedang melakukan pengobatan harus mengubah pola makannya).





KEHAMILAN

Apa yang Perlu Anda Ketahui?

Mengandung dan melahirkan bayi mungil ke dunia ini merupakan pengalaman tak terlupakan bagi seorang ibu. Adakalanya seorang ibu muda yang baru pertama kali hamil akan mengalami kekhawatiran ketika menghadapi masa-masa kehamilannya. Kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang kehamilan merupakan salah satu faktor penyebabnya. Lalu, apa saja yang perlu diketahui oleh ibu hamil? Benarkah ibu hamil banyak pantangannya? Keluhan-keluhan apa saja yang sering muncul ketika hamil?

Asupan Nutrisi Selama Hamil

Berikut ini adalah informasi kebutuhan gizi penting selama masa hamil, serta cara memenuhinya :

Karbohidrat dan serat. Karbohidrat dan serat adalah salah satu sumber energi penting. Bahan makanan sumber karbohidrat antara lain nasi, roti, sereal, gandum, dan pasta. Agar kebutuhan energi anda terpenuhi, makanlah 3 porsi karbohidrat/serat makanan setiap hari (Seiris roti sama dengan satu porsi karbohidrat/serat makanan). Pilihlah makanan yang diperkaya dan terbuat dari padi-padian, misalnya beras, dan gandum. Makanan dari padi-padian lebih kaya gizi dan serat dibanding produk olahannya. Serat sangat penting, terutama bagi wanita hamil yang sering mengalami konstipasi. Makanan berserat tinggi seperti misalnya padi-padian, buah segar, dan sayuran segar bisa mengatasi kesulitan buang air besar (konstipasi) tersebut.



Protein. Anda dan bayi anda memerlukan banyak protein sebagai nutrisi penunjang pertumbuhan jaringan. Anda perlu mengonsumsi 60 gram protein sehari, yaitu 20-36% lebih tinggi dari kebutuhan normal. Beberapa sumber protein hewani yang bisa dikonsumsi adalah ikan, seafood, unggas, daging sapi, hati, dan telur. Sedangkan untuk sumber protein nabati adalah tahu, tempe, kacang polong, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Susu dan produk olahannya, seperti keju dan yoghurt, juga merupakan sumber protein yang baik.



Lemak. Lemak dapat membantu tubuh untuk menyerap banyak nutrisi. Lemak juga menghasilkan energi, dan menghemat protein untuk dimanfaatkan dalam fungsi-fungsi pertumbuhan. Namun demikian, dalam keadaan hamil sekalipun anda harus membatasi asupan lemak karena kandungan kalornya amat tinggi. Jika anda mengonsumsi makanan berlemak terlalu banyak, berat badan anda akan cepat sekali naik. Makanan yang tinggi lemak antara lain daging berlemak, susu, keju, mentega, margarin, dan minyak. Dengan mengonsumsi beberapa diantaranya, anda akan memperoleh cukup energi dari lemak.

Vitamin dan Mineral. Seorang wanita hamil memiliki kebutuhan vitamin dan mineral lebih tinggi dari biasanya. Buah-buahan dan sayuran memberikan berbagai vitamin dan mineral lebih banyak dibanding makanan lain. Setiap hari, anda harus mengonsumsi buah jeruk dan sayuran berwarna hijau atau kuning dalam porsi yang besar. Buah dan sayuran lain yang juga penting untuk dikonsumsi adalah apel, pir, anggur, pisang, nanas, beri, jambu, mangga, pepaya, kurma, melon, wortel, bit, tomat, dan kembang kol. Konsumsi buah dan sayuran segar lebih disarankan dibanding buah/sayuran kaleng, karena jumlah gizinya yang lebih banyak serta tidak mengandung tambahan gula, garam dan lemak.



DHA. Selama masa kehamilan, asam lemak dokosaheksaenoat (DHA) sangat penting untuk perkembangan otak bayi. Bayi dalam kandungan bergantung pada kecukupan asupan DHA





anda. Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi DHA dari ibu dapat meningkatkan status DHA bayi. Para ahli menganjurkan agar wanita hamil mengkonsumsi 300 mg DHA per hari. Contoh sumber DHA adalah: telur, daging, hati, dan ikan.

Asam folat. Asam folat sangat penting bagi pertumbuhan bayi. Asupan asam folat yang cukup sebelum pembuahan dan beberapa minggu awal kehamilan dapat membantu mencegah cacat lahir saluran syaraf. Buah dan sayuran, termasuk jus jeruk dan daun sayuran warna hijau, serta padi-padian adalah sumber asam folat yang baik. Anda harus mengkonsumsi setidaknya 600 mcg asam folat setiap hari. Para ahli kesehatan menganjurkan wanita hamil untuk mengkonsumsi suplemen vitamin yang mengandung 600 mcg asam folat sehari daripada bergantung pada makanan.



Zat Besi. Pada masa hamil, volume darah meningkat seiring dengan kebutuhan zat besi anda. Zat besi adalah komponen utama hemoglobin, yaitu bagian darah yang mengangkut oksigen ke sel-sel tubuh anda dan bayi. Suplementasi zat besi semasa hamil terbukti membantu mencegah kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dapat mempertinggi resiko komplikasi disaat persalinan dan resiko melahirkan bayi berat lahir rendah dan prematur. Makanan-makanan yang kaya zat besi antara lain, daging sapi, hati, kacang polong dan padi-padian. Para ahli menganjurkan agar wanita hamil mengkonsumsi 27 mg zat besi setiap hari, yaitu 50% di atas kebutuhan normal. Sebagian besar ahli kesehatan menganjurkan konsumsi suplemen yang memberikan 30 mg zat besi per hari karena mineral ini sukar sekali terpenuhi melalui makanan.



Seng. Seng sangat penting bagi kesehatan anda dan bayi. Kekurangan seng bisa menimbulkan komplikasi pada saat hamil dan melahirkan. Kadar seng rendah pada bayi telah dihubungkan dengan cacat lahir saluran syaraf dan berat lahir rendah. Sumber seng yang baik adalah seafood, hati, dan daging.

Cairan. Cairan diperlukan untuk meningkatkan volume darah dan air ketuban. Minum setidaknya 6 hingga 8 gelas setiap harinya. Kekurangan cairan dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal. Konsumsi cairan yang terbaik adalah air putih. Selain itu, anda bisa meminum jus buah, susu, yoghurt, dan lain-lain.



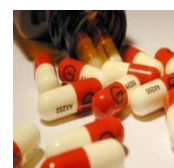
Yang Perlu Dihindari Ibu Hamil

Merokok. Nikotin, tar, dan karbon monoksida adalah zat kimia yang berhubungan dengan rokok. Jika anda merokok sebelum atau sesudah bayi lahir, hal itu akan membahayakan kesehatan anda dan bayi anda. Semakin cepat anda menghentikan kebiasaan merokok, semakin baik kesehatan janin. Adalah sebuah gagasan yang bagus untuk meminta suami dan anggota keluarga lainnya agar berhenti merokok karena asap rokok orang lain dapat membahayakan kesehatan anda dan janin.



Kafein. Kopi, teh, cola dan beberapa minuman ringan, coklat serta beberapa obat non-resep mengandung kafein. Kafein masuk ke dalam darah janin tetapi tidak menimbulkan cacat lahir. Namun demikian, sebaiknya anda mengurangi konsumsi kafein, karena dalam jumlah besar kafein dapat menambah komplikasi kehamilan. Kafein merupakan suatu perangsang yang berpengaruh dan bisa meningkatkan produksi hormon stres. Peningkatan ini menyebabkan berkurangnya aliran darah ke rahim dan berkurangnya oksigen mencapai janin. Jadi, mengkonsumsi kafein dalam jumlah yang banyak tidak baik bagi anda dan bayi anda. Sedangkan minum teh disarankan tidak bersamaan waktunya dengan vitamin/makanan yang mengandung zat besi, karena teh akan menghambat penyerapan zat besi.

Obat-obatan. Berbagai jenis obat-obatan bisa mempengaruhi janin, dan menyebabkan cacat lahir parah serta masalah-masalah lain. Beritahukan kepada dokter pribadi anda, obat-obatan yang biasa anda konsumsi sebelum hamil. Jangan meminum obat apapun— baik obat resep maupun non-resep—tanpa petunjuk dari dokter.





