

Gejala-gejala seperti muntah, mual, enek atau nyidam lebih dikenal sebagai morning sickness. Disebut *morning sickness*, karena lazimnya “penyakit” ini menyerang pada pagi hari. Pada praktiknya, ada yang mengalami *morning sickness* di siang, sore, malam atau sepanjang hari. Dilansir dari americanpregnancy.org (28/3/2017) hal sebenarnya hal yang tidak berbahaya, dan biasa terjadi dimulai pada usia kehamilan 6 minggu dan biasanya akan reda ketika kehamilan berusia 12 minggu. Tips Ampuh Mengatasi Mual dan Muntah-Muntah Saat Hamil Muda.

Menurut babymed.com (21/2/2018) mayoritas perempuan hamil, yakni 50-80% dari total perempuan hamil mengalami morning sickness. Hal ini disebabkan karena perubahan hormonal pada tubuh, yakni meningkatnya kadar hormon estrogen dan hCG, yang menyebabkan perubahan peristaltik yang membuat asam lambung meningkat.

Tips Ampuh Mengatasi Mual dan Muntah-Muntah Saat Hamil Muda

Cara mengatasi mual saat hamil bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada saat trimester pertama. Memang saat hamil muda sampai kehamilan berumur tiga bulan, ibu hamil masih mengalami kerawanan. Janin masih sangat rentan untuk gugur, oleh sebab itulah saat hamil muda ibu hamil harus menjaga kehamilannya. Tidak hanya janin yang rentan untuk gugur, ibu hamil mudah mengalami mual dan muntah. Ibu hamil indera penciumannya lebih peka, rasa mual mudah timbul jika ibu hamil mencium sesuatu yang menusuk penciumannya.



Morning sickness memang peristiwa yang lazim terjadi. Akan tetapi, sesungguhnya kita bisa meminimalisir serangan ini.

Berikut ini adalah trik yang saya lakukan untuk menghadapi serangan *morning sickness*.

1. Jangan sampai kita terserang lapar, apalagi sampai lapar yang parah. Konsumsilah makanan dengan porsi yang sedikit, tetapi sering. Kita boleh makan 4 hingga 5 kali sehari, dengan jumlah yang lebih sedikit dari biasanya.
2. Sebisa mungkin, kurangi konsumsi lemak, dan perbanyak karbohidrat dan protein. Sebab lemak bisa membuat rasa mual semakin hebat.
3. Jika Anda memang merasakan mual dan ingin muntah, muntahkan saja dengan tuntas. Setelah itu, segera makan. Jangan biarkan lambung kosong, karena akan membuat kondisi semakin buruk.

Baca Juga :

[Stadium Ibu Hamil yang Normal](#)

[Obat Penting yang harus tersedia di Rumah](#)

4. Mengonsumsi banyak sayur, buah dan air putih. Morning sickness biasanya diikuti dengan konstipasi, yang memperparah keadaan, karena kita akan semakin mual. Buah dan

sayur dengan serat akan mengurangi konstipasi.

5. Hindari kafein, baik dari kopi, teh atau sumber kafein lainnya. Kafein akan berefek buruk terhadap lambung, juga menyebabkan kita lebih banyak memproduksi urine (kencing) yang bisa memicu dehidrasi, apalagi ditambah dengan mual yang hebat.

6. Lakukan olahraga ringan, sebab tubuh yang kuat, sehat dan segar, tentu akan sangat membantu kondisi. Misal, jalan-jalan ringan sekitar komplek rumah setelah subuh.

7. Hiruplah lebih banyak udara segar yang mengandung oksigen. Udara yang pengap, apalagi penuh polusi akan membuat kondisi menjadi lebih buruk. Hindari jalan yang penuh asap, meski mungkin harus menempuh perjalanan lebih jauh. Bukalah jendela rumah, dan bersihkan rumah dari debu, sehingga udara terasa lebih segar.

Itulah Tips Ampuh Mengatasi Mual dan Muntah-Muntah Saat Hamil Muda yang mampu mengurangi morning sickness pada saat hamil. Semoga artikel ini membantu.