Alkohol. Tak ada tingkat pemakaian alkohol yang aman semasa kehamilan. Minuman beralkohol akan masuk ke dalam darah bayi melalui darah ibunya. Sementara hati janin belum berfungsi maksimal, maka minuman beralkohol tersebut akan tetap beredar di dalam darah. Pada wanita yang minum alkohol dalam jumlah berlebihan, sebagian besar akan berisiko pada bayi, antara lain bisa menghambat pertumbuhan fisik, otak dan lain-lain sehingga bayi lahir dengan cacat fisik, kerusakan jantung dan keterbelakangan mental.



Daging setengah matang. Sebaiknya daging diolah sampai matang, karena bahan makanan berasal dari hewan bisa mengandung bakteri, parasit, protozoa dan bahkan berbagai jenis cacing. Pada telur setengah matang pun bisa ditemukan salmonela yang dapat mengakibatkan penyakit typhus. Bahan makanan yang mengandung kuman tersebut bisa masuk dalam darah ibu dan menyebabkan infeksi, misalnya, toksoplasma. Perlu diingat bahwa semua infeksi pada ibu hamil menyebabkan gangguan pada bayi.

Keluhan Umum Selama Hamil

Perubahan perasaan. Pada saat anda hamil, perasaan anda akan bercampur aduk, antara bahagia, bangga, khawatir, dan bimbang. Perasaan itu terus berubah dari hari ke hari. Hal ini merupakan hal yang normal karena anda dalam proses penyesuaian diri dengan kehamilan dan persiapan sebagai orang tua. Pelajarilah semua hal tentang kehamilan dan kelahiran. Ceritakanlah perasaan anda dengan suami, dokter, keluarga atau teman-teman anda, karena keseimbangan emosi juga memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan anda. Hormon dapat mempengaruhi suasana hati dan karena kadarnya yang naik turun. Akan tetapi, apabila anda pernah mengalami depresi atau merasa sedih atau marah lebih dari 3 pekan, temuilah dokter anda.



Mual dan muntah biasanya terjadi pada awal kehamilan. Karena sering terjadi pada pagi hari, kondisi ini disebut "morning sickness". Muntah yang berlebihan dapat menyebabkan kekurangan gizi maupun dehidrasi (kekurangan cairan). Untuk mengatasinya, makanlah sesering mungkin dalam porsi yang sedikit, hindarilah makanan yang membuat mual, dan minumlah sebanyak-banyaknya. Bila bertambah parah, mintalah obat dari dokter pribadi anda. Perut kosong sering memperburuk mual dan muntah. Berikut beberapa tip untuk mengatasi kondisi ini : bangunlah perlahan-lahan, kemudian duduk di tepi tempat tidur selama beberapa menit, makanlah roti bakar atau biskuit sebagai sarapan, jangan sampai perut kosong sama sekali, makanlah sedikitnya 5 - 6 kali sehari, hindari bau yang tidak enak, jangan meminum jus jeruk, susu, kopi atau teh pada saat merasa mual.



Konstipasi (sembelit) pada ibu hamil terjadi karena peningkatan dari *hormon progesterone* yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien. Selain itu, pada kehamilan trimester ketiga dimana perut sudah membesar, konstipasi ditambah oleh penekanan rahim yang membesar di daerah perut. Tablet Zat Besi (iron) yang diberikan oleh dokter biasanya juga bisa menyebabkan masalah konstipasi, selain itu tablet zat besi akan menyebabkan warna feses(tinja) anda kehitaman, jadi jangan khawatir. Beberapa tips mengatasi konstipasi atau susah buang air besar selama hamil: minum yang cukup 6-8 gelas sehari, makanlah makanan yang berserat tinggi seperti sayuran & buah-buahan, lakukan olahraga ringan teratur seperti berjalan (joging) dan jangan lupa untuk mengkonsultasikannya pada dokter bila anda tetap sulit buang air besar.

Masalah gigi dan gusi. Beberapa hormon kehamilan menyebabkan gusi menjadi lebih lunak dan mudah terinfeksi. Rawat baik-baik gigi dan gusi anda pada waktu hamil. Sikatlah setiap habis makan, terutama setelah mengkonsumsi makanan yang manis dan lengket. Setelah mengetahui kehamilan anda, segera periksakan ke dokter gigi jikalau anda memerlukan perawatan gigi secara khusus. Dokter gigi tahu wanita hamil tidak boleh menjalani pemeriksaan sinar X. Makanlah makanan yang kaya vitamin dan kalsium, termasuk susu dan produk olahannya (keju, yoghurt).

Masalah kulit. Pada masa kehamilan terjadi banyak perubahan pada kulit yang sangat berbeda antara satu wanita dengan wanita lain. Sebagian dari pertambahan darah mengalir ke kulit. Kulit menjadi lebih hangat dan sering berkeringat. Warnanya pun menjadi agak gelap yang disebabkan oleh meningkatnya pasokan darah. Hampir semua wanita mengalami perubahan



warna kulit yang menjadi lebih gelap. Tingkat perubahannya sangat tergantung pada warna kulit asli anda. Wanita berambut pirang, merah, dan merah tua yang berkulit pucat mengalami sedikit perubahan, sedangkan mereka yang berkulit kuning atau lebih gelap akan semakin bertambah gelap. Pusar juga semakin gelap dan menyembul keluar. Sebuah garis tipis yang memanjang ke bawah muncul di tengah perut. Garis ini memudar tidak lama setelah melahirkan lalu hilang sama sekali beberapa bulan kemudian. Sebagian besar kulit kembali ke warna aslinya setelah melahirkan, kecuali area sekitar puting susu, genitalia, dan perut. Bila sebelumnya sudah ada beberapa tanda berwarna gelap pada kulit anda misalnya—tahi lalat, tahi lalat berbulu, bintik-bintik, atau bekas luka—akan semakin gelap pada waktu hamil terutama setelah terpapar sinar matahari. Mungkin ada juga semacam noda yang aneh bentuknya dan bertambah jelas oleh paparan sinar matahari. Ini semua juga akan hilang setelah melahirkan. Stretch-marks (tanda berupa garis-garis) akan muncul di payudara, perut, paha dan pantat pada sebagian besar wanita. Tanda-tanda ini berwarna merah muda pada waktu hamil tetapi setelah melahirkan bentuknya mengecil berwarna keperakan. Pada wanita berkulit gelap, stretch-marks kelihatan lebih jelas karena kontras dengan warna kulit.

Perubahan rambut dan kuku—keduanya terbuat dari bahan yang sama—berbeda pada setiap wanita. Rambut bergelombang bisa menjadi lurus sementara yang lurus jadi berombak, dan perubahan ini bisa menetap setelah melahirkan. Banyak wanita mengalami penebalan pada rambutnya pada masa kehamilan karena kerontokan jauh berkurang. Setelah melahirkan, rambut yang tidak rontok itu justru berguguran dan membuat banyak wanita khawatir. Yakinlah rambut anda pasti tumbuh kembali. Kuku jari menjadi kering dan pecah-pecah tetapi akan kembali normal setelah bersalin. Kuku yang kuat dan agak mengkilap ketika hamil akan berubah menjadi lebih rapuh sesudah melahirkan.

Aktivitas Ibu Hamil

Anda tetap dapat melakukan berbagai aktivitas normal, seperti bekerja, bepergian, atau berhubungan seks. Hindarilah perjalanan jauh menjelang akhir kehamilan. Buatlah diri anda nyaman mungkin dalam perjalanan dengan meluruskan kaki dan sesekali merubah posisi duduk. Hubungan seks tetap dapat dilakukan sepanjang tidak terjadi perdarahan, kejang, atau ketidaknyamanan. Berkonsultasilah dengan dokter pribadi anda untuk mengetahui beberapa pertimbangan khusus mengenai aktivitas-aktivitas diatas.





Permasalahan Setelah Melahirkan



Setelah melalui masa kehamilan yang panjang dan persalinan yang berat, perjuangan seorang ibu masih belum usai. Terkadang akan muncul masalah yang terkait dengan proses persalinannya. Oleh karena itu, supaya dapat mengatasinya dengan tepat, setiap ibu perlu mengetahui masalah apa saja yang biasanya muncul dan bagaimana solusinya.

Berikut ini, beberapa masalah yang biasanya muncul setelah ibu melahirkan bayinya :

Keletihan

Jarang sekali ada ibu yang bisa terlepas dari rasa letih ini. Setelah melalui proses persalinan yang penuh perjuangan, ibu akan mengalami keletihan yang sepertinya tidak mereda dan biasanya merasa seperti tidak bertenaga. Hal ini tidak mengherankan, karena setelah melahirkan, seorang ibu dituntut untuk menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengurus bayi yang baru saja dilahirkannya. Tenaga ibu terkuras habis karena harus menyusui berkali-kali dalam sehari. Disamping itu, seringnya terbangun ketika malam hari menyebabkan ibu tidak memiliki waktu untuk beristirahat. Apalagi ditambah dengan berbagai pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan, dan ada pula yang masih harus mengurus anak-anaknya yang lain. Meskipun keletihan adalah hal yang biasa terjadi, namun ibu dapat sedikit menguranginya dengan melakukan usaha sebagai berikut :

- ❖ Pergunakan waktu sebaik-baiknya untuk beristirahat, yaitu ketika bayi tertidur baik pada siang maupun malam hari.
- ❖ Jika memungkinkan, mintalah bantuan dari orang-orang terdekat (terutama suami) untuk membantu meringankan pekerjaan.
- ❖ Usahakan untuk makan makanan yang bergizi dan dalam jumlah yang cukup. Jika perlu, minum madu dan makan kurma, karena terbukti dapat memulihkan tenaga.
- ❖ Minum cukup air, karena kekurangan cairan akan membuat tubuh menjadi lemas.

Kontraksi Rahim

Kontraksi rahim setelah melahirkan, yang dirasakan seperti kejang atau kram perut, merupakan hal yang wajar dan tidak perlu dikhawatirkan. Kontraksi ini merupakan usaha untuk mengerutkan pembuluh darah yang terbuka karena terpisahnya *plasenta* (ari-ari) dan kembalinya rahim ke ukuran dan lokasi seperti sebelum melahirkan. Kontraksi ini akan makin terasa ketika ibu menyusui, karena pengisapan payudara oleh bayi akan melepaskan hormon *oksitosin*, yaitu hormon yang dapat merangsang terjadinya kontraksi.

Mengeluarkan Darah

Kebanyakan ibu telah mengetahui bahwa dirinya akan mengeluarkan darah selama masa nifas. Namun, beberapa ibu masih saja khawatir melihat banyaknya darah, terutama ketika alirannya deras dan tiba-tiba pada saat bangun tidur pada hari-hari awal setelah melahirkan. Jangan khawatir, karena itu merupakan suatu proses yang normal terjadi.

Ibu juga tidak perlu khawatir ketika nampaknya jumlah pengeluaran darah sudah berkurang selama satu atau dua hari namun tiba-tiba mengalir lagi dengan deras. Hal tersebut biasanya terjadi karena ibu kecapekan setelah melakukan aktivitas tertentu. Oleh karena itu, ibu perlu segera beristirahat, mengingat kondisinya yang masih lemah.





Bermasalah Saat Buang Air Kecil

Selama 24 jam setelah melahirkan, banyak ibu yang mengalami kesulitan saat buang air kecil. Beberapa ibu sama sekali tidak merasa ingin buang air kecil, beberapa ibu yang lain merasa ingin tapi tidak dapat melakukannya, dan ada pula yang bisa melakukannya tapi dengan disertai rasa nyeri dan terbakar. Kandung kemih sangat perlu untuk dikosongkan dalam waktu 6 sampai 8 jam setelah melahirkan, untuk menghindari terjadinya infeksi saluran kemih. Bagi ibu yang tidak bisa buang air kecil, ada beberapa cara yang bisa dicoba, antara lain:



- ❖ Jika keadaan memungkinkan, segera bangun dari tempat tidur dan berjalan-berjalan.
- ❖ Minum air dalam jumlah yang cukup.
- ❖ Ibu bisa memilih untuk duduk berendam di air hangat atau dengan mendinginkan menggunakan bungkusan es. Cara-cara tersebut dapat menimbulkan keinginan untuk buang air kecil.

Sulit Buang Air Besar

Beberapa faktor, baik fisik maupun psikologis (kejiwaan), dapat menunda kembalinya fungsi normal usus setelah melahirkan. Salah satu faktor adalah otot-otot perut yang membantu proses pembuangan telah mengalami peregangan selama kelahiran, sehingga menjadi kurang efektif dalam melakukan tugas ini. Selain itu, penyebab lainnya adalah karena usus besar mungkin mengalami trauma selama persalinan sehingga menjadi lamban dalam bekerja. Namun demikian, faktor terbesar yang menyebabkan hambatan untuk buang air besar adalah faktor psikologis seperti takut jahitan terbuka, malu, atau perasaan tertekan. Berikut ini beberapa cara untuk memperlancar proses buang air besar :

- Hendaknya ibu menghilangkan kekhawatiran untuk buang air besar, salah satunya adalah jangan terlalu takut jika jahitan akan terbuka.
- Makan makanan yang berserat (sayur dan buah) dan banyak minum air.
- Jika kondisi memungkinkan, segera bangun dan berjalan-jalan
- Usahakan untuk segera ke toilet (jangan menunda) saat merasakan dorongan untuk buang air besar.

Wasir

Wasir atau ambeyen disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah yang terdapat pada anus atau dubur. Keadaan ini bisa menyebabkan nyeri, gatal, panas, dan kadang berdarah. Wasir ada dua macam, yaitu wasir *internal* (berada di dalam) dan wasir *eksternal* (berada di luar). Seringkali ibu hamil mengalami wasir, terutama pada trimester (3 bulan) terakhir dari masa kehamilannya.

Pada waktu persalinan, terjadi tekanan keluar yang kuat pada anus, dan tekanan ini dapat memperparah wasir yang sudah ada atau membentuk wasir yang sebelumnya belum ada. Ada beberapa usaha yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa tidak enak dan mempercepat penyembuhan wasir, yaitu :

- ✓ Pertahankan keteraturan buang air besar supaya tidak terjadi sembelit (susah buang air besar, biasanya karena tinja yang keras) yang akan memperparah keadaan wasir.
- ✓ Ibu dapat memilih untuk melakukan kompres panas atau dingin, sesuai dengan kenyamanan masing-masing. Atau bisa juga melakukan kompres panas dan dingin secara bergantian. Ada beberapa ibu yang lebih nyaman dengan duduk berendam di air hangat selama 20 menit, namun ada juga yang justru lebih suka dengan kompres dingin.
- ✓ Tidur atau berbaring dalam posisi miring, dan hindari posisi telentang.
- ✓ Hindari berdiri atau duduk terlalu lama. Gunakan bantalan yang empuk ketika duduk.
- ✓ Jika wasir sangat mengganggu dan tidak kunjung reda, periksakan ke dokter. Biasanya dokter akan meresepkan obat yang dimasukkan lewat anus.



NIFAS



Setelah melewati saat-saat persalinan yang melelahkan, seorang ibu akan mengalami masa nifas. Ibu perlu mengetahui hal-hal apa saja yang akan dialaminya saat nifas, meliputi perubahan-perubahan yang terjadi, cara perawatan, infeksi nifas serta pencegahannya. Ibu tak perlu khawatir berlebihan dalam menjalani masa nifas. Dengan persiapan matang dan dukungan keluarga, insya Allah ibu dapat melaluinya dengan baik.

Apa yang Dialami Ibu Saat Nifas?

Setelah melahirkan, organ reproduksi ibu berangsur-angsur akan pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Suhu badan setelah melahirkan dapat naik lebih dari 0,5°C dari keadaan normal (36-37°C) tapi tidak lebih dari 39°C. Sesudah 12 jam pertama melahirkan umumnya suhu badan kembali normal. Bila lebih dari 38°C, harus dipikirkan kemungkinan terjadinya infeksi nifas.

Setelah lahir, bayi bisa langsung disusui jika ibu sudah siap. Pada hari pertama akan keluar *kolustrum*, yaitu cairan kuning yang lebih kental daripada air susu. Jangan ragu untuk memberikan *kolustrum* pada bayi Anda, walaupun warnanya kuning (tidak seperti susu biasa) tapi *kolustrum* sangat baik untuk bayi karena mengandung protein *albumin*, *globulin*, dan benda-benda *kolustrum*.

Perasaan mulas setelah melahirkan terjadi akibat **kontraksi rahim**. Hal ini kadang sangat mengganggu selama 2-3 hari setelah melahirkan dan biasanya lebih sering terjadi pada ibu *multipara* (sudah pernah melahirkan lebih dari 1 kali) dibandingkan *primipara* (baru pertama kali melahirkan). Perasaan mulas lebih terasa saat menyusui dan dapat pula timbul bila masih ada sisa selaput ketuban, sisa plasenta, atau gumpalan darah dalam rahim. Untuk kasus seperti ini, dokter akan memberikan obat pada ibu. Jika ibu mengalami perdarahan, segera bawa ibu ke bidan atau dokter. Ibu akan mendapat obat untuk menghentikan perdarahan dan dianjurkan untuk tirah baring (tiduran) serta harus mengurangi aktivitasnya.

Selama nifas, ibu akan mengeluarkan cairan yang berasal dari rahim, cairan ini disebut "**lokia**". Pada hari pertama dan kedua ibu akan mengeluarkan *lokia rubra* atau *lokia kruenta*, berupa darah segar bercampur sisa selaput ketuban dan lain-lain. Hari berikutnya keluar *lokia sanguinolenta*, berupa darah bercampur lendir. Setelah satu pekan, keluar *lokia serosa* yang berwarna kuning dan tidak mengandung darah. Setelah dua pekan, keluar *lokia alba* yang hanya berupa cairan putih. Biasanya lokia berbau agak amis. Bila berbau busuk, mungkin terjadi *lokiostasis* (lokia tidak lancar keluar) dan infeksi.

Buang air kecil harus secepatnya dilakukan oleh ibu sendiri. Bila kandung kemih penuh dan tidak bisa buang air kecil, akan dilakukan pemasangan selang/kateter untuk mengeluarkan air seni supaya otot-otot kandung kemih dapat beristirahat.

Buang air besar harus segera dilakukan tiga hari setelah melahirkan. Sulit buang air besar hingga *skibala* (tinja yang mengeras) tertimbun di rektum bisa menyebabkan terjadinya demam. Dokter akan menganjurkan banyak minum dan mengkonsumsi makanan berserat (sayur dan buah), jika perlu juga diberikan obat pencahar. Kesulitan buang air kecil dan buang air besar insya Allah bisa diatasi dengan melakukan mobilisasi (duduk, jalan) secepatnya.

Perawatan Ibu yang Sedang Nifas

☞ Setelah melahirkan, ibu harus cukup istirahat. Delapan jam setelah melahirkan, ibu harus tidur telentang untuk mencegah perdarahan. Setelah itu, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah *trombosis*.





- ☞ Ibu dan bayi ditempatkan pada tempat yang sama supaya terjalin kontak fisik dan psikis (kejiwaan) yang erat. Hal ini juga akan memudahkan dalam melakukan aktivitas menyusui.
- ☞ Makanan yang diberikan harus sehat, cukup kalori, protein, dan serat (sayur, buah).
- ☞ Bila perlu ibu bisa melakukan senam nifas secara bertahap (bisa dimulai sejak hari kedua melahirkan). Senam nifas mempunyai banyak manfaat antara lain membantu melancarkan sirkulasi darah, membantu mengembalikan kedudukan otot kandung, menguatkan otot-otot perut, otot-otot dasar panggul (tempat diantara kedua paha) dan pinggang, membentuk sikap tubuh, serta membantu memperlancar produksi ASI (Air Susu Ibu). Salah satunya dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut :
 - Ibu telentang lalu kedua kaki ditekuk, kedua tangan diletakkan di atas dan menekan perut. Lakukan pernafasan dada lalu pernafasan perut.
 - Dengan posisi yang sama, angkat pantat lalu taruh kembali.
 - Kedua kaki diluruskan dan disilangkan lalu kencangkan otot seperti menahan buang air kecil dan buang air besar.
 - Duduklah di kursi, perlahan bungkukkan badan sambil tangan berusaha menyentuh tumit.
- ☞ Ibu dianjurkan untuk memeriksakan diri enam pekan setelah melahirkan. Pemeriksaan dilakukan untuk melihat keadaan umum ibu secara menyeluruh dan menindaklanjuti jika ada keluhan-keluhan setelah melahirkan.

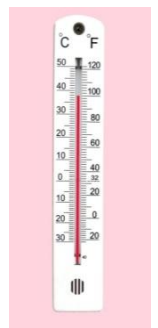
Mengenal Infeksi Nifas

Salah satu kelainan yang dapat ditemukan selama nifas adalah "infeksi nifas". Infeksi nifas adalah infeksi bakteri pada saluran genital (kemaluan) yang terjadi setelah melahirkan yang ditandai dengan kenaikan suhu tubuh sampai 38°C atau lebih selama dua hari, terjadi dalam sepuluh hari setelah melahirkan tapi dengan mengecualikan 24 jam pertama.

Tanda-tanda infeksi nifas sangat bervariasi tergantung bagian yang terinfeksi dan keparahannya, antara lain :

- Demam tinggi (38°C atau lebih), kadang disertai menggigil.
- Rasa panas dan nyeri pada tempat infeksi
- Kadang-kadang tersa perih saat buang air kecil.
- Ibu terlihat sakit dan sangat lemah

Jika ditemui tanda-tanda seperti yang tersebut di atas, segeralah membawa ibu ke tempat pelayanan kesehatan untuk mendapat penanganan yang sesuai.



Faktor Risiko Terjadinya Infeksi Nifas

Ada beberapa faktor risiko yang memperbesar kemungkinan terjadinya infeksi nifas, antara lain :

- ❖ Setiap keadaan yang menurunkan daya tahan tubuh ibu, seperti perdarahan, kelelahan, gizi buruk, preeklamsi, eklamsi, infeksi lain yang diderita ibu, penyakit jantung, TBC paru, pneumonia, dan lain-lain.
- ❖ Ibu dengan proses persalinan lama, persalinan yang tidak terduga (mendadak) sehingga kurang tertangani dengan baik, atau ketuban pecah lama.
- ❖ Ibu yang menjalani tindakan operasi, baik lewat jalan lahir maupun perut.
- ❖ Tertinggalnya sisa ari-ari, selaput ketuban, atau bekuan darah dalam rahim.

Pencegahan Infeksi Nifas

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi nifas, antara lain :

- ✓ Sebaiknya ibu memperhatikan kondisi kesehatannya selama hamil, segera periksa ke bidan atau dokter jika ada keluhan.
- ✓ Minum tablet besi secara teratur untuk mencegah terjadinya anemia.
- ✓ Konsumsi makanan yang bersih, sehat, cukup kalori, protein, dan serat (sayur, buah).
- ✓ Minum air dalam jumlah yang cukup.
- ✓ Ibu hendaknya memilih tenaga penolong persalinan yang terlatih, supaya proses persalinan terjamin kesterilannya.
- ✓ Selama nifas, jalan lahir harus dijaga kebersihannya, apalagi jika terjadi perlukan yang memerlukan perawatan khusus.





MENGAPA HARUS ASI?



Tidak diragukan lagi mengenai keunggulan ASI (Air Susu Ibu) yang merupakan makanan terbaik bagi bayi. Hampir semua kalangan, termasuk dunia kedokteran ikut menganjurkan supaya ibu lebih memilih ASI dibandingkan susu formula. Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 233 :

“ Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan...”

Sungguh disayangkan masih banyak ibu yang enggan menyusui bayinya, hanya karena alasan sibuk bekerja, untuk menjaga penampilan, dan alasan-alasan lain. Pada kesempatan kali ini akan dibahas mengenai keunggulan ASI dan berbagai manfaat ASI supaya tidak ada lagi keraguan bahwa ASI memang pilihan terbaik bagi buah hati kita.

Apa Saja Keunggulan ASI?

- ❧ **Diproduksi sesuai dengan kebutuhan.** Sesuai dengan kebutuhan bayi manusia, ASI mengandung sedikitnya 100 bahan yang tidak ditemukan dalam susu sapi dan tidak bisa ditiru dengan tepat oleh susu formula. ASI disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing bayi. Bahan baku ASI dipilih dari aliran darah ibu pada saat dibutuhkan dan komposisinya berubah-ubah dari hari ke hari, dari satu saat menyusui ke saat menyusui yang lain sejalan dengan pertumbuhan dan perubahan bayi. Gizi pada ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi dan kemampuan untuk memprosesnya.
- ❧ **Lebih mudah dicerna.** Jumlah protein dalam ASI lebih rendah (1,5%) daripada susu sapi (3,5%) sehingga ASI lebih mudah dicerna. Protein dalam ASI sebagian besar adalah *laktalbumin*, yang lebih bergizi daripada komponen terbesar dari susu sapi, yaitu *kaseinogen*. Lemak dari ASI maupun susu sapi jumlahnya hampir sama, tetapi lemak dari ASI lebih mudah dipecah dan digunakan oleh bayi. Disamping itu, bayi juga lebih mudah menyerap gizi mikro yang penting dari ASI daripada susu sapi (mengingat bahwa gizi dalam susu sapi dirancang untuk diserap oleh anak sapi).
- ❧ **Sangat aman untuk bayi.** ASI yang diproduksi oleh payudara dapat dipastikan tidak akan tercemari, rusak, atau dibuat dengan salah. Berbeda dengan susu formula buatan pabrik yang memiliki risiko terkontaminasi, baik pada saat pemrosesan maupun pengemasannya. Komposisi susu formula yang sudah diperhitungkan dengan sangat cermat sekalipun masih memiliki kemungkinan salah, mengingat buatan manusia tidak ada yang sempurna.
- ❧ **Baik untuk sistem pencernaan bayi.** Bayi-bayi yang disusui sendiri oleh ibunya hampir tidak pernah mengalami sulit buang air besar, karena ASI lebih mudah dicerna. Biasanya bayi yang mendapat ASI juga jarang terkena diare (mencret). ASI dapat menghancurkan organisme penyebab diare sekaligus mendukung pertumbuhan flora yang bermanfaat di dalam saluran pencernaan, sehingga dapat mencegah gangguan saluran pencernaan.
- ❧ **Tinja bayi** yang mendapatkan ASI juga tidak berbau menyengat (paling tidak sampai bayi mendapatkan makanan padat). Di samping itu, tinja bayi yang mendapat ASI juga lebih jarang menyebabkan ruam popok (iritasi kulit akibat popok yang basah oleh air kencing bayi).





- ❧ **Tidak menyebabkan obesitas (kegemukan).** ASI bukan saja tidak menyebabkan obesitas (kegemukan), tapi bayi yang mendapat ASI tampaknya berkaitan dengan angka obesitas (kegemukan) yang lebih rendah di kehidupannya di masa mendatang (setelah dewasa). Hal ini diduga berkaitan dengan kadar kolesterol yang lebih rendah ketika dewasa.
- ❧ **Mendukung pertumbuhan otak.** ASI mengandung DHA (asam lemak pembangun otak) yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan anak (IQ), paling tidak sampai usia 15 tahun. Disamping itu, kedekatan interaksi ibu dan anak pada saat proses menyusui juga mendukung perkembangan intelektual anak.
- ❧ **Mencegah alergi.** Hampir tidak ada bayi yang alergi pada ASI. Meskipun beberapa bayi bisa saja menunjukkan reaksi alergik terhadap makanan tertentu yang dikonsumsi oleh ibunya. Lain halnya dengan susu sapi yang mengandung *beta lakto-globulin* justru dapat memicu respon alergi dengan gejala yang ringan sampai berat. Sementara itu, susu kedelai yang sering dijadikan pengganti ketika bayi alergi terhadap susu sapi ternyata komposisinya makin jauh dari yang dibutuhkan bayi dan juga bisa menyebabkan reaksi alergi. Riset juga menunjukkan bayi yang mendapat ASI lebih jarang mengalami asma dibanding yang diberi susu formula.
- ❧ **Mencegah infeksi.** Bayi yang mendapat ASI ternyata juga kurang berisiko mengalami berbagai infeksi, seperti infeksi saluran nafas bagian bawah, infeksi saluran kemih, infeksi telinga, dan sepsisemia (infeksi darah) di tahun pertama kehidupannya. Sebagian perlindungannya ini karena proses pemindahan faktor-faktor imun (kekebalan tubuh) di dalam ASI dan bahan pra-susu atau *kolostrum*.
- ❧ **Mengoptimalkan perkembangan mulut bayi.** Karena menyusui dari payudara ibu membutuhkan lebih banyak usaha bayi daripada menghisap botol, maka hal tersebut akan mengoptimalkan perkembangan rahang, gigi, dan langit-langit. Riset (penelitian) terbaru menunjukkan bahwa bayi yang menyusui payudara ibunya akan mengalami risiko lebih kecil (kurang) mengalami lubang gigi di masa kanak-kanak dibanding bayi yang mendapat susu formula.

Apa Manfaat Menyusui bagi Ibu ?

- ❖ **Kemudahan.** Menyusui tidak memerlukan perencanaan atau pengemasan terlebih dahulu, selalu tersedia dan selalu ada pada suhu yang tepat. Jika ibu terpaksa meninggalkan bayi untuk sementara waktu, misal untuk bekerja, maka ASI bisa diperas terlebih dahulu dan disimpan di lemari pendingin untuk diberikan pada bayi ketika diperlukan (dianjurkan untuk diberikan menggunakan sendok daripada lewat botol).
- ❖ **Ekonomis.** Ibu dapat menghemat banyak biaya karena tidak perlu membeli botol susu, dot, dan susu formula yang harganya bisa sangat mahal. Apalagi bayi yang mendapat ASI insya Allah akan lebih jarang sakit sehingga hal ini tentunya akan menekan pengeluaran Anda untuk biaya pengobatan.
- ❖ **Mempercepat pemulihan.** Menyusui akan membantu mempercepat pengerutan rahim kembali ke ukuran semula (sebelum hamil) dan mengurangi pengeluaran *lochia* (cairan yang keluar lewat vagina setelah melahirkan), yang berarti semakin sedikit darah yang keluar dari tubuh ibu. Menyusui juga akan memulihkan kondisi tubuh ibu karena dengan menyusui akan memperbanyak periode istirahat bagi ibu baru, yang terutama sangat penting selama enam pekan pertama setelah melahirkan.
- ❖ **Mempercepat kembali ke bentuk tubuh sebelum hamil.** Menyusui bisa membantu membakar lemak yang terkumpul selama hamil.
- ❖ **Membangun tulang.** Menyusui bisa membantu memperbaiki mineralisasi tulang sesudah ibu menyapih dan juga dapat mengurangi risiko patah tulang panggul sesudah ibu *menopaus* (berhenti dari haid).
- ❖ **Mengurangi risiko kanker.** Ibu yang menyusui mempunyai kemungkinan yang lebih kecil terhadap kemungkinan menderita kanker payudara dan kanker rahim.





- ❖ **Meningkatkan kontak emosional dengan bayi.** Seorang ibu ketika menyusui akan mengalami kontak kulit dan kontak mata dengan bayinya paling tidak enam sampai delapan kali sehari. Kepuasan emosional, keintiman, dan saling berbagi cinta, serta kenikmatan bukan saja sangat memuaskan dan membentuk hubungan ibu-anak yang kuat, tapi juga dapat meningkatkan perkembangan otak anak.

TIPS MENYUSUI

Bagaimana Cara Merawat Payudara?

Sejak kehamilan 6-8 pekan terjadi perubahan pada payudara berupa pembesaran payudara yang terasa lebih padat, kencang, sakit, dan tampak jelas gambaran pembuluh darah dipermukaan kulit yang bertambah serta melebar. Kelenjar Montgomery daerah areola (bagian berwarna hitam yang melingkari puting) tampak lebih nyata dan menonjol.

Perawatan payudara yang diperlukan sebagai berikut :

- Mengganti BH sejak hamil usia 2 bulan dengan ukuran lebih sesuai dan dapat menopang perkembangan payudara. Biasanya diperlukan BH dengan ukuran 2 nomor lebih besar.
- Latihan gerakan otot badan yang berfungsi menopang payudara untuk menunjang produksi ASI dan mempertahankan bentuk payudara setelah selesai masa menyusui. Latihan yang bisa dipraktikkan di rumah oleh ibu : Duduk sila di lantai. Tangan kanan memegang bagian lengan bawah kiri (dekat siku), tangan kiri memegang lengan bawah kanan. Angkat kedua siku hingga sejajar pundak. Tekan pegangan tangan kuat-kuat ke arah siku sehingga terasa adanya tarikan pada otot dasar payudara.
- Menjaga kebersihan sehari-hari, termasuk payudara, khususnya daerah puting dan areola.
- Setiap mandi, puting dan areola tidak disabuni untuk menghindari keadaan kering dan kaku akibat hilangnya "pelumas" yang dihasilkan kelenjar Montgomery.
- Lakukan persiapan puting agar lentur, kuat, dan tidak ada sumbatan sejak usia kehamilan 7 bulan, setiap hari sebanyak 2 kali. Cara melakukan : Kompres masing-masing puting selama 2-3 menit dengan kapas dibasahi minyak. Tarik dan putar puting ke arah luar 20 kali, ke arah dalam 20 kali untuk masing-masing puting. Pijat daerah areola untuk membuka saluran susu. Bila keluar cairan, oleskan ke puting dan sekitarnya. Bersihkan payudara dengan handuk lembut.
- Mengoreksi puting yang datar atau terbenam agar menyembul keluar dengan bantuan pompa puting (nipple puller) pada pekan terakhir kehamilan sehingga siap untuk disusukan pada bayi.

Bagaimana supaya Ibu Hamil bisa Sehat dan Mampu Menyusui?

Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar ibu hamil bisa sehat dan mampu menyusui bayinya :

- Kebutuhan tambahan kalori wanita hamil lebih kurang 285 kalori, disesuaikan dengan kebutuhan wanita yang tidak hamil/sedang menyusui, yaitu wanita dengan kerja ringan 1900 kalori/hari, kerja sedang 2100 kalori/hari, dan kerja berat 2400 kalori/hari. Kecukupan gizi seimbang kira-kira 40 kalori/kgBB dengan komposisi protein 20-25%, lemak 10-25%, dan karbohidrat 50-60%. Jumlah cairan yang perlu diminum tidak banyak berbeda dari biasa, yaitu sekitar 2 liter/hari.
- Wanita hamil sebaiknya tidur 8 jam sehari. Kegiatan dan gerakan sehari-hari harus memperhatikan perubahan fisik dan mental yang terjadi. Di antara waktu kegiatan diperlukan istirahat guna melemaskan otot-otot. Bagi wanita bekerja, perlu diatur agar cuti hamil dan bersalin diambil sebanyak mungkin setelah bersalin sehingga dapat menyusui bayinya selama mungkin sebelum bekerja.
- Ibu seharusnya tidak merokok dan menjauhi asap rokok orang lain. Tidak minum alkohol dan mengurangi kopi serta minuman mengandung soda karena dapat mengurangi kemampuan usus menyerap kalsium dan zat besi.
- Pemakaian obat selama hamil hanya atas petunjuk bidan atau dokter, terutama menjelang persalinan agar tidak berpengaruh terhadap proses menyusui.





- Memperhatikan dan memeriksakan diri bila ada keluhan pada daerah gigi dan mulut karena dapat menular pada organ lain dan mengganggu kehamilan.
- Memperhatikan kebersihan diri dan menggunakan pakaian nyaman saat di dalam rumah, yaitu yang longgar, ringan, mudah dipakai dan menyerap keringat

Langkah Menyusui yang Baik dan Benar

- ❖ Ibu harus menyusui dalam keadaan tenang. Minum segelas air sebelum menyusui, hindari menyusui dalam keadaan lapar dan haus.
- ❖ Sebelum menyusui hendaknya ibu memilih tempat yang nyaman, tenang, dan tentunya terjaga dari pandangan orang lain. Siapkan pula kursi dengan sandaran punggung dan tangan serta bantal untuk menopang tangan yang menggendong bayi.
- ❖ Sebelum menggendong bayi, tangan dicuci bersih supaya puting dan areola tidak terkena kuman. Ketika akan menyusui, tekan daerah areola di antara telunjuk dan ibu jari sehingga keluar 2-3 tetes ASI kemudian oleskan ke seluruh puting dan areola. Cara menyusui yang terbaik adalah bila ibu melepaskan kedua payudara dari pemakaian BH.
- ❖ Berikan ASI sesuka bayi (on demand) dan tidak usah dijadwal. Biasanya kebutuhan terpenuhi dengan menyusui tiap 2-3 jam. Setiap menyusui, lakukan pada kedua payudara secara bergantian, masing-masing selama kurang lebih 10 menit. Mulai selalu dengan payudara sisi terakhir yang disusui sebelumnya. Periksa ASI sampai payudara terasa kosong.
- ❖ Untuk mencegah lecet, setelah selesai menyusui segera oleskan ASI seperti awal menyusui dan biarkan kering oleh udara, baru kemudian BH dipakai kembali. Hal ini dapat dilakukan sambil menyangga bayi supaya bersendawa.
- ❖ Tegakkan punggung bayi dan dekatkan pada dada ibu supaya bayi bersendawa. Menyendawakan bayi setelah menyusui harus selalu dilakukan untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah.

Yang Perlu Diperhatikan Selama Menyusui

- Walaupun umumnya keadaan gizi ibu hanya mempengaruhi kuantitas (jumlah) dan bukan kualitas ASI, konsumsi makanan sebaiknya tidak dibatasi. Penurunan berat badan sesudah melahirkan jangan lebih dari 0,5 kg setiap pekan. Pada 6 bulan pertama masa menyusui saat bayi hanya mendapat ASI, ibu perlu tambahan nutrisi 700 kalori/hari, 6 bulan selanjutnya 500 kalori, dan tahun kedua 400 kalori. Dalam menu sehari-hari ditambah makanan yang merangsang produksi ASI seperti daun katuk dan daun pepaya. Karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak, ibu menyusui dianjurkan minum air 8-12 gelas sehari.
- Ibu menyusui tentunya mengeluarkan tenaga yang tidak sedikit, apalagi terkadang ibu harus terbangun malam karena bayi menangis dan meminta ASI. Oleh karena itulah ibu menyusui membutuhkan istirahat dan tidur cukup supaya tenaganya pulih kembali.
- Obat tidak mempengaruhi kualitas/komposisi ASI, melainkan kuantitas (jumlah) ASI. Ibu menyusui sebaiknya tidak mengonsumsi obat tanpa berkonsultasi dengan dokter (tenaga kesehatan) karena ada beberapa obat yang tidak boleh diberikan pada ibu menyusui.
- Posisi ibu dan bayi yang benar saat menyusui dapat dicapai bila bayi menyusui dengan tenang dan badannya menempel betul pada ibu. Menyusui yang baik dan benar adalah ketika mulut dan dagu bayi menempel betul pada payudara dan mulut bayi membuka lebar sehingga sebagian besar areola tertutup mulut bayi. Dengan posisi itu, bayi akan leluasa mengisap ASI pelan-pelan tapi kuat dan ibu pun tidak merasa kesakitan. Sebaiknya posisi puting dan lengan bayi berada pada satu garis lurus.
- Bayi sejak lahir sampai usia 4-6 bulan dianggap cukup mendapat ASI bila berat badan lahir pulih kembali setelah bayi berusia 2 pekan, kenaikan berat dan tinggi badan sesuai dengan kurva pertumbuhan. Bayi banyak mengompol, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari. Setiap menyusui, bayi menyusu dengan kuat, kemudian melemah dan tertidur. Selain itu, payudara ibu terasa lunak setelah menyusui dibanding sebelum disusukan.
- Usahakan jangan berikan dot atau empeng di luar waktu menyusui. Jika terpaksa ibu tidak dapat menyusui bayinya (misalnya karena bekerja), berikan ASI yang sudah diperas dengan menggunakan sendok.





- Makanan selain ASI (MPASI/Makanan Pendamping ASI) hendaknya diberikan mulai usia bayi 6 bulan. Bila ibu bekerja, hendaknya makanan pendamping ASI diberikan pada jam kerja sehingga ASI dapat tetap diberikan pada saat ibu ada di rumah.
- Bayi disapih secara bertahap dengan meningkatkan frekuensi makanan anak dan menurunkan frekuensi pemberian ASI dalam kurun waktu 2-3 bulan (jangan dihentikan mendadak).
- Anjurkan ibu yang mengalami masalah ketika menyusui untuk berkonsultasi pada tenaga terlatih di pusat pelayanan kesehatan. Suami, keluarga, dan orang-orang terdekat hendaknya selalu memberi dukungan moral supaya ibu bisa melalui masa-masa menyusui dengan baik.

MASALAH KETIKA MENYUSUI

Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting baik bagi ibu maupun bayinya. Dalam proses menyusui terjadi hubungan yang erat dan dekat antara ibu dan anak. Tentunya kaum ibu ingin dapat melaksanakan aktivitas menyusui dengan nyaman dan lancar. Namun demikian, terkadang ada hal-hal yang mengganggu kenyamanan dalam menyusui. Masalah-masalah yang sering dialami oleh ibu sehubungan dengan menyusui dan bagaimana mengatasinya akan dipaparkan pada pembahasan kali ini.

Payudara Bengkak (Engorgement)

Sekitar hari ketiga atau keempat sesudah ibu melahirkan, payudara sering terasa lebih penuh, tegang, serta nyeri. Keadaan seperti itu disebut engorgement (payudara bengkak) yang disebabkan oleh adanya statis di vena dan pembuluh darah bening. Hal ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi. Apabila dalam keadaan tersebut ibu menghindari menyusui karena alasan nyeri lalu memberikan prelacteal feeding (makanan tambahan) pada bayi, keadaan tersebut justru berlanjut. Payudara akan bertambah bengkak atau penuh karena sekresi ASI terus berlangsung sementara bayi tidak disusukan sehingga tidak terjadi perangsangan pada puting susu yang mengakibatkan refleksi oksitosin tidak terjadi dan ASI tidak dikeluarkan. Jika hal ini terus berlangsung, ASI yang disekresi menumpuk pada payudara dan menyebabkan areola (bagian berwarna hitam yang melingkari puting) lebih menonjol, puting menjadi lebih datar dan sukar dihisap oleh bayi ketika disusukan. Bila keadaan sudah sampai seperti ini, kulit pada payudara akan nampak lebih merah mengkilat, terasa nyeri sekali dan ibu merasa demam seperti influenza.

Untuk mencegah terjadinya payudara bengkak, beberapa cara yang dianjurkan antara lain sebagai berikut :

- Susukan bayi segera setelah lahir, apabila keadaan memungkinkan
- Susukan bayi tanpa dijadwal (on demand / sesuka bayi)
- Keluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi melebihi kebutuhan bayi
- Lakukan perawatan payudara pasca persalinan secara teratur
- Keluarkan sedikit ASI sebelum menyusui agar payudara lebih lembek, sehingga puting lebih mudah ditangkap/diisap oleh bayi
- Berikan kompres dingin untuk mengurangi rasa sakit pada payudara
- Berikan kompres hangat sebelum menyusui untuk memudahkan bayi mengisap (menangkap) puting susu
- Lakukan pengurutan (masase) payudara yang dimulai dari puting ke arah payudara untuk mengurangi peningkatan peredaran darah dan terjadinya statis di pembuluh darah dan pembuluh getah bening dalam payudara

Kelainan Puting Susu

Kebanyakan ibu tidak memiliki kelainan anatomis payudara. Meskipun demikian, kadang-kadang dijumpai juga kelainan anatomis yang menghambat kemudahan bayi untuk menyusui, misalnya puting susu datar atau puting susu terpendam (tertarik ke dalam). Disamping kelainan anatomis, kadang dijumpai pula kelainan puting yang disebabkan oleh suatu proses, misalnya tumor.





1. Puting Susu Datar

Apabila areola dijepit antara jari telunjuk dan ibu jari di belakang puting, puting yang normal akan menonjol keluar, bila tidak, berarti puting datar. Ketika menyusui puting menjadi lebih tegang dan menonjol karena otot polos puting berkontraksi, meskipun demikian pada keadaan puting datar akan tetap sulit ditangkap/diisap oleh mulut bayi.

2. Puting Susu terpendam (tertarik ke dalam)

Sebagian atau seluruh puting susu tampak terpendam atau masuk ke dalam areola (tertarik ke dalam). Hal ini karena ada sesuatu di bawahnya yang menarik puting ke dalam, misalnya tumor atau penyempitan saluran susu. Kelainan puting tersebut seharusnya sudah dapat diketahui sejak hamil atau sebelumnya sehingga dapat diperbaiki dengan meletakkan kedua jari telunjuk atau ibu jari di daerah payudara, kemudian dilakukan pengurutan menuju ke arah berlawanan. Perlu diketahui bahwa tidak semua kelainan tersebut di atas dapat dikoreksi dengan cara tersebut. Untuk itu, ibu menyusui dianjurkan untuk mengeluarkan ASI-nya dengan manual (tangan) atau pompa kemudian diberikan pada bayi dengan sendok/pipet/gelas.

Puting Susu Nyeri Dan Lecet

Puting susu nyeri pada ibu menyusui biasanya terjadi karena beberapa sebab sebagai berikut :

- ❖ Posisi bayi saat menyusui yang salah, yaitu puting susu tidak masuk ke dalam mulut bayi sampai pada areola sehingga bayi hanya mengisap pada puting susu saja. Hisapan/tekanan terus menerus hanya pada tempat tertentu akan menimbulkan rasa nyeri waktu diisap, meskipun kulitnya masih utuh.
- ❖ Pemakaian sabun, lotion, cream, alkohol dan lain-lain yang dapat mengiritasi puting susu
- ❖ Bayi dengan tali lidah (frenulum linguae) yang pendek sehingga menyebabkan bayi sulit mengisap sampai areola dan isapan hanya pada putingnya saja.
- ❖ Kurang hati-hati ketika menghentikan menyusui (mengisap).

Puting susu nyeri biasanya dapat disembuhkan setelah memperhatikan teknik menyusui yang benar, khususnya letak puting dalam mulut bayi, yaitu bibir bayi menutup areola sehingga tidak nampak dari luar, puting di atas lidah bayi, areola di antara gusi atas dan bawah. Untuk menghindari puting susu nyeri atau lecet, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- Tidak membersihkan puting susu dengan sabun, alkohol, lotion, cream, dan obat-obat yang dapat mengiritasi.
- Sebaiknya selesai menyusukan untuk melepaskan hisapan bayi, tekanlah dagu bayi atau pijit hidungnya atau masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke mulut bayi.
- Ibu dianjurkan tetap menyusui bayinya mulai dari puting yang tidak sakit serta menghindari tekanan lokal pada puting dengan cara merubah-rubah posisi menyusui. Untuk puting yang sakit dianjurkan mengurangi frekuensi dan lamanya menyusui.
- Apabila dengan tindakan tersebut di atas puting tetap nyeri, sebaiknya dicari sebab-sebab lain (misalnya moniliiasis). Puting susu lecet/luka akan memudahkan terjadinya infeksi pada payudara (mastitis).

Saluran Susu Tersumbat

Saluran susu tersumbat (obstructive duct) adalah suatu keadaan dimana terjadi sumbatan pada satu atau lebih saluran susu yang disebabkan oleh tekanan jari waktu menyusui atau pemakaian BH yang terlalu ketat. Hal ini juga dapat terjadi karena komplikasi payudara bengkak yang berlanjut yang mengakibatkan kumpulan ASI dalam saluran susu tidak segera dikeluarkan sehingga merupakan sumbatan. Sumbatan ini pada wanita yang kurus dapat terlihat dengan jelas sebagai benjolan yang lunak pada perabannya.

Untuk mengatasi terjadinya saluran susu tersumbat (obstructive duct) ada beberapa hal yang dianjurkan, antara lain :

- ✓ Sebaiknya ibu melakukan perawatan payudara setelah melahirkan dengan teratur agar tidak terjadi stasis dalam payudara yang mengakibatkan terjadinya radang payudara (mastitis)
- ✓ Gunakan BH dengan desain menopang (menyangga), bukan menekan payudara.
- ✓ Keluarkan ASI setiap kali selesai menyusui bila payudara masih terasa penuh.





Sumbatan saluran susu ini harus segera diatasi karena dapat berlanjut menjadi radang payudara (mastitis). Untuk mengurangi rasa nyeri dan bengkak pada payudara dapat diberikan kompres hangat dan dingin, yaitu kompres hangat sebelum menyusui dengan tujuan mempermudah bayi mengisap puting susu dan kompres dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa nyeri dan bengkak pada payudara.

Radang Payudara (Mastitis)

Radang payudara (mastitis) adalah infeksi yang menimbulkan reaksi sistemik (seperti demam) pada ibu. Hal ini biasanya terjadi pada 1-3 pekan setelah melahirkan dan sebagai komplikasi saluran susu tersumbat. Keadaan ini biasanya diawali dengan puting susu lecet/luka. Gejala-gejala yang bisa diamati pada radang payudara antara lain kulit nampak lebih merah, payudara lebih keras serta nyeri dan berbenjol-benjol (merongkol).

Untuk mengatasi hal tersebut di atas, ibu perlu dianjurkan agar tetap menyusui bayinya supaya tidak terjadi stasis dalam payudara yang cepat menyebabkan terjadinya abses. Ibu perlu mendapatkan pengobatan (Antibiotika, antipiretik/penurun panas, dan analgesik/pengurang nyeri) serta banyak minum dan istirahat untuk mengurangi reaksi sistemik (demam). Bilamana mungkin, ibu dianjurkan melakukan senam laktasi (senam menyusui) yaitu menggerakkan lengan secara berputar sehingga persendian bahu ikut bergerak ke arah yang sama. Gerakan demikian ini akan membantu memperlancar peredaran darah dan limfe di daerah payudara sehingga statis dapat dihindari yang berarti mengurangi kemungkinan terjadinya abses payudara.

Abses Payudara

Kelanjutan/komplikasi dari radang payudara akan menjadi abses. Hal ini disebabkan oleh meluasnya peradangan dalam payudara tersebut dan menyebabkan ibu tampak lebih parah sakitnya, payudara lebih merah mengkilap, benjolan tidak sekeras seperti pada radang payudara (mastitis), tetapi tampak lebih penuh/bengkak berisi cairan. Bila payudara seperti ini perlu segera diperiksakan ke dokter ahli supaya mendapat tindakan medis yang cepat dan tepat. Mungkin perlu dilakukan tindakan insisi untuk drainase, pemberian antibiotik dosis tinggi dan anlgesik.

Ibu dianjurkan banyak minum dan istirahat. Bayi dihentikan untuk menyusui sementara waktu pada payudara sakit dan setelah sembuh dapat disusukan kembali. Akan tetapi, bayi tetap bisa menyusui pada payudara yang sehat tanpa dijadwal (sesuka bayi).

Air Susu Ibu Kurang

Masih banyak ibu mengira bahwa mereka tidak mempunyai cukup banyak ASI untuk bayinya, sehingga keinginan untuk menambah susu formula atau makanan tambahan sangat besar. Dugaan makin kuat apabila bayi sering menangis, ingin selalu menyusu pada ibunya dan terasa kosong/lembek meskipun produksi ASI cukup lancar.

Menilai kecukupan ASI sebenarnya bukan dari hal tersebut di atas tapi terutama dari berat badan bayi. Apabila ibu mempunyai status gizi yang baik, cara menyusui benar, secara psikologis percaya diri akan kemauan dan kemampuan untuk bisa menyusui bayinya serta tidak ada kelainan pada payudaranya maka akan terjadi kenaikan berat badan pada 4-6 bulan pertama usia bayi. Hal ini dapat dilihat dari KMS (Kartu Menuju Sehat) yang diisi setiap kali penimbangan di Posyandu. Apabila tidak terjadi kenaikan berat badan bayi sesuai dengan usianya biasanya hal ini disebabkan oleh jumlah ASI yang tidak mencukupi sehingga diperlukan tambahan sumber gizi yang lain.

Bayi Bingung Puting

Istilah bingung puting dipakai untuk menggambarkan keadaan bayi yang mengalami nipple confusion karena diberi susu formula dalam botol bergantian dengan menyusu pada ibu. Mekanisme menyusu dan minum dari botol sangat berlainan. Untuk menyusui bayi memerlukan usaha yang "lebih" dari minum susu dari botol. Pada saat menyusu pada ibu, bayi mempergunakan otot-otot pipi, gusi, palatum durum (langit-langit) dan lidah untuk menarik dan mengurut puting serta areolanya untuk membentuk suatu "dot", kemudian ditekan oleh gusi atas dan bawah sehingga sinus laktiferus tertekan dan keluarlah ASI. Selanjutnya, dengan gerakan yang teratur ASI diisap dan ditelan. Tidak demikian halnya dengan bayi yang mendapat minuman dari botol, sebab dot mempunyai lubang sehingga tanpa berusaha keras bayi dapat





menelan susu karena susu dapat terus keluar tanpa diisap. Oleh sebab itulah kenapa bayi yang terbiasa minum dari botol (dot) akan sulit dan enggan menyusu dari ibunya. Ibu yang menggunakan botol dan dot biasanya beralasan produksi ASI-nya kurang, atau ibu sakit, misalnya payudaranya bengkak, puting susu nyeri atau lecet dan sebagainya.

Tanda-tanda bayi bingung puting antara lain :

- Bayi mengisap puting seperti mengisap dot
- Waktu menyusu, bayi mengisapnya terputus-putus atau tersendat-sendat
- Bayi menolak menyusu ibu

Hal-hal yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya bingung puting adalah sebagai berikut :

- Ibu harus mengusahakan agar bayi hanya menyusu ibu saja
- Ibu harus menerapkan cara menyusui yang benar
- Ibu sebaiknya menyusui bayi tanpa dijadwal (sesuka bayi)
- Ibu perlu lebih sabar dan lebih telaten ketika menyusui bayi

Bayi Enggan Menyusu

Bayi enggan menyusu perlu mendapat perhatian secara khusus terutama terhadap bayi dengan gumoh, diare, mengantuk, kuning, dan kejang-kejang. Bayi dengan gejala tersebut perlu dibawa ke dokter ahli untuk mendapatkan tindakan medis.

Selain itu, masih ada penyebab lain bayi enggan menyusu antara lain :

- ✓ Hidung tertutup lendir atau ingus karena pilek sehingga sulit mengisap / bernafas
- ✓ Bayi dengan sariawan/moniliasis, nyeri untuk mengisap
- ✓ Terlambat dimulainya menyusu waktu di Rumah Sakit karena tidak dirawat gabung antara ibu dan anak
- ✓ Bayi ditinggal lama karena ibu sakit atau bekerja
- ✓ Bayi juga mendapat susu dari botol selain dari menyusu ibunya
- ✓ Bayi dengan prelacteal feeding atau mendapatkan makanan tambahan terlalu dini
- ✓ Tehnik menyusui ibu yang salah
- ✓ ASI kurang lancar atau terlalu deras (memancar)
- ✓ Bayi dengan frenulum linguae (tali lidah) pendek / short tongue tie

Penanggulangan bayi enggan menyusu sebagai berikut :

- ❖ Apabila bayi pilek, ibu diajarkan cara membersihkan lubang hidung
- ❖ Berikan pengobatan bila mulut bayi sakit sariawan/moniliasis
- ❖ Berikan lebih banyak kesempatan kepada ibu untuk merawat bayinya sendiri agar lebih mengenal sifat/cirinya.
- ❖ Ibu perlu tahu tehnik menyusu yang benar
- ❖ Sebaiknya ibu tidak memberi prelacteal feeding (makanan tambahan) yang terlalu dini pada bayi
- ❖ Apabila ASI keluar terlalu deras/memancar, keluarkan ASI sedikit sebelum menyusu baru kemudian bayi disusukan dengan posisi agak tegak/berdiri.
- ❖ Bila ASI kurang lancar, sebaiknya menyusui lebih lama dan lebih sering (sesuka bayi) serta pada waktu menyusui posisi kepala bayi lebih didekatkan pada payudara, tangan ibu menahan kepala bayi agar tetap pada posisinya. Dengan begitu, ASI bisa keluar lebih sempurna.
- ❖ Tindakan operatif pada frenulum linguae yang pendek

Bayi Sering Menangis

Menangis merupakan cara bayi berkomunikasi sehingga bila bayi sering menangis pasti ada sebabnya. Kita perlu mencari sebabnya agar dapat diambil tindakan yang tepat. Penyebabnya bisa karena bayi lapar, takut, kesepian, bosan, kesepian, popok basah/kotor, atau karena sakit.

Delapan puluh persen dari penyebab tersebut di atas dapat ditanggulangi dengan menyusukan bayi dengan tehnik yang benar. Di samping itu, tentu saja dengan mengatasi sebab-sebabnya seperti mengganti popok yang basah, membelai bayi supaya tenang, dan membawanya ke dokter jika memerlukan penanganan karena sakitnya.

Penulis : dr. Avie Andriyani Ummu Shofiyyah

Website: <http://ummushofiyya.wordpress.com>

